



skills
MASTERCLASS


Soft Skills

Lesbrief Masterclass Soft Skills

De Skills Masterclasses zijn korte en bondige praktijkgerichte presentaties gegeven door gepassioneerde experts uit de beroepspraktijk. Het doel van de Masterclasses is om studenten te inspireren, motiveren en uit te dagen om binnen het beroep meer uit zichzelf te halen.

Voor verschillende beroepen en opleidingsniveaus zijn er Masterclasses ontwikkeld. De onderwerpen verschillen en vallen uiteen in o.a. *Suiker blazen*, *3D behang* en een *Permanent voor mannen*. Alle onderwerpen hebben betrekking op nieuwe ontwikkelingen, technieken en trends die actueel zijn in de beroepspraktijk. Daarnaast staat het tonen van vakmanschap en het ontwikkelen van je Skills centraal.

De Masterclasses dienen als ondersteuning en verrijking op het lesprogramma en kunnen door docenten op het vmbo en mbo worden ingezet tijdens hun lessen. Elke Mastersclass gaat gepaard met een lesactiviteit die naar eigen inzicht kan worden ingezet. De Masterclasses zijn niet direct gerelateerd aan de Vakwedstrijden van WorldSkills Netherlands, maar kunnen wel ter voorbereiding worden gebruikt.

TITEL	Hoe blijf je gefocust?
OPLEIDINGSNIVEAU	VMBO en MBO
DUUR	1 les
LEERDOEL	De leerling/student leert: <ul style="list-style-type: none">✓ Wat concentratie is;✓ Wat de voordelen zijn van een goede concentratie;✓ Welke afleidingen er zijn;✓ Op welke manier hij/zij om kan gaan met afleidingen.
BENODIGDHEDEN	<ul style="list-style-type: none">✓ Papier✓ Schrijfgerei✓ Vragenlijst 'Kun jij je goed concentreren?'
ONDERWERP	

	 
ERVAREN & BELEVEN	<p>✓ Skills Masterclass video: Link naar video: https://youtu.be/ZOID7Fu00iY</p>
LESACTIVITEIT	<p>Bij deze masterclass kan een les over concentratie worden gegeven. Het doel van de les is om studenten/leerlingen na te laten denken over hun eigen concentratie en hoe zij die kunnen verbeteren. Een suggestie voor een mogelijke lesopbouw is opgenomen in bijlage 1. In deze lessuggestie staan de volgende onderwerpen centraal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wat is concentratie? 2. Waarom is een goede concentratie belangrijk? 3. Kun jij je goed concentreren? 4. Waarom is het zo moeilijk om je te concentreren? 5. Tips voor een betere concentratie.
TIPS & INSPIRATIE	<p>✓ https://www.samengezond.nl/concentratie-verbeteren-zo-doe-je-dat/</p>



Bijlage: Lessuggestie

1. Wat is concentratie?

Inhoud: *Wat is concentratie? Concentratie betekent dat je langere tijd je aandacht op 1 ding richt. Je wordt niet afgeleid door dingen om je heen. Als je erg geconcentreerd bent, kom je soms in een flow: je sluit je helemaal af en bent alleen nog maar bezig met bijvoorbeeld het spannende boek dat je aan het lezen bent. Je hoort de muziek die aan staat niet meer en je moeder moet drie keer roepen voordat je hoort dat het eten klaar is.*

Klassikale vraag: *'Is dit herkenbaar?' 'Kun je voorbeelden geven van situaties wanneer je erg geconcentreerd bent?'*

2. Waarom is een goede concentratie belangrijk?

Inhoud: *Waarom zou je je eigenlijk moeten concentreren? Als je je niet kan concentreren, ben je vaak lang met je werk bezig of krijg je het niet eens af. Daardoor heb je vaak stress op het laatste moment. De voordelen van een goede concentratie zijn dat je je werk sneller af hebt, en daardoor meer tijd hebt voor andere en misschien ook leukere dingen.*

3. Kun jij je goed concentreren?

Lesactiviteit: *Laat de studenten/leerlingen nadenken over hun eigen concentratie door de vragenlijst 'Kun jij je goed concentreren?' (zie tabel 1) in te laten vullen. Bespreek de antwoorden klassikaal na.*

4. Waarom is het zo moeilijk om je te concentreren?

Inhoud: *Er zijn een aantal redenen waarom het moeilijk is om je te concentreren:*

- A. Afleiding:** *je wordt afgeleid door je omgeving. Bijvoorbeeld een rommelig bureau, je telefoon waarop een nieuw berichtje binnenkomt, je computer maakt ondertussen een geluid dat iemand je bericht op facebook heeft geliked. Je kan ook worden afgeleid door je hoofd: er schieten je allemaal dingen te binnen die nog moeten gebeuren.*
- B. De taak zelf:** *het werk waar je mee bezig is, kan je niet boeien. Je vindt het niet leuk of misschien erg moeilijk of juist te makkelijk. Of je doet het alleen maar omdat het moet, niet omdat je het zelf wilt doen. Dit maakt het erg lastig om je erop te concentreren.*
- C. Jezelf:** *je bent moe, hebt slecht geslapen of je hebt honger. Misschien heb je wel enorme chaos in je hoofd, omdat je nog heel veel dingen moet doen of onthouden.*

Deze dingen bij elkaar zorgen ervoor dat je ergens op concentreren lastig kan zijn.

Klassikale vraag: *'Waarom kan jij je niet concentreren?'*

Lesactiviteit: *Laat de studenten/leerlingen een top 3 met redenen maken waarom zij zich niet kunnen concentreren. Vervolgens wisselen ze hun top 3 uit met hun buurman/-vrouw. Laat elk duo oplossingen bedenken voor elkaars problemen/redenen.*

5. Tips voor een betere concentratie

Bespreek klassikaal de gemaakte opdracht (zie stap 4) na en verzamel de beste tips voor het verbeteren van je concentratie. Zorg dat er verschillende soorten redenen klassikaal besproken worden.

Tabel 1

Vragenlijst 'Kun jij je goed concentreren?'

Vragen	Ja	Soms	Nee
1. Kun jij je aandacht makkelijk ergens op richten?			
2. Hoe lang kun jij ongeveer je aandacht op iets richten zonder afgeleid te worden?			
3. Kun je gemakkelijk stilzitten?			
4. Kun jij langere tijd achter elkaar werken aan een taak die je leuk vindt?			
5. Kun jij langere tijd achter elkaar werken aan een taak die je minder leuk vindt?			
6. Ervaar jij problemen bij het concentreren als je afleiding om je heen hebt? Denk bijvoorbeeld aan gesprekken van anderen of mensen die langslopen.			
7. Stel, je wilt op een dag meerdere klusjes doen. Ga je dan van hot naar her en wil je alles tegelijk doen?			
8. Stel, je voert een telefoongesprek en naast je staat een groep mensen met elkaar te praten. Lukt het je dan om je aandacht bij het telefoongesprek te houden?			
9. Voel je de behoefte om je telefoon te checken tijdens een taak en/of activiteit? Bijvoorbeeld tijdens je schoolwerk, tv kijken of een gesprek met iemand.			
10. Stel, je moet een saaie klus doen. Lukt het je dan om deze taak op tijd af te krijgen?			
11. Komt het wel eens voor dat je tijdens het lezen van een tekst een stuk moet herlezen, omdat je bij de eerste keer je aandacht er niet goed bij had?			
12. Dwalen je gedachten wel eens af tijdens lessen en gesprekken?			