



## Criteria

### Sector

- vmbo
- havo
- vwo
- mbo
- hbo

### Thema('s)

- Alumni
- Arbeidsmarktinformatie
- LOB-documenten
- LOB-leeromgeving
- LOB-programma
- Ouderbetrokkenheid
- Loopbaangesprek
- Loopbaankeuze
- Regelgeving en kaders
- Visie, beleid en kwaliteit

## Een goed loopbaangesprek over je leefstijl op Rijn IJssel

### Wat maakt dit praktijkvoorbeeld bijzonder?

Rijn IJssel wil bij het opleiden van studenten niet alleen investeren in persoonlijke en professionele ontwikkeling, maar ook in gezondheid en welzijn. Daarom ondersteunen zij hun studenten graag bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat negatieve gevoelens en psychische klachten tijdens Corona, ook bij jongeren, sterk zijn toegenomen. Ook is aangetoond dat mensen in coronatijd minder hebben bewogen en in het algemeen zwaarder en minder gezond zijn geworden. Rijn IJssel wil studenten die dat nodig hebben, graag ondersteunen bij het verbeteren van hun fysieke en psychische gezondheid en geeft aandacht aan dit thema bij het voeren van loopbaangesprekken.

Een goede gespreksstarter voor het bespreekbaar maken van het thema gezonde leefstijl binnen een loopbaangesprek, is de test [Testjeleefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl). Alle studenten bij Rijn IJssel kunnen deze test maken, maar deelname is vrijwillig. Op basis van de uitkomsten van de test én op basis van eventuele eerdere signalering, maken coaches en docenten deze uitkomsten bespreekbaar als onderdeel van het loopbaangesprek. Inzichten in de aandachtspunten op het gebied van leefstijl geven zowel studenten als loopbaancoaches en docenten aanknopingspunten bij het voeren van het loopbaangesprek. Studenten worden zich hierbij bewust het feit dat leefstijl van invloed is op hun loopbaan en de keuzes die ze hierin maken. Studenten worden op basis van het gevoerde gesprek aangezet tot het maken van een actieplan om hun leefstijl daadwerkelijk te verbeteren.

Ter ondersteuning van de coaches en docenten bij het voeren van dergelijke gesprekken, werd door Rita Sessink van Rijn IJssel een handreiking geschreven. Deze handreiking geeft naast allerlei handige en uitgebreide tips voor het voeren van een goed loopbaangesprek, inzicht in hoe coaches en docenten de uitslag van de Testjeleefstijl test een plek geven binnen het loopbaangesprek. Hierbij zijn onderstaande negen stappen belangrijk:

# LOB PRAKTIJKVOORBEELD



- 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. Deze signalering vindt dus in principe al plaats voordat de student de test heeft gemaakt.
- 2) Stimuleer en motiveer je studenten tot het maken van (een topic van) TestJeLeefstijl. Studenten kunnen zelf een keuze maken in de thema's die van belang vinden voor hun eigen situatie.
- 3) Organiseer de afname van TestJeLeefstijl
- 4) Bied mogelijkheden om de test in een veilige leeromgeving te maken en de fittest-onderdelen uit te voeren.
- 5) Nodig na de test(en) je student of je groep uit voor een coachgesprek naar aanleiding van de resultaten van TestJeLeefstijl (en op basis van eventuele eerder signalen)
- 6) Bereid je als coach voor op een gesprek over (een topic van) de TestJeLeefstijl (afhankelijk van signalering en uitkomsten test)
- 7) Vraag de student of de groep zich voor te bereiden op een coachgesprek over (een topic van) TestJeLeefstijl.
- 8) Voer het gesprek met de student of de groep over de resultaten van TestJeLeefstijl
- 9) Maak afspraken met de student en/of de groep over de voortgang en stel een actieplan op.

Zie voor een uitgebreide toelichting op alle stappen het onderstaande document onder *meer weten*.

## Tips

- Het is belangrijk dat je met je team samenwerkt als het over studenten gaat. Zorg dat je je zorgen deelt en vraag op tijd hulp.

# LOB PRAKTIJKVOORBEELD



- Bedenk wie er nog meer betrokken zijn bij het welzijn van jullie studenten en werk samen. Bijvoorbeeld met studentzaken of de Gezonde School.
- Als je de leeractiviteiten integraal aanbiedt zal het voor de student een betekenisvolle ervaring worden. Werk bijvoorbeeld samen met de loopbaancoach, docent burgerschap, Sport en bewegen, Nederlands en/of rekenen en betrek het werk of de stage bij het plan en de uitvoering.
- Zorg altijd voor een veilige leeromgeving voor de student en check wat de student wil bespreken en hoe hij dit wil bespreken.

## Meer weten?

In dit document vind je een uitgebreide beschrijving van hoe je de test Testjeleefstijl kunt inzetten bij het voeren van loopbaangesprekken en de aandachtspunten die hierbij belangrijk zijn.

[Download Handreiking voor loopbaancoach en docenten Rijn IJssel, Test je Leefstijl](#)

## Contactpersoon

Rita Sessink, stafdienst HRM & D en De Gezonde School, Rijn IJssel  
[r.sessink@rijnijssel.nl](mailto:r.sessink@rijnijssel.nl)