

TUSSENJAAR

Hoi!

Leuk dat je een kijkje neemt op onze website en deze opdracht hebt gedownload! Deze opdracht hoort bij podcast **aflevering #03 Het tussenjaar van... Doortje en Anna**. Mocht je de podcast nog niet hebben beluisterd, dan is het een goed idee om daar mee te beginnen. De aflevering duurt 26 minuten.

In de podcast hebben we besproken hoe een traject gericht op persoonlijke ontwikkeling kan helpen om jezelf beter te leren kennen zodat je een studiekeuze kunt maken die écht bij je past. Zodat je, zoals Doortje zei, gaat kijken naar welke studie bij jou past in plaats van hoe jij bij een studie past. Dus meer vanuit jezelf in plaats van vanuit het aanbod: 'inside out' versus 'outside in'.

Overweeg je een tussenjaar? Of weet je het nog niet? Maak de opdrachten bij deze podcast en **ontdek of het misschien ook voor jou een goed idee is om jezelf tijd en ruimte te gunnen om je persoonlijk te ontwikkelen en van meer zelfkennis een studiekeuze te maken.**

Op de volgende pagina staan de vragen die horen bij podcast #03.

Het doel van deze opdracht is dat jij ontdekt of een tussenjaar een goed idee is of niet, en wat je zou kunnen doen wanneer je besluit een tussenjaar te nemen. Het ergste dat er kan gebeuren, is dat je er iets van leert...

Heb je naar aanleiding hiervan een vraag? Voel je vrij om contact op te nemen met ellen@thecoachingcompany.nl.

Liefs van Ellen



TUSSENJAAR
break of boost?

TUSSENJAAR

Je tussenjaar alleen zien als een break, daarmee doe je jezelf ernstig te kort. Een tussenjaar kan een boost zijn voor jou, voor je persoonlijke ontwikkeling, voor je zelfvertrouwen én voor je studiekeuze!

Waar denk jij aan bij een tussenjaar? En je ouders of verzorgers? En andere mensen om je heen? Heb je wel eens een tussenjaar overwogen? Waar denk je dan aan? Waarom zou je een tussenjaar willen? Waarom zou je het niet willen?

Beantwoord deze vragen eens voor jezelf. En overweeg je dan nog steeds een tussenjaar? Maak dan de opdrachten op de volgende pagina.

TUSSENJAAR
break of boost?



STAPPENPLAN

WHY

Waarom wil je een tussenjaar? Waarom is dat belangrijk voor je? Wat wil je bereiken met het nemen van een tussenjaar? Wanneer is het voor jou een succes geweest? Wat moet er over een jaar van nu zijn, wil jij zeggen 'ja, dit was een vet goed idee!'.

HOW

Hoe ziet jouw tussenjaar er dan uit? Welke belangrijke ingrediënten gaan ervoor zorgen dat jij over een jaar zegt, 'wat goed dat ik een tussenjaar heb genomen, kijk eens wat het me allemaal heeft gebracht'. Je kunt aan algemene dingen denken zoals: persoonlijke ontwikkeling, begeleiding, avontuur, studiekeuze, vriendschap, plezier. Maar probeer het ook een klein beetje te visualiseren in deze stap zonder dat je het meteen heel concreet inkleurt. Dus bijvoorbeeld: ben je dan alleen, of met een groep, of beide? Is dat in Nederland, of ergens anders? Of beide. Maak een globaal plan: waar sta je nu, waar wil je over een jaar staan? Wat is ervoor nodig om daar te komen? Heb je hulp nodig? Hoe zit dat financieel? Hoeveel kun en wil je werken om het te kunnen bekostigen? Wat is het je waard? Wat heb je ervoor over om te bereiken wat je wilt? Bekijk ook onze tip voor bekostiging.

WHAT

Je weet nu waarom je een tussenjaar wilt, waarom dat belangrijk voor je is én je hebt bedacht waar je graag zou willen staan over een jaar. Ook heb je de contouren geschetst. Tijd voor de volgende stap: bedenken wat je kunt doen om dat te bereiken! Wat wil je in je tussenjaar concreet doen? Leren? Meemaken? Je kunt natuurlijk Google gebruiken, maar vraag ook eens aan mensen om je heen. Of juist aan een wildvreemde volwassene: 'als jij nu een tussenjaar zou kunnen nemen, wat zou je dan gaan doen of willen leren of ervaren?' Of bekijk de infographic die jongeren in een tussenjaar hebben gemaakt voor jou ter inspiratie.

GO for IT!

TUSSENJAAR
break of boost?