

Test Je
Leef
stijl.^{nl}



GEZONDE
SCHOOL

Handreiking voor de loopbaancoach en docent

voor het gesprek over 'Test-Je-Leefstijl'

Rijn IJssel, Februari 2022

Stafdienst Onderwijs & Examinering/Gezonde School

Auteur: Rita Sessink

Handreiking voor de loopbaancoach en docent voor het gesprek over 'TestJeLeefstijl'

Rita Sessink

rijnijssel

© 2022, Rijn IJssel www.rijnijssel.nl

Copyright bij de uitgever. Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Rijn IJssel.

Inhoud

Inleiding TJL en loopbaancoaching	4
Deel 1: 1.1 Opbouw van de TJL test	6
Privacy	8
Tips vooraf voor het invullen van de TJL	8
1.2 Uitslagen	9
1.3 De plek van TJL en een gezonde leefstijl in ons onderwijs	10
Loopbaancompetenties (lob), burgerschap en de beroepsontwikkeling	10
Deel 2: 2.1 Randvoorwaarden loopbaangesprek	12
2.2 Een veilige leeromgeving	13
Deel 3: 3.1 Het Loopbaangesprek	15
De fasen in een gesprek	15
3.2 In gesprek met behulp van de WISH	18
3.3 Gesprekstechnieken: Ezelsbruggetjes	20
3.4 Het geven van feedback	21
Tips voor het geven van goede feeds	21
3.5 Kennen en herkennen van micro expressies	22
3.6 Begeleiden op afstand (online): do's en dont's	22
Deel 4: 4. 1 Bronnen, informatie, lesmateriaal	24
Bijlage 1: Afspraken voor een veilig leerklimaat	27
Bijlage 2: Werkblad WISH voor de begeleider	28
Bijlage 3: Format voorbereiding gesprek voor de student	29
Bijlage 4: Hulpmiddelen om samen te reflecteren	30
Bijlage 5: Voor de docent Rubric individueel coachgesprek	32
Deel 5: Stappenplan voor het coachgesprek over TestJeLeefstijl.nl	33



Inleiding TestJeLeefstijl en loopbaancoaching

Als onderwijsinstelling investeren we niet alleen in de persoonlijke en professionele ontwikkeling van de student, maar ook in hun gezondheid en welzijn. Gezonde medewerkers betekenen een gezonde organisatie. Onderwerpen als vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, talentontwikkeling en goed werkgeverschap zijn niet voor niets hot topics binnen de arbeidsmarkt.

We zijn ons sinds de coronacrisis meer bewust geworden van de noodzaak van een gezond lichaam, een gezonde geest én op het goed voorbereid zijn en kunnen inspelen op veranderende arbeidsomstandigheden en maatschappij.

Uit diverse onderzoeken¹ is gebleken dat negatieve gevoelens en psychische klachten zijn toegenomen door de coronacrisis. Ook hebben onderzoekers aangetoond dat mensen in coronatijd minder bewegen en zwaarder zijn geworden, terwijl een gezonde leefstijl juist bijdraagt aan het beperken van de gevolgen van corona.

De situatie op arbeidsmarkt heeft laten zien dat er snel iets kan veranderen en dat dit zowel nieuwe kansen biedt als noodzaak tot veranderen eist.

Voor het onderwijs des te meer een reden de student te ondersteunen bij het verkrijgen van een gezonde leefstijl.

De TestJeLeefstijl is een goed instrument om zowel de student als de loopbaancoach en docent inzicht te geven, bewustwording te creëren en mogelijkheden aan te bieden om (samen) te werken aan een gezonde leefstijl en een leven lang ontwikkelen.



Afbeelding 1: [Gezondheid bevorderen \(arboned.nl\)](https://www.arboned.nl)

TestJeLeefstijl is een online tool gericht op leefstijlbewustwording onder mbo- en hbo-studenten. De test bestaat uit een fysieke fittest (zoals kracht en uithoudingsvermogen) en het beantwoorden van vragen over verschillende thema's (14 topics) zoals sport, voeding, roken, drugs, alcohol, seksualiteit en sociaal-emotioneel functioneren. Na het afronden van een topic krijgt de student individuele en objectieve feedback waarmee hij kan reflecteren op zijn eigen leefstijl en de mogelijke gezondheidsrisico's die daarbij horen. De test en feedback bieden de student ondersteuning bij het maken van verantwoorde keuzes en het ondernemen van activiteiten die bijdragen aan een gezonde leefstijl.

¹ [Kabinet stelt 200 miljoen euro beschikbaar voor welzijn in coronatijd | Nieuwsbericht | Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/nieuwsberichten/2020/04/20/kabinet-stelt-200-miljoen-euro-beschikbaar-voor-welzijn-in-coronatijd)
[Gezondheidsmonitor Jeugd | Gezondheidsmonitor \(monitorgezondheid.nl\)](https://www.monitorgezondheid.nl/)

De TestJeLeefstijl is vrijwillig en de uitslag van de test is anoniem (AVG proof) en de student bepaalt zelf óf en wat hij met de uitslag doet.

Het is onze opdracht als mbo om studenten te ondersteunen en te coachen om een gezond en kritisch burger en beroepsbeoefenaar te worden. Daarom is het belangrijk dat de student na de test ook de mogelijkheid krijgt met anderen te reflecteren op de uitslag. Dat hij ondersteund en gecoacht wordt op de keuzes die hij kan maken en hem bewust te maken van de invloed die hij heeft om zelf zijn leefstijl te verbeteren of aan te passen.

Een goed gesprek met de loopbaancoach of docent (burgerschap bijvoorbeeld) naar aanleiding van de TestJeLeefstijl kan de student helpen om zich verantwoordelijk, eigenaar en competent te voelen over zijn leefstijl. Dit kan voor een loopbaancoach of docent best lastig zijn, aangezien een veilige leeromgeving en een vertrouwensrelatie erg belangrijk zijn voor een succesvol leertraject.

Deze handreiking biedt de loopbaancoach en de docent handvatten om een gesprek met de student aan te gaan en de student te activeren tot het maken van gezonde keuzes.

Leeswijzer

Deel 1 van de handreiking bestaat uit het beschrijven van de opbouw en inhoud van de TestJeLeefstijl.

In deel 2 worden de voorwaarden beschreven die belangrijk zijn voor het kunnen voeren van een loopbaangesprek over een gezonde leefstijl met behulp van de TestJeLeefstijl.

In deel 3 worden voorbeelden voor het voeren van een gesprek over gezonde leefstijl als voorbeeld toegelicht.

In deel 4 kun je bronnen, informatie, lesmateriaal en linkjes vinden naar thema's die uit de TjL voort kunnen komen.

In de bijlagen staat materiaal ter verdieping en verbreding van de TestJeLeefstijl en het gesprek hierover.

Deel 5: Bij deze handreiking hoort een stappenplan waarbij elke stap (9) kort toegelicht wordt.



1.1 Opbouw van TestJeLeefstijl

TestJeLeefstijl bestaat uit vier stappen:

Stap 0: Motiveren en activeren

Als studenten het belangrijk vinden en **gemotiveerd** zijn, zal het **leereffect** ook groter zijn.

Zorg ervoor dat de studenten goed op de hoogte zijn van het doel, het resultaat, wat er van hen verwacht wordt en wat het hen op kan leveren.

Laat eventueel studenten voor afname zelf benoemen wat zij met TestJeLeefstijl zouden kunnen doen.

Geef aan dat TestJeLeefstijl niet alleen voor je gezondheid, maar ook voor je beroep en je loopbaanontwikkeling belangrijk is.

! Tip: Overleg met je docententeam waar, hoe en wanneer TestJeLeefstijl geïntegreerd aangeboden kan worden. Bijvoorbeeld bij burgerschap bij de dimensie Vitaliteit, de LOB-competenties, bij rekenen (voeding), bij een lbc-uur (relaties en seksualiteit), bij sport- en beweeg-activiteiten of een Gezonde School thema (stoptober, week van de mediawijsheid, week tegen pesten bijv.). Informeer ook bij het trajectbureau of studentzaken naar mogelijke samenwerking.

Stap 1: Fit- en leefstijltest maken

De **fittest** is een fysieke test en bestaat uit vijf onderdelen waarop de student kan scoren. De fittest kan zowel op school als thuis worden afgenomen. Op de website www.testjeleefstijl.nl staan instructiefilmpjes over de fysieke leefstijltest. De test bestaat uit de volgende onderdelen:

- Kracht: hoogtesprong, verspringen, knijpkracht, sit-up en push-up
- Uithoudingsvermogen: shuttle-run
- Antropometrie: lengte, gewicht en buikomvang
- Lenigheid: sit & reach
- Coördinatie: sneltikken

! Tip: Vraag collega's van Cios of de ambassadeur Gezonde School van je cluster naar de mogelijkheden voor het afnemen van de fittest (ruimte) en de begeleiding hiervoor.

De **leefstijltest** wordt gemaakt in de persoonlijke online omgeving op testjeleefstijl.nl en bestaat uit korte vragenlijsten over de onderstaande topics:

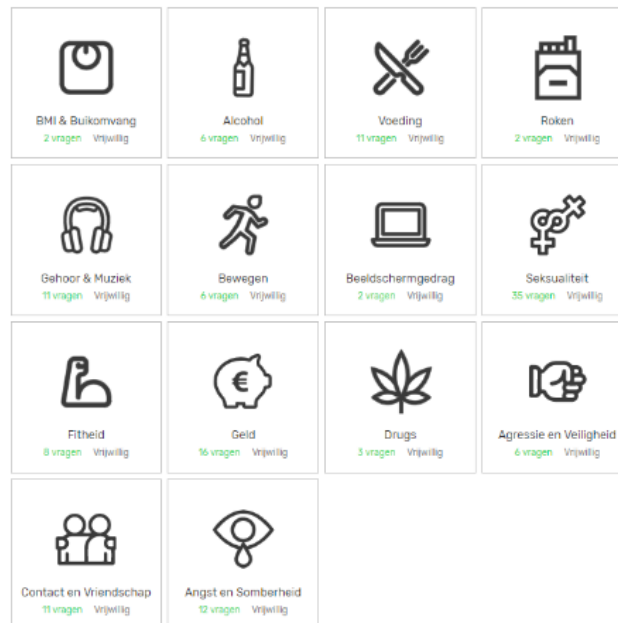
! Tip: geef aan dat de student niet alle topics hoeft te doen. Hij kan ook besluiten alleen de topics te doen die hij belangrijk vindt of wat voor hem actueel is.

- Agressie & Veiligheid, Angst & Somberheid, Contact & Vriendschap
- Alcohol, drugs, roken
- Bewegen & Fitheid
- Beeldschermgedrag, Gehoor & Muziek
- Geldbeheer

- Seksualiteit
- Voeding

Na het afronden van een topic krijgt de student te zien wat zijn score is ten opzichte van de norm en krijgt hij hier feedback op. De student heeft de mogelijkheid om zijn feedback als PDF te downloaden.

Welkom



Afbeelding 1: Het startscherm van de leefstijltest.

! Tip: In de [Handleiding TJL](#) kun je meer praktische en technische informatie vinden over de test. Of raadpleeg de ambassadeur Gezonde School (vaak ook de beheerder van TestJeLeefstijl) van je cluster.

Stap 2: Actieplan opstellen

Voordat een student naar een volgende topic in de test kan doorklikken krijgt hij eerst de vraag of hij actie wil ondernemen. Daarna wordt er doorverwezen naar mogelijke acties om aan de slag te gaan met de betreffende topic. De geadviseerde acties kan de student in de PDF, samen met de testresultaten, downloaden en opslaan op zijn pc of naar zichzelf mailen. Met de opgedane kennis en verwijzingen kan de student voor zichzelf belangrijke punten en doelen noteren in een actieplan en deze bespreken met zijn lbc/docent.

! Tip: Probeer betekenis aan het actieplan/doelen te geven door ze te integreren met doelen en acties die de student al geformuleerd heeft voor zijn werkprocessen of loopbaancompetenties.

Stap 3: Het actieplan evalueren, reflecteren en (opnieuw) keuzes maken

De student kan samen met zijn loopbaancoach of docent na een bepaalde, door de student afgesproken periode, zijn vorderingen evalueren, hierop reflecteren en (opnieuw) keuzes maken voor vervolg.

Door de student met enige regelmaat te laten reflecteren op zijn leefstijl en keuzes te bespreken en te blijven ondersteunen, krijgt de student meer zelfvertrouwen. Succes en invloed worden zichtbaar, hij gaat zich meer eigenaar voelen en een duurzame ontwikkeling (leven lang leren) wordt hiermee gestimuleerd.

De gesprekken kunnen plaats vinden in de context van de burgerschaps- en beroepsvorming van de student, waardoor hij meer betekenis ervaart voor het belang van een gezonde en kritische leefstijl. Start het reflectiegesprek met een ervaring die de student op zijn werk of stage opgedaan heeft. Zie hiervoor het voorbeeld loopbaan gesprek op pagina 12.

- ! Wijs de student op de mogelijkheid om zijn plan en acties te gebruiken voor zijn LOB- en/of burgerschapscompetenties en in zijn portfolio te bewaren. De student kan feedback vragen aan medestudenten en/of loopbaancoach/docent en foto's, filmpjes, e.d. als bewijsvoering verzamelen.
- ! Laat studenten hun acties en resultaten van een gezonde leefstijl presenteren binnen de context van hun opleiding en/of werk/stage. Koppel een gezonde leefstijl aan de beroepstaken en werkprocessen die bij de kwalificatie horen.

Privacy

In het kader van de privacy kan alleen een student de informatie inzien met betrekking tot uitslagen en feedback. De school krijgt geen inzage in deze gegevens. Het enige wat een school terug kan zien in een rapportage is of een student een test afgerond heeft of niet.

- ! Tip: Zorg ervoor dat de student afzonderlijk en in alle rust de test kan maken.

Tips vooraf voor het invullen van de TJL

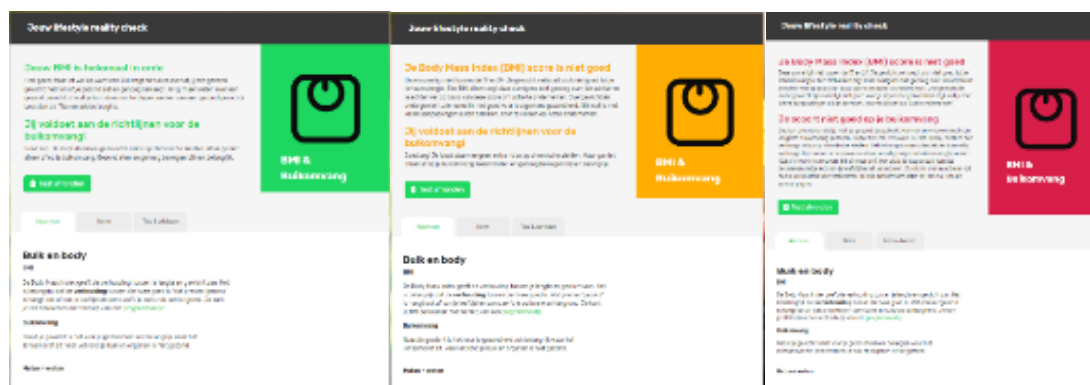
Voordat de student de vragenlijst TJL invult kun je de volgende tips meegeven:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen.
- Het is belangrijk dat je alle vragen beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.
- Dit onderzoek is vertrouwelijk. Alleen jij kunt de uitslag zien en verder niemand. Niemand komt dus te weten wat jij hebt ingevuld.
- De beheerder kan wel zien óf jij (een gedeelte) van de test hebt ingevuld. Maar niet wat jij hebt ingevuld en wat de uitslag is.
- Je kunt altijd met je loopbaancoach of docent in gesprek gaan als je twijfelt over jouw leefstijl, als je graag praten wilt over de uitslag of als je graag ondersteuning wilt bij het verbeteren van je leefstijl.
- Zorg ervoor dat jij zelf, maar ook je medestudenten in alle rust de test kunnen maken.
- Veel succes!

1.2 Uitslagen

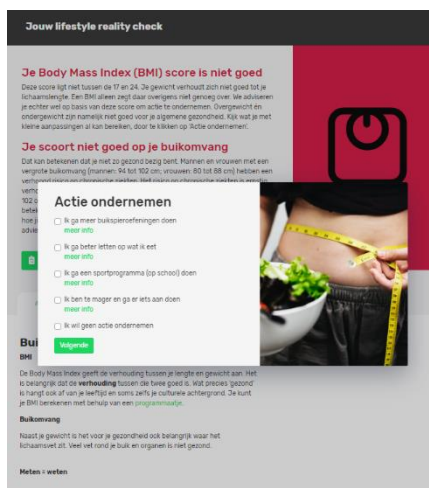
De student kan op de topics drie soorten uitslagen krijgen:

- **groen** = 'goed'
- **oranje** = 'pas op'
- of
- **rood** = 'onderneem actie'



Afbeelding 2: Voorbeelden van de uitslagen

Er wordt meteen feedback gegeven op de score. Als de student groen scoort, hoeft hij geen actieplan op te stellen, bij oranje en rood is dat wel het geval. In alle gevallen kan de student 'tips en advies' opvragen en kijken wat de door TNO² gehanteerde norm is op de onderwerpen.



Afbeelding 3: Voorbeeld van 'Actie ondernemen'.

In TestJeLeefstijl zijn drie **psychosociale** topics opgenomen:

- Contact & Vriendschap
- Agressie & Veiligheid

² TNO Rapport te vinden: [Roadmaps | TNO](#)

- Angst & Somberheid

Deze topics staan als laatste genoemd en krijgen net als Seksualiteit geen groene, oranje of rode kleur maar een grijze kleur. Wel krijgt de student informatie over het onderwerp aangeboden.

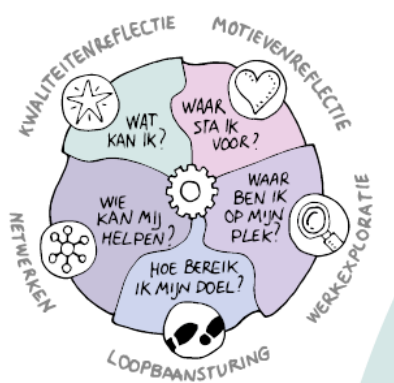
- ! Tip: Bereid je als loopbaancoach of docent goed voor op een gesprek over met name deze topics. Raadpleeg eventueel de experts van je instelling, neem contact op met studentzaken en/of de coördinator Sociale Veiligheid & Integriteit van Rijn IJssel.
- ! Raadpleeg in deel 4 bronnen, linkjes of ander (les)materiaal.

1.3 De plek van TestJeLeefstijl en een gezonde leefstijl in ons onderwijs

Als de studenten de test willen gaan maken of reeds gemaakt hebben is het belangrijk om hier met de studenten op terug te komen en hier een concreet vervolg aan te geven. De student is uiteraard zelf aan zet wat betreft zijn leefstijl, hij mag ook aangeven hier verder niet op terug te willen komen. Toch is het belangrijk dat een student zich bewust wordt van zijn verantwoordelijkheid als burger en professionele beroepsbeoefenaar én dat hij ervaart dat er mogelijkheden zijn om hierover te praten en samen aan te werken.

Loopbaancompetenties (lob), burgerschap en de beroepsontwikkeling

Studenten kunnen als groep en individueel met het thema 'Leefstijl' werken aan hun loopbaancompetenties en aan leeractiviteiten binnen de burgerschapsdimensie Vitaliteit. De loopbaancompetenties en de dimensie Vitaliteit staan echter niet op zichzelf; er is een geïntegreerde aanpak binnen de gehele beroepscontext waarbinnen de student opgeleid wordt mogelijk en wenselijk.



Afbeelding 4: De vijf loopbaancompetenties en de dimensies van burgerschap: politiek-juridisch, economisch, sociaal-maatschappelijk en vitaliteit.

Het is belangrijk dat een student zich bewust wordt van de samenhang tussen een gezonde leefstijl en goed je werk kunnen (blijven) doen. Maar ook dat hij zich bewust wordt van zijn rechten en plichten als burger en als werknemer om te zorgen voor een goede leefstijl, voor zichzelf en voor zijn

omgeving. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ongezonde arbeidsomstandigheden die bijna 5 procent van de ziektelast veroorzaken³.

Hiermee wordt zichtbaar dat een gezonde leefstijl ook de andere dimensies van burgerschap raakt, evenals zijn professionele ontwikkeling.

Uiteraard is de positieve ervaring die de student opdoet om zowel privé als op zijn werk en opleiding een gezonde leefstijl na te streven het ultieme doel waar hij zelf profijt van heeft. En dat dit streven duurzaam is en gedurende zijn hele leven een rol speelt.

! Tip: In de [Whitepaper van de TNO](#) kun je lezen hoe je gezondheids- en veiligheidsrisico's op het werk kunt verlagen. Deze whitepaper kun je samen met studenten bespreken in het kader van loopbaan - en professionele ontwikkeling en een Leven Lang leren.

! Tip: Ideeën en praktische uitwerkingen van leeractiviteiten voor zowel een groep studenten als individueel kun je vinden in deel 4 en 5 van deze handreiking.

³ [Synthese | Leefstijl en omgeving | Volksgezondheid Toekomst Verkenning \(vtv2018.nl\)](#)

2.1 Randvoorden loopbaangesprek

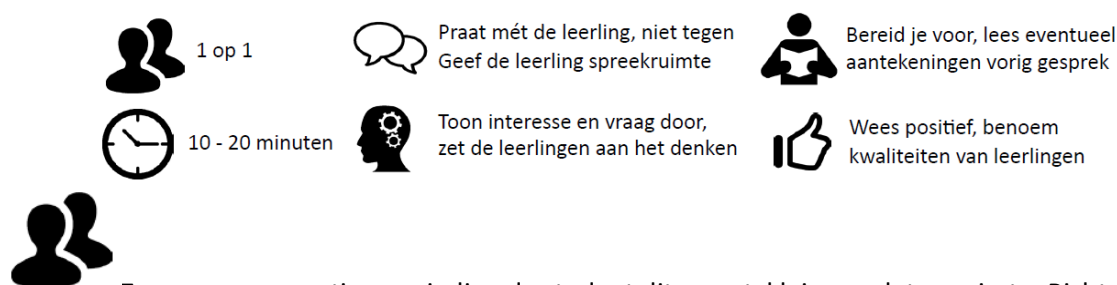
Er zullen topics binnen TestJeLeefstijl zijn waar studenten trots op zijn en graag over praten. De fittest kan bijvoorbeeld een enorme uitdaging zijn voor de student om te laten zien hoe sportief hij is. Er kunnen echter ook topics zijn die verlegenheid veroorzaken bij de student, waardoor hij zich ongemakkelijk of zelfs onveilig voelt. Met name de topics over seksualiteit, alcohol, relaties of angst en depressies kunnen zeer gevoelig liggen.

Het is belangrijk als loopbaancoach en docent dat je je bewust bent van de mogelijke 'ongemakken' die een student kan ervaren door de testuitslag en dat je het gedrag of de signalen die hierbij horen kunt herkennen en daar naar kunt handelen.

Allereerst is het creëren van een veilige en vertrouwde leeromgeving voor de student de belangrijkste voorwaarde.

! Tip: In bijlage 1 vind je een handvat voor het creëren van een veilige leeromgeving, samen met de studenten.
Neem de punten met je studenten door en maak hierover duidelijke afspraken. Spreek elkaar aan op deze afspraken.

De randvoorwaarden voor het voeren van een loopbaangesprek vind je in onderstaand figuur afgebeeld:



Zorg voor een rustige en, indien de student dit wenst, kleine gesloten ruimte. Richt de ruimte zo in dat je in een hoek van ongeveer 90 graden zit (met of zonder tafel) en dat jullie elkaar kunnen aankijken. Het moet voor de student gemakkelijk zijn om weg te kunnen kijken als er een gevoelig of moeilijk bespreekbaar onderwerp aan de orde is.

Voor een vertrouwelijk gesprek is het beter een 1 op 1 gesprek te voeren. Maar je kunt de student ook vragen of hij nog iemand anders bij het gesprek wil uitnodigen, een ouder of vriend bijvoorbeeld.



Voor studenten is een gesprek van maximaal 20 minuten het meest optimaal. De student kan zich blijven concentreren binnen dit tijdsbestek. Maak van te voren afspraken over hoe lang het gesprek zal duren en hoe jij of de student kenbaar maken dat het gesprek beëindigd moet worden. Geef aan dat de student te allen tijde kan aangeven dat hij het gesprek wil beëindigen.



Als loopbaancoach of docent kun je de neiging hebben om veel te gaan praten tegen de student. Zeker als de student stil of timide is en een gesprek moeizaam op gang komt. Begin het gesprek met een luchtig onderwerp, stel de student open vragen en wees oprecht geïnteresseerd en betrokken. Wees niet bang voor stiltes en maak de student ook duidelijk dat hij de tijd mag nemen om na te denken.



Zorg ervoor dat je voor het gesprek op de hoogte bent van de afspraken die de student in het verleden met jou heeft gemaakt zodat je hier op terug kunt komen. Vraag of je de testresultaten TJJ van de student mag inzien en waarom je dit wilt. Geef aan dat dit niet per sé nodig is. Vraag de student wel of hij de resultaten mee wil nemen zodat hier tijdens het gesprek nog naar gekeken kan worden.

Zorg dat je de student goed kunt doorverwijzen naar mensen en/of instellingen binnen Rijn IJssel of extern.



Het is belangrijk om juist die vragen te stellen die de student aan het denken en aan het werk zetten, zonder oordelend of dwingend te zijn. Stel open vragen vanuit je betrokkenheid en interesse, niet vanuit je deskundigheid of voor een wenselijk antwoord. Voor het stellen van vragen zie: 'Het loopbaangesprek over TJJ' en 'Gesprekstechnieken ezelsbruggetjes'.



Bedenk dat een student bij het krijgen van een negatief feedbackpunt minstens drie positieve feedbackpunten nodig heeft om van de feedback te kunnen leren. Probeer negatieve feedback om te buigen naar een ontwikkel- of leerpunt.

2.2 Een veilige leeromgeving

Een belangrijke voorwaarde voor het voeren van een vertrouwelijk gesprek naar aanleiding van de TJJ-test is het creëren van een veilige leeromgeving. De relatie tussen docent en student en groep is belangrijk voor de leerprestaties van de studenten en hun plezier in het leren.

Onderstaande punten geven aan hoe je dat kunt doen:

- Neem een empathische en coachende houding aan.
- Stem van te voren met elkaar af wat je graag met het gesprek zou willen bereiken. Leg de lat niet te hoog.
- Laat de student vertellen wat hij heeft ervaren, ook als het niet goed is gegaan.
- Maak contact door een luisterende en geïnteresseerde houding.
- Luister om te begrijpen, niet om te reageren.

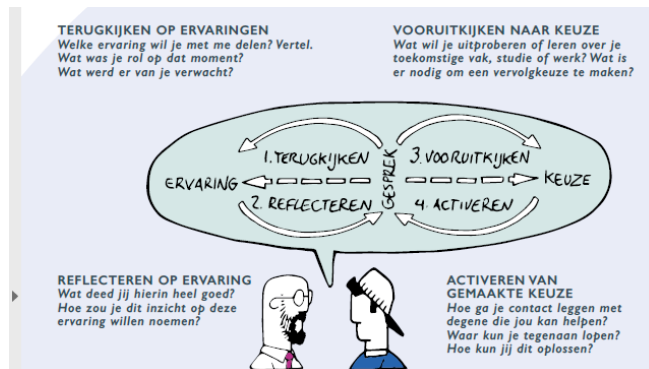


- Let op emotiewoorden en op (emotionele) expressies. (Zie: ‘Kennen en herkennen van micro-expressies’)
- Wees niet bang voor stiltes, laat die maar vallen. Het kan krachtig werken. Zorg er wel voor dat de student zich hierdoor niet ongemakkelijk gaat voelen. Spreek af dat dit mag gebeuren.
- Vraag door, zonder oordeel of oplossing en maak duidelijk dat je vertrouwen hebt in de student. Gebruik hiervoor als kapstok de gesprekstechnieken. (Zie: ‘Ezelsbruggetjes’)
- Laat het eigenaarschap bij de student, het is zijn proces.
- Blijf positief en ontspannen.
- Heb je echt geen affiniteit met het thema, vraag dan een collega die hier wel affiniteit mee heeft.

! Tip: Schenk altijd direct aandacht aan een student als je signaleert dat hij niet lekker in zijn vel zit. Wacht niet te lang en vraag of er wat aan de hand is en of je hem kunt helpen. Bied mogelijkheden aan om in gesprek te gaan met jou of met anderen. Laat weten dat hij gezien wordt.

3.1 Het Loopbaangesprek

De fasen in een gesprek



Afbeelding 5: De fasen in het loopbaangesprek (LOBExpertisepunt.nl)

Het loopbaangesprek TestJeLeefstijl

Voorbereiding

Vraag de student ter voorbereiding terug te kijken op TestJeLeefstijl en de uitslagen.

Geef de student de volgende vragen mee:

Wat zou je willen bespreken? Schrijf dit alvast voor jezelf op.

Wanneer vind je het gesprek zinvol?

Laat de student notities maken van de terugblik en eventueel vragen te noteren.

Contact maken

Zorg er voor dat de student zich op zijn gemak voelt door bijvoorbeeld een persoonlijke vraag te stellen.

Je kunt de volgende vragen stellen:

Hoe gaat het met je?

Heb je nog iets interessants meegemaakt?

Stap 1 Terug kijken Kwaliteitenreflectie Motievenreflectie

Bij de eerste stap kijk je terug op de ervaring die de student heeft met het maken van TestJeLeefstijl. Dat kan zowel de fittest zijn als de vragenlijst.

Je kunt de volgende vragen stellen:

Hoe heb jij de TestJeLeefstijl ervaren?

Wat wilde je graag bereiken met TestJeLeefstijl? Heb je dat bereikt?

Wat vind je van de test? Waarom is de test voor jou belangrijk?

In hoeverre vind jij de test betrouwbaar?

Wat vond je prettig om te doen of te zien?

Waar ben je verbaasd of (onaangenaam) verrast door?

Op welk moment voelde je je goed/ongemakkelijk?

Waar ben je trots op? Wat doe jij goed? (scores op een topic)

Stap 2 Reflecteren op de ervaring Kwaliteitenreflectie Motievenreflectie

Bij de tweede stap reflecteert de student op zijn positieve en/of negatieve ervaring met TestJeLeefstijl.

Het gaat erom dat de student inzicht krijgt in de betekenis van de score(s) op de topic(s) voor zijn werk/stage, opleiding of privé.

Je kunt de volgende vragen stellen:

Groene score: Waar ben jij goed in?

Hoe doe je dat in je dagelijkse leven?

Wat kun je met deze kwaliteit op je werk/stage of privé?

Wat zegt dit over jouw leefstijl en houding?

Wat vind je het leukst aan deze kwaliteit?

Ben je hier altijd goed in geweest? Wanneer nog meer?

Wat ben je over jezelf te weten gekomen over wat jij (goed) kunt?

Oranje of rode score: Wat ben je over jezelf te weten gekomen wat je nog beter kunt doen of helemaal niet moet doen?

Hoe vind je het om een score oranje of rood te krijgen? Hoe voel je je daarbij?

Wat zou je graag willen?

Wat zegt dat over jou en wat jij belangrijk vindt als het gaat om jouw leefstijl?

Wat wordt er in jouw (toekomstige) beroepspraktijk van jou verwacht (met betrekking tot deze topic)?

Welk inzicht heb je nu gekregen? Wat weet je nu over jezelf?

Wat zijn op dit moment je sterke en zwakke punten?

Hoe kun jij je daarin nog verbeteren?

Stap 3.
Vooruitkijken
Loopbaansturing

Bij de derde stap bespreek je samen met de student de ontwikkelpunten (oranje en rood), wat dit voor de student betekent, waar hij graag naar toe wil en welke keuzes hij heeft en bij hem passen.

Je benadrukt ook de kwaliteiten en hoe de student deze kan inzetten om zijn leefstijl te verbeteren.

Je biedt als coach de studenten bronnen aan ter ondersteuning.

Je kunt de volgende vragen stellen:

Hoe belangrijk vind jij het om te werken aan je leefstijl en aan je ontwikkelpunten? (motivatie)

Welke informatie en tips heb je gekregen van de TJL om je ontwikkelpunt(en) te verbeteren?

Hoe zou je dit verder willen ontwikkelen?

Wat is er nodig om een goede vervolgstap te maken? (bijvoorbeeld van rood naar oranje naar groen)

Wie of wat heb jij dan nodig?

Wat wil je graag uitproberen/oefenen op je werk/stage, voor je studie of thuis?

Welke volgende stap ga je nu zetten op je werk/stage, voor je studie of thuis?

Wat past bij jou en waar kies je voor?

Wat ga je nu (anders) doen? Wat spreken we af?

Hoe ga je tijd vrij maken voor je vervolgstap? (Planning)

Stap 4. Activeren van de gemaakte keuze
Loopbaansturing
Netwerken

Bij de vierde stap maakt de student een plan waarin hij bijvoorbeeld aangeeft:

Wat ga ik doen?	Wat moet het resultaat zijn?	Hoe ga ik het doen?	Wanneer ga ik het doen?	Wie of wat heb ik nodig?	Wie vraag ik voor feedback?
-----------------	------------------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

Je maakt met de student ook afspraken over hoe en wanneer jullie het plan en de uitvoering gaan evalueren. De student noteert de vervolgspraak en datum/tijd in zijn plan.

Je kunt de volgende vragen stellen:

Wie of wat kan jou helpen met het uitproberen of oefenen bij je vervolgstap? Wat heb je nodig?

Hoe ziet je netwerk eruit? Heb je mensen die je verder kunnen helpen?

Hoe zou je hier contact mee kunnen leggen?

Wat heb je van mij nodig? Hoe kan ik je helpen?

Wat ga je doen om contact te houden met de mensen uit je netwerk?

Welke activiteiten moet je doen voor je vervolgstap(pen)?

Hoe kun je dit organiseren?

Waar kun je tegenaanlopen en hoe zou je dit kunnen oplossen/voorkomen?

Hoe en aan wie ga je feedback vragen?

Afsluiten

Voor de afsluiting is het belangrijk dat de student kan aangeven wat hij van het gesprek vond, wat het hem heeft opgeleverd en wat hij nu kan gaan doen. Zorg ervoor dat de student zelf een samenvatting geeft van het gesprek.

Je kunt de volgende vragen stellen:

Wat vind jij de meest belangrijke punten van ons gesprek?

Heb je nog vragen? Heb je nog iets gemist?

Hoe vond je het gesprek? Heb je er wat aan gehad?

Wat ben je te weten gekomen?

Hoe vond je de sfeer?

Kun je nu verder met TJL? Wat ga je doen?

Waar gaan we het volgend gesprek over hebben?

3.2 In gesprek met behulp van de WISH

Een andere mogelijkheid om samen met de student te reflecteren, keuzes te maken en de student te activeren is met behulp van de WISH. WISH staat voor: Wens, Inbeelden, Struikelblok en Handelen. De WISH is een eenvoudige reflectie- en actietool en spreekt de student vooral aan op het maken van een voorstelling van het succes (inbeelden). Hieronder wordt een vereenvoudigde bewerkte versie van de WISH⁴ toegelicht.

Werkblad WISH voor de student:

WISH	Invulling
Wens 	Bepaal je belangrijkste persoonlijke wens/leerdoel. Wat wil je leren? Waar ga je voor? Waar wil je beter in worden? Wat wil je veranderen?
<i>Mijn belangrijkste wens is:</i>	
<i>Ik geef 'hoe graag ik mijn wens wil realiseren' het volgende cijfer: Omcirkel</i> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
<i>Ik geef 'in hoeverre ik denk dat het mij zal lukken om mijn wens te realiseren' het volgende cijfer: Omcirkel</i> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Inbeelden 	Stel je voor dat je wens/doel bereikt is. Het is gelukt. Hoe ziet dat er dan uit? Wat kun je dan beter dan nu? Hoe zou je je opleiding, werk of stage dan beleven?
<i>De beste uitkomst voor mij is dat ik:</i>	
<i>Als mijn wens uitgekomen is dan voel ik me:</i>	
Struikelblok(ken) 	Kijk nu naar de realiteit. Wat maakt het lastig om je wens/doel te bereiken? Wat belemmert je bij het leren of werken? Is er iets wat je moeilijk vindt? Wat kan er mis gaan? Waar zie je het meest tegenop?
<i>Het belangrijkste dat in de weg staat om mijn wens te realiseren is:</i>	

⁴ Deze versie is ontwikkeld door Rita Sessink en is een afgeleide van de WISH ontwikkeld door o.a. Haske van Vlokhoven (HAN).

Handelen



Bedenk wat je gaat doen als je deze struikelblokken tegenkomt.

Wat zou je doen als je merkt dat het mis gaat?

Wat zou je doen als het niet gaat zoals je voor ogen had?

Maak een zin met : Als dan

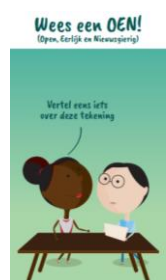
Als dan zou/ga ik



3.3 Gesprekstechnieken: Ezelsbruggetjes

De volgende ezelsbruggetjes kunnen je helpen om zonder oordeel, oprecht nieuwsgiering en betrokken en effectief met een student in gesprek te gaan. Als oefening kun je een collega vragen mee te luisteren of te observeren tijdens een gesprek. Vraag dan je collega op jouw ontwikkelpunten te letten en hier feedback op te geven.

! Tip: Bespreek de ezelsbruggetjes ook met je studenten als oefening voor een peerfeedback-gesprek. Bespreek na afloop van een peergesprek of de studenten zich aan de ezelsbruggetjes hebben kunnen houden. Wanneer wel en wanneer niet? Hoe zou je de vragen anders kunnen stellen?



Wees open, eerlijk en nieuwsgierig



Geen oordelen, meningen of adviezen



Niet invullen voor een ander



Altijd navragen, nooit aannemen



Luisteren, samenvatten en doorvragen



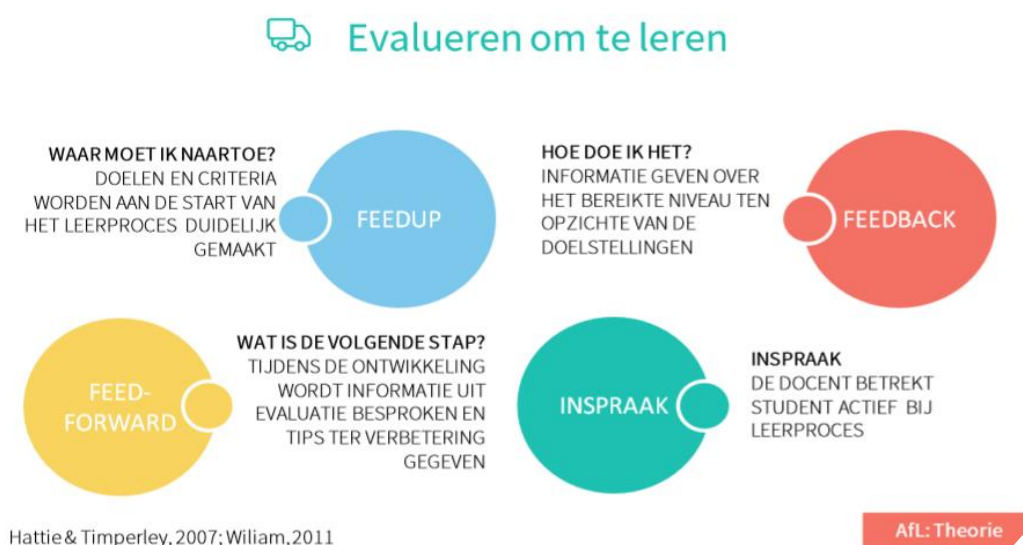
Denk in kwaliteiten en kansen

3.4 Het geven van feedback

De student heeft, zeker als het gaat om leefstijlproblemen, vertrouwde mensen uit zijn omgeving nodig om te kunnen reflecteren op wat hij ervaren heeft en om hiervan te kunnen leren. Onderzoek van Hattie & Timperley (2007) heeft aangetoond dat Feeds (feedback, feed-up en feed-forward) cruciaal zijn voor de kwaliteit van het leerproces van de student.

Feedback geeft informatie over wat er is geleerd en hoe de student zich ontwikkeld heeft. Feed-up geeft informatie over waar de student naar toe wil en moet; wat is jouw (eind)doel? Feed-forward geeft informatie over wat een student kan doen en hoe hij zou kunnen leren om het te bereiken (eind)doel te halen.

De feeds kun je gebruiken om met je student in gesprek te gaan over het doel en de werkwijze om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.



Afbeelding 6: Evalueren en reflecteren met feeds

Tips voor het geven van goede feeds

- Feedback is effectief als het zo specifiek mogelijk is en niet te lang. "Goed zo!" is niet voldoende. "Wat goed dat je toen doorgezet hebt ook al werd het lastig", is beter.
- Als je informatie geeft over wat goed is heeft dat meer effect dan informatie over wat verkeerd is. Een verhouding van 3:1 (3 goed, 1 verkeerd) is effectief, maar meer mag ook.
- Feedback inzetten doe je vanuit de dialoog. Je geeft informatie, je vraagt informatie. Geef niet alleen informatie over het doel (feed-up), maar stel de student ook vragen over zijn doel (Ask-up). Stel vragen om de mening van de student over zijn leefstijl te horen (Ask-back). Stel vragen over de volgende stap die de student wil zetten om zijn leefstijl te verbeteren (Ask-forward).
- Feedback is bedoeld om te helpen: geef geen (waarde)oordeel en ga niet in discussie. De student hoeft zich niet te verdedigen.

Wil je meer weten over feeds, raadpleeg dan het boek 'Didactisch coachen' (Voerman, L. en Faber, F. 2016.)

3.5 Kennen en herkennen van micro expressies

Met name tijdens emotionele en lastige gesprekken zijn emoties veel aanwezig en kunnen van invloed zijn op het verloop van het gesprek. Denise Dechamps is lichaamstaalexpert en psycholoog en heeft een aantal expressies toegelicht. Met lichaamstaal geef je gevoel aan woorden.



Enkele tips om non verbale signalen op te vangen:

- Hand naar de kin: De student moet het laten bezinken.
- Hand naar beneden: De student heeft een besluit genomen. Vraag wat hij er van vindt.
- Wrijven met binnenkant hand: De student voelt zich licht ongemakkelijk.
- Wrijven in de hals: De student voelt hoog ongemak.
- Hoe hoger de handen, hoe heftiger de emotie.
- Je kunt een positieve sfeer creëren door een hogere stem te gebruiken, te glimlachen, lichtjes met je hoofd te knikken, de student te volgen en te luisteren.
- Als je iets wilt zeggen kom je lichtjes naar voren en breng je je handen in beeld.

3.6 Begeleiden op afstand (online): do's en dont's

Het begeleiden en coachen van studenten is het prettigst als je de student ook fysiek kunt spreken. Dat is helaas niet altijd mogelijk en soms is het zelfs handiger om dit op afstand te doen. Vraag de student waar zijn voorkeur naar uitgaat en biedt beide mogelijkheden aan.

Waar je extra op moet letten als je de student op afstand coacht is het volgende:

- ! Communiceer op tijd met de student en maak duidelijke afspraken over tijdstip en inhoud van het gesprek.
- ! Laat weten hoe en wanneer de student je kan bereiken en wanneer je reageert op vragen.
- ! Gebruik geautomatiseerde reminders als een student dreigt af te haken. Wel gedoceerd.
- ! Neem de tijd en zorg voor een rustige ruimte. Ook op afstand kun je buiten op een bankje zitten en dit kan voor een student ook rustig zijn.
- ! Heb aandacht voor hoe het met de student gaat. Gezien voelen voor (emotioneel) welzijn, genereert betrokkenheid.
- ! Let op signalen en expressies van de student. (Zie: 'Kennen en herkennen van micro-expressies')
- ! Nodig de student actief uit om vragen te stellen via de chatfunctie. Spreek dit van tevoren af met de student.
- ! Het interpreteren van signalen kost energie! Regelmatig pauzes nemen en samenvatten helpt.
- ! Bouw bij live online sessies regelmatig interactie in. Dit zorgt voor levendigheid en houdt de student betrokken.

- ! Ook hier geldt weer de tijdsspanne: Bij online en op afstand zeker niet langer dan 15 minuten in gesprek gaan. Zorg in de opbouw van je gesprek dat je alles bespreekt wat de student graag wil.
Maak eventueel een nieuwe afspraak op korte termijn als niet alles (voldoende) aan de orde is gekomen.
- ! Controleer of de online begeleiding voldoet aan de AVG. Data verzamelen mag alleen als de student vooraf toestemming geeft en op de hoogte is van het doel.

Na afloop:

- ! Zorg dat je de bronnen (mensen, instellingen, websites, e.d) die je de student belooft bij de hand hebt en direct kunt geven.



4. 1 Bronnen, informatie, lesmateriaal

Bron	Wat is het?	Waar?	Toelichting
Onderzoek van de Universiteit Utrecht en Dynamic en Youth. Gonneke Stevens, Dom Weinberg, Kirsten Visser, Merel Jonker & Catrin Finkenauer	Onderzoek naar het welzijn van mbo-studenten tijdens corona	Factsheet-Welzijn-MBO-Studenten-corona.pdf (uu.nl)	
Handreiking studentenwelzijn in coronatijd, Uitgave van de Landelijke Werkgroep Studentenwelzijn met vertegenwoordigers van VSNU, Vereniging Hogescholen, Universiteit voor Humanistiek, ISO, LSVb, ECIO en OCW.	Handreiking voor docenten en loopbaancoaches	055-handreiking-Studentenwelzijn_juli-2020.pdf (ecio.nl)	Loopbaancoaching en burgerschap
Onderwerp Rijn IJssel	Informatie over de gezonde School	Plein Rijn IJssel	
Rijn IJssel Plein: E-Leerplein	Moduul studenten coachen	Via Plein-E-Leerplein	Voor professionalisering, loopbaancoaching, burgerschap en LOB.
Effectief werken aan voeding in het mbo: zo krijgt u het voor elkaar Gezonde School	Informatie over voeding		
Effectief werken aan bewegen en sport in het mbo: zo krijgt u het voor elkaar Gezonde School	Informatie over Sport & bewegen		
Werken aan Fysieke veiligheid Gezonde School	Informatie over Fysieke Veiligheid		
Reader Studieloopbaanbegeleiding	Hierin kun je leeractiviteiten vinden gericht op de vijf LOB-competenties	 Reader Studieloopbaanbeg	Voor loopbaancoaching, burgerschap, LOB voorbereiden werk/stage
Lessendatabase Bewegen en gezonde leefstijl voor mbo en vo docenten en studenten		 lesmateriaal bewegen en een ge	Burgerschap, Sport & bewegen, loopbaancoaching en LOB
Helder op school voor het mbo - Trimbos-instituut	Voor trainingen en ondersteuning op het gebied van welzijn jongeren	Kan ook via studentenzaken	Professionalisering loopbaancoaching en burgerschap
Rutgers – Seksuele gezondheid en rechten voor iedereen	Voor materiaal en ondersteuning	Rutgersstichting	Burgerschap en loopbaanontwikkeling
91d7393a-e3d8-4741-b3c7-884926bf60f8.pdf (trimbos.nl)	Factsheet informatie over lachgas en jongeren	 Informatie lachgas jongeren factsheet.1	Professionalisering loopbaancoaching en burgerschap

a84b5e89-8a0d-4468-92db-fe52c5a2eabe.pdf (trimbos.nl)	In Charge, over preventie van alcohol, cannabis en tabak in de late adolescentie	 In Charge.pdf	Professionalisering loopbaancoaching en burgerschap
Mbo (weekvanhetgeld.nl)	Lesmateriaal voor de week van het geld		Rekenen en burgerschap
Protocol 'Pesten no way': KLAAR: Week tegen pesten VRT NWS: nieuws		Wat kan je doen tegen pesten Leerlingen Jongeren Kinderen Stop Pesten NU	Op te vragen bij Arno van Dorland Coördinator sociale veiligheid & integriteit
Burgerschap in het MBO - Wikiwijs	Lesmateriaal	Verzamelarrangement Burgerschap mbo - Lesmateriaal - Wikiwijs	Burgerschap en LLO
LOB-opdrachtenbank Expertisepunt LOB	Opdrachten voor alle niveaus gebaseerd op de vijf loopbaancompetenties	MBO Raad LOB	Loopbaancoaching, burgerschap voorbereiding werk/stage, LLO
Lesmateriaal - Burgerschap MBO	Lesmateriaal burgerschap	MBO Raad Burgerschap	Burgerschap en loopbaancoaching/LOB
Wat is een depressie 113 Zelfmoordpreventie			Burgerschap, loopbaancoaching
'MBO Moves' roept studenten op in beweging te komen - MBO-today			Burgerschap, gezonde School, loopbaancoaching
Aflevering 1: Mentale gezondheid - Gezonde School, de podcast Podcast op Spotify	Een podcast van de gezonde school over mentale gezondheid	Gezonde school de podcast.	Hierin zijn nog meer thema's van de gezonde school te beluisteren.
Aflevering 2: Gezonde voeding by Gezonde School, de podcast (anchor.fm)	Een podcast van de gezonde school over	Gezonde school de podcast.	Hierin zijn nog meer thema's van de gezonde school te beluisteren.
Aflevering 3: Schermgebruik by Gezonde School, de podcast (anchor.fm)	Een podcast van de gezonde school over veilig schermgebruik	Gezonde school de podcast.	Hierin zijn nog meer thema's van de gezonde school te beluisteren.
Aflevering 4: Inclusiviteit by Gezonde School, de podcast (anchor.fm)	Een podcast van de gezonde school over inclusiviteit	Gezonde school de podcast.	Hierin zijn nog meer thema's van de gezonde school te beluisteren.
Aflevering 5: Ingrijpende gebeurtenissen by Gezonde School, de podcast (anchor.fm)	Een podcast van de gezonde school over ingrijpende gebeurtenissen	Gezonde school de podcast.	Hierin zijn nog meer thema's van de gezonde school te beluisteren.

Aflevering 6: Relaties en seksualiteit deel I by Gezonde School, de podcast (anchor.fm)	Een podcast van de gezonde school over relaties & seksualiteit	Gezonde school de podcast.	Hierin zijn nog meer thema's van de gezonde school te beluisteren.
UitkomstenYoungOpinions.ppt (wikiwijs.nl)	Informatie over studenttevredenheid		Burgerschap en loopbaancoaching
Gezonde leefstijl en werk - FNV			Burgerschap en loopbaancoaching
Nationaal Preventieakkoord voor gezondere leefstijl ArboNed			Burgerschap en loopbaancoaching
Checklist gezond vitaal bedrijf.pdf (arbo.ned.nl)			Burgerschap, loopbaancoaching en LLO
Gezondheid bevorderen (arbo.ned.nl)			Burgerschap, loopbaancoaching en LLO
Burgerschap in het mbo: https://youtu.be/Bsdn9Qcae_A	Filmpje over het belang van burgerschap op het mbo		Burgerschap
Podcast: Denise Dechamps#44: Lichaamstaal; meer echtheid en verbinding in de wereld https://youtu.be/yOZYwCmDW8w	Vertelt meer over het belang van lichaamstaal en hoe je deze informatie kunt gebruiken.		Burgerschap, loopbaancoaching, Nederlands
Gastles Belastingcampagne 2022 - FNV	Gaat o.a. over te veel betaalde belastingen door studenten	 211089_belastingcampagne_gastlessen.	Burgerschap

Bijlage 1: Afspraken voor een veilig leerklimaat

Enkele aandachtspunten voor het creëren van een veilige sfeer:

- Het best kunnen de onderwerpen over seksualiteit en relaties wat later in het schooljaar beginnen, omdat de studenten elkaar en de docent dan wat beter kennen en er een band ontstaat.
- Start met wat luchtige onderwerpen en daarna met de lastige. Studenten weten dan wat ze aan de docent hebben en durven eerder persoonlijke vragen te stellen.
- Neem de tijd voor dit thema en bouw eventueel extra tijd in. Mocht er een belangrijk onderwerp zijn waar studenten langer over willen praten of meer over willen weten dan hoeft het gesprek niet afgebroken te worden.
- Daarbij is het belangrijk dat er signalen uit de groep opgemerkt worden en de docent hiermee aan de slag kan gaan.
- Pas zo mogelijk de opstelling van tafels en stoelen aan. Als studenten bijvoorbeeld in een u-vorm zitten kunnen ze elkaar zien. Dit bevordert de uitwisselingen van ervaringen en studenten zijn eerder geneigd actief mee te blijven doen.
- Kondig van tevoren het onderwerp aan zodat studenten met (vervelende) ervaringen niet overvallen worden.
- Zorg, mocht dit nodig zijn, dat er een vertrouwenspersoon aanspreekbaar is of dat een student daarnaar verwezen kan worden.
- Maak afspraken met de studenten over het gebruik van taal en omgang met elkaar. Studenten kunnen aangeven op welke wijze zij een veilige omgeving kunnen creëren. Laat de studenten de gemaakte afspraken op een flap schrijven en laat ieder zich daar persoonlijk aan committeren.
- Neem studenten serieus en laat zien dat je nieuwsgierig bent naar hun ervaringen. Maak gebruik van de deskundigheid van studenten en geef hen inspraak. Jongeren nemen vaker iets aan van leeftijdsgenoten dan van volwassenen. Vul zo nodig aan of corrigeer.
- Vraag studenten niet meteen naar hun persoonlijke ervaring maar spreek eerst in het algemeen of in de derde persoon (wat vinden jullie van)
- Maak afspraken over mobieltjes. Laat ze eventueel voor de les inleveren zodat er niet ongemerkt beeld- en/of geluidsopnames gemaakt kunnen worden. Bespreek dit met de studenten.
- Studenten moeten ook niet sociaal wenselijke antwoorden kunnen geven zonder dat dit veroordeeld wordt. Probeer door open vragen te stellen te achterhalen waar de reactie of uitspraak vandaan komt en maak het bespreekbaar.
- Vraag de studenten of zij een uitspraak of gedrag nog respectvol vinden. Of de vooroordelen wel kloppen.
- Grijp direct in bij vervelende opmerkingen of ongewenst gedrag: Bespreek eerst dat wat er gebeurd of gezegd is. Vraag of het helder is dat dit niet geaccepteerd wordt. Refereer opnieuw aan de afspraken hierover.



Bijlage 2: Werkblad WISH voor de begeleider

WISH	Toelichting	√
Wens	Bespreek met de student wat zijn belangrijkste leerdoel voor de komende tijd is. Bijvoorbeeld vandaag, deze week of deze maand.	
Maak hier aantekeningen		
Inbeelden	Laat de student vooruit denken en zich voorstellen hoe de situatie eruit ziet als zijn doel is bereikt. Wat zou het mooiste resultaat voor de student zijn? Hoe voelt hij zich dan?	
Maak hier aantekeningen		
Struikelblok(ken)	Vraag de student aan concrete dingen te denken die het lastig maken om zijn leerdoel te bereiken. Welke struikelblokken ziet hij?	
Maak hier aantekeningen		
Handelen	Vraag de student wat hij kan doen als hij de genoemde struikelblokken tegenkomt. De student kan de oplossingen formuleren in een 'als, dan, ' zin: Als ...(het struikelblok dat ik tegenkom), dan, (wat kan ik doen).	
Maak hier aantekeningen		

Bijlage 3: Format voorbereiding gesprek voor de student



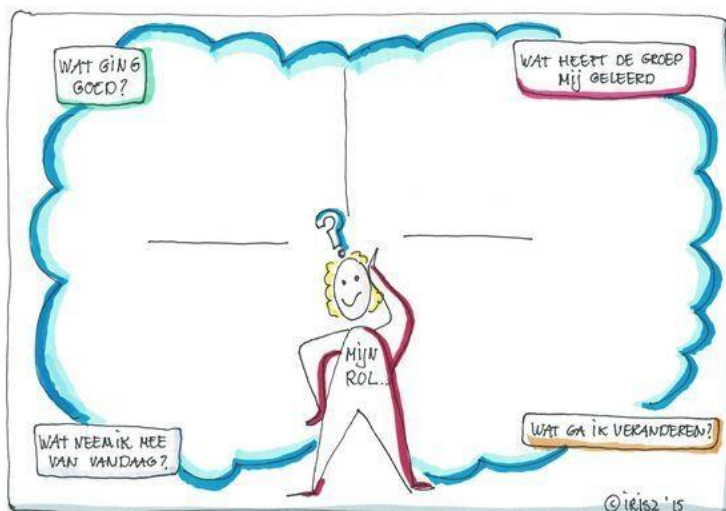
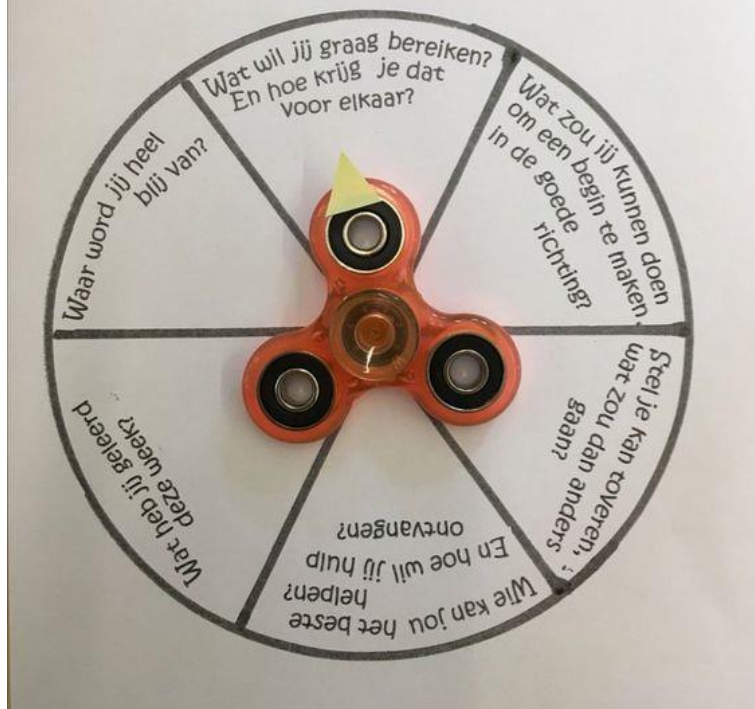
Vorbereitung-op-
mijn-driehoeksgesp



Bijlage 4: Hulpmiddelen om samen te reflecteren



Zes gouden vragen aan het eind van de week:



Bijlage 5: Voor de docent Rubric individueel coachgesprek



Rubric-individueel-
coachgesprek.pdf

Deel 5: Stappenplan voor het coachgesprek over TestJeLeefstijl

De stappen zijn afgeleid van de 'Handreiking voor loopbaancoach en docent voor het gesprek over de 'TestJeLeefstijl'.



Stap 1: Ga in gesprek of observeer gedrag van je studenten en reageer als je signalen krijgt dat een student niet lekker in zijn vel zit of aandacht nodig heeft.

- * Wees je bewust van de behoefte van studenten aan privacy.
- * Zorg ervoor dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met de (persoonlijke) informatie.
- * Stel open, coachende vragen en bied mogelijkheden om in gesprek te gaan met jou of met anderen.
- * Bespreek je zorgen of observaties met collega's van je team en geef aan welke interventies je wilt doen om de student of de groep te helpen of te coachen.
- * Werk hierin samen en coach elkaar in het voeren van een gesprek hierover.
- * Houd je collega's/team op de hoogte van de ontwikkelingen.
- * Schakel intern of extern hulp in als dit nodig is.



Stap 2: Stimuleer je studenten tot het maken van (een topic van) TestJeLeefstijl.

- * Wees je ervan bewust dat zowel TestJeLeefstijl als het gesprek hierover een keuze van de student is.
- * Zorg ervoor dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met de (persoonlijke) informatie.
- * Bespreek het doel, de mogelijkheden en werkwijze met de individuele student of met je groep.
- * Raadpleeg de Gezonde School ambassadeur van je cluster en/of de [Handleiding TjL.nl](https://www.handleidingtjl.nl) voor technische en praktische informatie over TestJeLeefstijl.
- * Geef betekenis aan TestJeLeefstijl door het te bespreken in het kader van de professionele ontwikkeling en de ontwikkeling van gezond burger- en werknemerschap. Koppel het aan leereenheden of leeractiviteiten van het curriculum.
- * Voor informatie over het integreren van vitaal burgerschap, zie Handreiking 1.3.



Stap 3: Organiseer de afname van TestJeLeefstijl

- * **Zorg** ervoor dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met de (persoonlijke) informatie.
- * Voor technische en praktische informatie over de twee onderdelen van TestJeLeefstijl informeer de [Handleiding TjL.nl](https://www.handleidingtjl.nl).
- * Voor een korte samenvatting van TestJeLeefstijl zie Handreiking 1.1 en 1.2.
- * Vraag de Gezonde School ambassadeur van je cluster om hulp bij het klaar zetten en invoeren van de studenten.



Stap 4: Bied mogelijkheden om de test in een veilige leeromgeving te maken en de fittest-onderdelen uit te voeren.

- * Zorg ervoor dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met de (persoonlijke) informatie.
- * Voor **tips voor het uitvoeren** van de test zie Handreiking 2.1.
- * Voor de **randvoorwaarden** voor een gesprek en het borgen van een **veilige leeromgeving** zie Handreiking 2.2.
- * Voor een **afsprakenlijst Veilige leeromgeving**, zie Handreiking Bijlage 1.
- * Voor het uitvoeren van de **fittest**: Vraag hulp en ondersteuning bij collega's van Cios of vraag de ambassadeur Gezonde School van je cluster voor hulp en/of begeleiding.



Stap 5: Nodig na de test(en) je student of je groep uit voor een coachgesprek naar aanleiding van de resultaten van TestJeLeefstijl.

- * Wees je ervan bewust dat zowel TestJeLeefstijl als het gesprek hierover een keuze van de student is.
- * Zorg ervoor dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met de (persoonlijke) informatie.
- * Maak studenten bewust van hun verantwoordelijkheid voor een gezond burger- en werknemerschap en een leven-lang-leren.
- * Dit gesprek is onderdeel van de beroepsopleiding en draagt bij tot professioneel vakmanschap.
- * Voor meer informatie over het integreren van vitaal burgerschap met loopbaan coaching en professionele ontwikkeling, zie handreiking 2.1.



Stap 6: Bereid je als coach voor op een gesprek over (een topic van) de TestJeLeefstijl.

- * Zie hiervoor de Handreiking 1.1 en 1.2.
- * Zorg ervoor dat je namen en/of nummers van belangrijke personen waar je de student naar kunt verwijzen, binnen of buiten de opleiding, bij de hand hebt.
- * Een vertrouwenspersoon of expert kan informatie geven.
- * Let op: De vertrouwenspersonen van Rijn IJssel zijn niet voor preventieve taken, zij worden voornamelijk repressief ingezet bij ongewenst gedrag.



Stap 7: Vraag de student of de groep zich voor te bereiden op een coachgesprek over (een topic van) TestJeLeefstijl.

- * Wees je ervan bewust dat zowel TestJeLeefstijl als het gesprek hierover een keuze van de student is.
- * De student mag ervoor kiezen (persoonlijke) informatie niet te delen.
- * Zie hiervoor de Handreiking 2.2 en Bijlage 3.



Stap 8: Voer het gesprek met de student of de groep over de resultaten van TestJeLeefstijl

- * De student mag ervoor kiezen (persoonlijke) informatie niet te delen.
- * Voor gesprekstechnieken (a), fasen in een gesprek en vragen zie Handreiking 3.1 t/m 3.3.



Stap 9: Maak afspraken met de student en/of de groep over de voortgang.

- * **Noteer de afspraken en de volgende datum voor een gesprek in je agenda.**
- * Voor het maken van **een plan**, zie Handreiking 3.1 stap 4.
- * Observeer tussendoor de student(en), geef feedback op gedrag en reik indien nodig bronnen of hulp aan.
- * Verdiep je zelf nog in de nodige literatuur, vraag experts, deskundige collega's, de website van TestJeLeefstijl of De gezonde School, etc. over thema's waar je meer over wilt weten of waar je iets mee wilt gaan doen.
- * Deel je ervaringen en deskundigheid met je collega's/team.
- * Zorg ervoor dat er vertrouwelijk omgegaan wordt met de (persoonlijke) informatie.