



# #BOOST je LOB-lessen

## Kunnen jouw LOB-lessen een boost gebruiken?

Wij helpen je graag om een 'december to remember' te creëren en daarom deze 5 challenges om je lessen een #BOOST te geven.

Leuk als je het wil delen op social media met #BOOST en #impactyou 

### Challenge 1:

Ontdek zoveel mogelijk kwaliteiten van mensen die jou inspireren en die je motiveren om je verder te ontwikkelen.



### Uitvoering:

- Maak groepjes of duo's.
- Brainstorm: schrijf in 10 minuten zoveel mogelijk namen op van mensen die jullie als groep of individueel inspirerend vinden (zet een timer).
- Bundel deze namen op 1 lijst.
- Analyseer vervolgens alle rolmodellen.
- Waarom vind je hen inspirerend?
- Wat doen zij wat jij graag zou willen doen?
- Welke kwaliteiten hebben zij, die jij graag bij jezelf zou zien of verder zou willen ontwikkelen?
- Noteer alles wat je te binnenschiet op 1 lijst.
- Tel het aantal kwaliteiten op.
- Presenteer de lijst met kwaliteiten aan de spelleider (bijvoorbeeld jij als docent, maar je kunt ook iemand aanwijzen uit de klas).
- De spelleider beoordeelt de lijsten en bepaalt de winnaar.
- Als je het leuk vindt, kun je er een prijs aan verbinden (zak pepernoten, kerstkransjes, iets anders ..?).



### Optie:

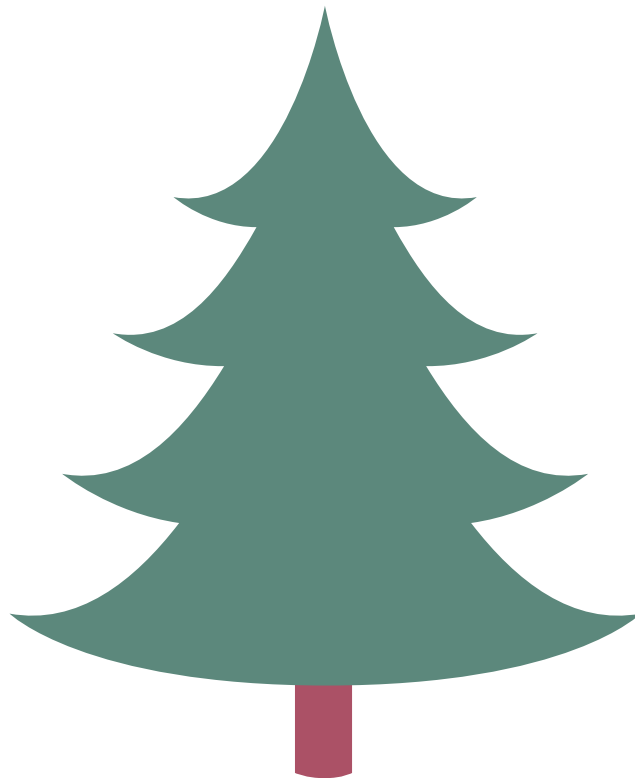
Laat de groepjes of duo's de rolmodellen aanvullend in beeld brengen door een digitale poster te maken met gezichten van de rolmodellen die ze hebben genoteerd.

### Extra:

Laat de groepjes of duo's ieder voor zich noteren welke 3 kwaliteiten ze het beste vinden passen bij zichzelf en per kwaliteit 1 concrete (SMART) doelstelling formuleren hoe ze zich daarin verder gaan ontwikkelen. Oftewel, wat ga je doen vanaf nu wat jij inspirerend vindt aan jouw rolmodel?

### Tip:

Je kunt een kwaliteiten-lijst vooraf uitdelen als je denkt dat de groep het lastig vindt om zelf de woorden te bedenken.





# #BOOST je LOB-lessen

## Challenge 2:



Wat zou je doen...

## Uitvoering:

Stel klassikaal onderstaande vragen en ga met elkaar erover in gesprek. Laat ook van jezelf weten wat jouw antwoorden zouden zijn.

- Wat zou je doen als je zeker wist dat het zou lukken?
- Welke droom zou je dan verwezenlijken?
- Wat houdt je nu tegen?
- Wat kun je doen om er alsnog voor te gaan?
- Wie of wat kan je daarbij helpen?

→ dream →



ImpactYou.

# #BOOST je LOB-lessen

## Challenge 3:

Draw your future



## Uitvoering:

Voor deze challenge delen wij een TedTalk (10 min.) van Patti Dobrowolski 'Draw your future'. Deze talk heeft ons geïnspireerd een les te maken waarin leerlingen en studenten hun toekomst gaan tekenen en vertalen naar concrete stappen. Dit komt ook terug in onze LOB-programma's 'ExpeditieMe' en 'Route LOB'.

Het idee is eenvoudig:

- Teken je huidige staat (current state).
- Teken vervolgens een toekomstbeeld dat jij voor ogen hebt (desired new reality).
- Stel jezelf de vraag: *welke 3 stappen moet ik nemen om daar te komen?* -- > je hersenen vertellen het je vanzelf ..

Voila, je hebt je eigen **roadmap for change!** Patty leert je hoe je dit zelf kunt doen en legt uit hoe en waarom het zo werkt.

Link naar de video: <https://www.youtube.com/watch?v=zESeeaFDVSw> of klik op de video rechtsboven op deze pagina.

Samengevat:

- Eerst zien dan geloven;
- Vervolgens ernaar handelen;
- Informatie wordt 65% beter onthouden wanneer je het visualiseert!

ImpactYou.



# #BOOST je LOB-lessen

## Challenge 4:

Geluk vinden in kleine dingen

### Uitvoering:

Groot geluk is te vinden in kleine dingen, die vaak gratis zijn of bijna niets kosten.. Om de positieve *mindset* een #boost te geven kun je samen met je klas de volgende challenge doen:

- Pak pen en papier.
- Als het mogelijk is: zet een ontspannend muziekje op.
- Probeer jezelf voor 5 min. volledig op jezelf te focussen (zet een timer).
- Noteer zoveel mogelijk dingen waar je jezelf of iemand anders blij mee kunt maken die niets of bijna niets kosten.
- Tip: sluit je ogen en visualiseer dat je die dingen doet en welk effect het op jou of anderen heeft. Denk aan die glimlach, dan komt het vanzelf..

### Actie:

- Laat iedereen in de klas 3 dingen van hun lijstje delen met de groep.

### Reflectie:

Laat iedereen de volgende antwoorden beantwoorden:

- Wat denk je, nu je deze opdracht hebt gedaan?
- Wat heeft de opdracht je geleerd?
- Wat ga je doen met dit inzicht?
- Welke 3 concrete acties kun je aankomende week uitvoeren om jezelf en / of anderen een glimlach op het gezicht te toveren?



ImpactYou.



# #BOOST je LOB-lessen

## Challenge 5:



Boost je telefoonscherm

## Uitvoering:

### Stap 1

- Maak kleine groepjes leerlingen of studenten.
- Laat ze een rondje complimenten geven aan elkaar door ze eerste te noteren op post-its en dan uit te delen.
- Laat ze een compliment kiezen dat ze hebben gekregen waar ze superblij van worden.
- Laat ze dit compliment verwerken in een 'phone wallpaper'.

### Stap 2

- Laat de klas online gaan op hun telefoon (of tablet/computer).
- Vervolgens gaan ze naar [www.canva.com](http://www.canva.com) en logen in (of maken een gratis account aan en loggen dan in).
- Je kunt ook vooraf aan de les vragen of iedereen alvast een account wil aanmaken.
- Laat ze in de zoekbalk intypen 'phone wallpapers'.
- Laat ze een template kiezen die direct aanspreekt of 1 geheel zelf ontwerpen vanuit een blanco template ('create a blank Phone Wallpaper').
- Vraag de klas het compliment visueel te verwerken en op te slaan.
- Ze kunnen de wallpaper direct op hun telefoon zetten :)





# #BOOST je LOB-lessen

## Resultaat:

Iedere keer wanneer iemand uit de klas op zijn / haar telefoon kijkt, wordt diegene herinnert aan het fijne compliment!

Leuk om zelf te doen (met je collega's) én met je klas!

Tof als je jouw wallpaper deelt op social media met #BOOST en #impactyou

Je kunt dezelfde opdracht ook toepassen voor een ontwerp voor je beeldscherm of virtuele achtergrond voor Zoom. Kies dan een ander template in Canva.

Wanneer je de opdracht online wilt uitvoeren, kun je hiervoor bijvoorbeeld de app Miro gebruiken om complimenten op post-its waarop complimenten gegeven worden te laten noteren per groep.



ImpactYou.