

GUIDELINE - Richtlijnen

#FutureMe - green edition is een hulpmiddel voor begeleiding en persoonlijke ontwikkeling gericht op het vergroten van het zelfbewustzijn en de kennis van groene vaardigheden door boeiende activiteiten.

‘Green Skills’ (groene vaardigheden) *werden geïntroduceerd in het Green Comp rapport, een wetenschappelijk rapport van het Joint Research Centre (JRC) van de Europese Commissie.* De vaardigheden worden daarin omschreven als: ‘het geheel aan kennis, vaardigheden en houdingen die individuen in staat stellen duurzaam te denken, te plannen en te handelen, om in harmonie met de planeet te leven.

Volgens het JRC is het essentieel om deze vaardigheden in elke onderwijscontext te ontwikkelen, zodat in elke toekomstige job een rol spelen in beslissingen en ontwikkeling. De jongeren van vandaag zijn de werknemers van morgen: bewust en ethisch omgaan met de impact van hun beroep, wordt steeds belangrijker met het oog op echte sociale en ecologische duurzaamheid.

De drie fasen (verleden – heden – toekomst) stellen activiteiten en hulpmiddelen voor die vrij geïnspireerd zijn door ‘life design’ en begeleidingsmethodieken.

De basis toolkit van #FutureMe - green edition is ontworpen voor 1 begeleider en 6 deelnemers:

- Voor de begeleider
 - Handleiding – richtlijnen voor het uitvoeren.
 - FutureMe CARDS (1 per 6 deelnemers) – een set van 34 kaarten verdeeld in 4 categorieën (PLAATSEN, MENSEN, OBJECTEN, WILDCARDS). Deze gebruik je in de fase van het oproepen van belangrijke leerervaringen.
 - Certificaatsjablonen: kopiëren voor elke deelnemer.
- Voor deelnemers
 - Materialen voor activiteiten. In detail:
 - Woordenlijst (om uit te knippen)
 - Postkaart uit de toekomst
 - Tijdscapsule (afbeeldingen om uit te knippen)
 - Dagboek van goede momenten (dagschema en samenvatting)
 - Mindmap sjabloon (voor fase 4 – de toekomst)
 - Blazoen

Tijdslijnen

De #FutureMe - green edition-reis verloopt in 4 fasen, met een pauze van 7 tot 14 dagen tussen de 3e en 4e fase. Dit maakt het mogelijk om het 'Dagboek van Goede Momenten' te voltooien, wat noodzakelijk en voorbereidend is voor de 4e fase: 'het Paspoort'.

Hieronder staat een indicatief tijdschema

Fasen	VERLEDEN	HEDEN	TOEKOMST		TOTAAL
Fasen	1e FASE	2e FASE	3e FASE	4e FASE	4
Duur	1,5u	2u	2,5u	1u	8u
Activiteiten	objectpresentatie, tijds capsule	aroid, dagboek van goede momenten	ndmap, Blazoen	en van resultaten, ploma's uitdelen	
Frequentie	naast de 1e fase of in dezelfde week	7 dagen max. vanaf de vorige	14 dagen vanaf de vorige	parallel aan de 4e fase of in dezelfde week	Min. 14 - max. 35 dagen

#FutureME - green edition bestaat uit een reeks activiteiten die met elkaar verbonden zijn door een algemeen metafoor: 'De reis door de tijd'.

In de eerste fase is het nodig om:

- de algemene reis uit te leggen zonder in detail te treden: 3 fasen, elk gefocust op periodes in het leven: verleden, heden, toekomst,
- de nadruk te leggen op de houding die je moet aannemen tijdens de activiteiten:
 - **NIEUWSGIERIG ZIJN** - overal kansen zien.
 - **GEREED VOOR ACTIE** - je oordeel opschorten en uitproberen wat er wordt voorgesteld.
 - **VERANDEREND KADER** – iemands overtuigingen herformuleren.
 - **FOCUSSEN OP HET PROCES** - je concentreren op je acties in plaats van op verwachtingen of resultaten, verrassende resultaten omarmen.
 - **SAMENWERKEN OP EEN RADICALE MANIER** – betrekken, delen, luisteren naar anderen: de beste resultaten komen van een team!

Andere nuttige elementen voor begeleiding:

- Onthoud dat het een individuele reis is die in groep wordt beleefd: iedereen heeft er persoonlijk baat bij om de activiteiten te doen. Als iedereen zijn gedachten en reflecties deelt, zullen de voordelen vermenigvuldigen. Zonder het te forceren, kan je de groep aanmoedigen om ervaringen te delen als middel om iedereen te laten groeien.

- Tijdens de activiteiten mogen deelnemers vragen stellen over de uitvoering van de oefeningen en kan je aanpassingen doen.
- Om de timing te respecteren en de activiteiten niet te lang te laten duren, blijf je best gefocust, zonder in te gaan op strikt individuele onderwerpen. Nodig deelnemers uit om aantekeningen te maken en feedback te geven op een ander moment.
- Ondersteun de deelnemers bij het onthouden van de Green Skills tijdens de activiteiten door middel van reflecties, verbanden en/of door de bladen uit de handleiding mee te nemen.

We stellen voor om de activiteiten met groepen van 6 tot 24 deelnemers uit te voeren. Het aantal begeleiders mag variëren: we raden een ratio aan van 1 begeleider voor elke 12 deelnemers.

Op de volgende pagina's worden de verschillende fasen van de #FutureMe – green edition reis gepresenteerd: we wensen u een goede reis!

FASE 1 – Verleden (duur: 75 – 90 minuten)

Kennismaking met de reis

Tijdens de eerste activiteit wordt het algemene programma en de doelstelling geïntroduceerd: Tijd vrijmaken voor persoonlijke groei en bewustwording.

We raden aan om dit document rond Green Skills te lezen op publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040 Dit document legt uit wat Green Skills zijn, de vaardigheden en competenties die volgens Europa noodzakelijk zijn voor toekomstige professionele ontwikkeling en die als leidraad dienen voor praktijken op gebied van duurzaamheid.

TIJDSCAPSULE

Wat heb je nodig?

- FutureMe KAARTEN (set voor begeleider)
- Woordkaarten (deelnemers set)
- Postkaart (deelnemers set)
- Tijdscapsule om uit te knippen en in elkaar te zetten (deelnemers set)

- Potlood/pen
- Schaar
- Lijmstift

OPZET – Kies een belangrijke ervaring uit iemands verleden en stop die in de tijdcapsule, zodat het een ervaring wordt die de deelnemers een tijd lang vergezelt. Herhaal belangrijke leerervaringen uit het verleden met behulp van de bijgeleverde kaarten en woorden. Kies uit de ervaringen die de deelnemers zich herinneren de belangrijkste en plaats deze in de tijdcapsule.

DOELSTELLINGEN – Vergroot het zelfbewustzijn, kritisch denken ontwikkelen, stimuleer systemisch denken, deel ervaringen en reflecties, stel je open voor dialoog, verdiep en herken Green Skills.

TIPS VOOR BEGELEIDING – De begeleider heeft een stapel kaarten voor elke 6 deelnemers: na uitleg over de categorieën en doelstellingen van de activiteit, geef je ze aan de verschillende groepen en moedig je hen aan om zich belangrijke leerervaringen uit hun verleden te herinneren, waarbij je ook de associatie tussen meerdere kaarten vergemakkelijkt.

BELANGRIJK - De kaarten moeten voor iedereen beschikbaar blijven: in hun individuele set hebben de deelnemers woorden die overeenkomen met de kaarten in de stapel en een aantal blanco kaarten voor het geval er belangrijke woorden (bv. VERJAARDAGSFUIF, PIZZA, HOTEL ...) niet tussen de kaarten zitten. De woordkaarten stellen hun ervaringen voor, verdeeld in bundels: uit deze bundels moeten ze uiteindelijk de belangrijkste kiezen en ook de postkaart invullen volgens de instructies. Deze twee zaken en de gekozen woordkaarten stoppen ze in de tijdcapsule.

FASE 2 – Heden (duur: 110 – 120 minuten)

POLAROID

Benodigdheden:

- Polaroid (werkblad en afbeeldingen om uit te knippen)
- Pen/potlood en kleurpotloden/markeerstiften
- Schaar
- Lijmstift

OPZET – Een tabel maken die onderwijservaring en de ontwikkelingen daarvan visualiseren.

DOELSTELLINGEN – Zelfbewustzijn ontwikkelen, je ervaringen en reflecties delen, je openstellen voor vergelijking en dialoog, green skills verdiepen en herkennen

TIPS VOOR BEGELEIDING– De activiteit bestaat uit drie momenten:

1. Nadat je de polaroid hebt uitgeknipt, vraag je de deelnemers om elke polaroid een titel te geven. Deze titel moet inonder de foto worden geschreven. Vervolgens worden de deelnemers aangemoedigd om drie woorden onder de titel te schrijven. Bijvoorbeeld, voor een foto van een plant in iemands handen zou een deelnemer de titel 'NATUUR' kunnen geven en er vervolgens drie woorden onder schrijven die ermee verbonden zijn (bijv. berg, vrijheid, vervuiling).
2. Als alle polaroids klaar zijn, neem dan de pagina uit het logboek met de kolommen 'Verleden-Heden-Toekomst'. Deze lay-out vertegenwoordigt de drie momenten van iemands 'student/zelf in vorming'. Door naar de ingevulde polaroids te kijken, kunnen deelnemers er

maximaal 4 in elke kolom plaatsen, afhankelijk van of de woorden die op de polaroids staan meer betrekking hebben op hun verleden, heden of toekomst.

3. Deelnemers worden uitgenodigd om te observeren wat ze hebben gemaakt en worden aangemoedigd om te delen deelnemers worden uitgenodigd om te bekijken wat ze hebben gemaakt en worden aangemoedigd om te reflecteren aan de hand van enkele vragen:
- BEN JE TEVREDEN MET DEZE VISUALISATIE?
 - ALS JE DE POLAROIDS BEKIJKT, LIJKT HET DAN ALSOF EEN VAN HEN EEN EVOLUTIE IS VAN EEN ANDERE?
 - TUSSEN ALLE GESCHREVEN WOORDEN, VIND JE OVEREENKOMSTEN IN JE ONDERWIJSERVARING? VIND JE OOK VERSCHILLEN?
 - HEB JE IETS NIEUWS OVER JEZELF ONTDEKT?

Moedig de deelnemers aan om ook kleurpotloden/markeerstiften te gebruiken zodat ze de verbanden die ze hebben gelegd later kunnen onthouden.

BELANGRIJK - Presenteer de afbeeldingen op een zo neutraal mogelijke manier, bijvoorbeeld: een plant in iemands handen, een man en een meisje die een boek lezen en snoep eten, een groepje in de klas. Het kan ook zijn dat deelnemers sommige kaarten op verschillende momenten willen namaken. Je kunt ze de afbeeldingen laten dupliceren op een blad, terwijl je de richtlijnen van 4 polaroids per kolom respecteert.

DAGBOEK VAN GOEDE MOMENTEN

Een groot deel van het logboek bestaat uit pagina's uit het Dagboek van Goede Momenten. Dit moet worden ingevuld in de periode van 15 dagen tussen de **TWEDE** en **DERDE** fase: daarom is het nodig om het aan het einde van deze fase te presenteren en de nodige instructies te geven voor het invullen ervan.

Benodigdheden:

- Dagboek van Goede Momenten

OPZET– Het dagboek dagelijks nauwkeurig invullen om zich voor te bereiden op de volgende activiteit.

DOELSTELLINGEN – Zelfbewustzijn ontwikkelen, nieuwe inzichten krijgen over je levenservaringen.

INSTRUCTIES VOOR HET INVULLEN – In het bovenste gedeelte van elke pagina moeten de dag van voltooiing en de datum worden aangegeven. Daarnaast zijn er op elke dagboekpagina, beginnend vanaf de linkerkant, verschillende velden die in een kolom zijn gerangschikt:

- De tijdlijn van de dag wordt aangegeven met stippen en cijfers. Deze dienen om op basis van het tijdstip de **BELANGRIJKE** activiteiten van de dag aan te duiden, deze moeten worden ingevoegd in de kolom 'Wat heb ik vandaag gedaan?'

- Voor elke activiteit zijn er drie 'vind ik leuk'-symbolen, die aangeven of de activiteit de deelnemer heel weinig of helemaal niet betrok, hen onverschillig liet of hen heel veel betrok.
- De kolom 'batterij' geeft aan of de vermelde activiteit de deelnemer al dan niet energie gaf.
- Tot slot is er een kolom met vierkantjes om aan te geven of de deelnemer tijdens de activiteit 'FLOW' heeft ervaren.

TIPS VOOR BEGELEIDING - Tijdens de presentatie is het nodig om te verduidelijken dat tijdens het invullen van het Dagboek van Goede Momenten, niet alle activiteiten van de dag moeten worden vermeld, maar alleen die activiteiten die BELANGRIJK zijn volgens de 3 aandachtsgebieden, die visueel aangeduid zijn:

BETROKKENHEID: Moedig deelnemers aan om aandacht te besteden aan welke activiteiten tijdens elke dag interesse en betrokkenheid hebben gestimuleerd op cognitief niveau. Als de betrokkenheid laag was, markeer dan de 'duimen omlaag', voor neutrale betrokkenheid, de 'duimen horizontaal', voor hoge betrokkenheid, de 'duimen omhoog'. Voorbeelden van activiteiten: een les op school, een videogame spelen, het organiseren van een feest, enz.

ENERGIE: Vraag de deelnemers om erop te letten bij welke activiteiten energie werd opgewekt of verbruikt. Als de activiteit energie heeft opgeleverd, kleur dan het GROENE deel van de batterij, beginnend bij het bliksemsymbool. Voorbeelden van activiteiten zowel als gebeurtenissen die energie 'opladen' als activiteiten die energie 'verbruiken': sportactiviteiten, middagrust, lessen in de klas, een ervaring met vrienden, enz.

FLOW: Het plaatsen van een vinkje in het vakje 'flow' geeft aan dat de belangrijke ervaring die in het dagboek is opgenomen werd gekenmerkt door een taak, een uitdaging en dat degene die dit hebben ervaren voldoening en een gevoel van gelijkheid vonden tussen de uitdagingen die werden gesteld en de vaardigheden die nodig waren om de taak te voltooien. Volgens de auteurs van het boek *'Design Your Life'* verwijst de term *FLOW* naar een *'verhoogde betrokkenheid'*. *Het is de staat waarin de tijd stilstaat, je volledig betrokken bent bij een activiteit en de uitdagingen die deze biedt perfect passen bij je vaardigheden, zodat je je niet verveelt omdat het te makkelijk is en ook niet angstig bent omdat het te moeilijk is.*

BELANGRIJK - Om de 7 dagen dat je het Dagboek van Goede Momenten gebruikt, is het aan te raden om de ervaringen samen te vatten. Een samenvattend werkblad kan je vinden bij de downloads. De ervaringen die in dit schema moeten worden opgenomen zijn:

- Activiteiten waarbij men zich BETROKKEN voelde (alleen die met een 'duim omhoog')
- Activiteiten die ENERGIE brachten (alleen activiteiten met een GROENE lading)
- Activiteiten waarbij FLOW werd ervaren (alle activiteiten met een vinkje in het flow-vak)

Deelnemers moeten worden gewezen op het belang van deze stap, omdat het de activiteiten in de volgende fase vergemakkelijkt.

VAN CRUCIAAL BELANG! Vergeet niet om het ingevulde dagboek mee te nemen naar de volgende stap!

FASE 3 – Toekomst (duur: 140 – 150 minuten)

Benodigdheden:

- Dagboek van Goede Momenten
- Mindmap

- Blazoen en motto
- (Kleur)potloden en pen

OPZET – Alle tools vervolledigen om mogelijke toekomstige loopbanen te verkennen.

DOELSTELLINGEN – Zelfbewustzijn ontwikkelen, kritisch denken ontwikkelen, stimuleer systemisch denken, delen van ervaringen en reflecties, stel je open voor dialoog, verdiep en herken Green Skills.

Deze activiteit is onderverdeeld in verschillende momenten die deze structuur volgen.

1. **MindMap**

TIPS VOOR BEGELEIDING – Nadat is gecontroleerd of het Dagboek van Goede Momenten correct is ingevuld, verschuift de aandacht naar de samenvattingspagina. Deelnemers worden uitgenodigd om 3 woorden te vinden:

- Een woord voor ervaringen waarbij ze een energieBOOST voelen.
- Een woord voor ervaringen waarbij ze zich BETROKKEN voelen.
- Een woord voor ervaringen waarbij ze FLOW ervaren.

Elk van deze woorden dient als een startpunt voor de Mindmap-oefening. **OPGELET!** Het Mindmap Schema is ALLEEN aanwezig in de set voor de begeleider: dit moet in drievoud worden uitgedeeld aan elke deelnemer om de activiteit te kunnen voltooien. De Mindmap wordt ingevuld door een van de woorden uit de vorige oefening in het midden van het schema te plaatsen en de platte cirkels die ermee verbonden zijn mentaal te verbinden in te vullen.

BELANGRIJK - Vraag de deelnemers om deze oefening snel te doen en zo weinig mogelijk rationeel denken te activeren (je zou kunnen zeggen 'ZONDER REFLECTIE'), omdat het nuttiger is om de woorden zo vrij en spontaan mogelijk te laten ontstaan door mentale verbindingen.

2. **Blazoen en motto**

Zodra alle 3 de mindmaps zijn ingevuld, kiest elke deelnemer er één en neem het blazoen werkblad. Volg de instructies (kies drie woorden uit de buitenste cirkel van de gekozen mindmap) en creëren de deelnemers een Persona, dat is de beschrijving van een fictief personage met bepaalde kenmerken. Je kunt de beschrijvingen verdiepen door vragen te stellen over de Persona: Heeft het een familie? Met wie woont het? Waar woont het? Met wie brengt het tijd door in z'n vrije tijd? Wat is het beroep? Heeft het vijanden? Wat is z'n droom/project voor de toekomst?

Als de beschrijving klaar is, ga je verder met het tekenen van de Persona op hetzelfde blad en vervolgens met een beknopte en gedetailleerde beschrijving.

TIPS VOOR BEGELEIDING – Op pagina 2 van het blazoen vind je de instructies voor het maken van het blazoen van de persona: dit is de combinatie van een schild en externe ornamenten van een

grafisch-symbolisch insigne. Het blazoen is een element waarmee je met directheid en precisie organisaties, individuen of groepen kunt oproepen, zoals een familie, een sociale groep of een territorium. Vraag de deelnemers om op basis van de kenmerken van de persona het blazoen en het motto te maken, volgens de instructies op pagina 2 en het schema. Hier zijn enkele tips om te helpen in deze fase:

- Kracht, meest kenmerkende houding/vaardigheid (persoonlijk en/of professioneel).
- Zwakte, d.w.z. de moeilijkheid die hij/zij niet kan overwinnen of zijn/haar grootste tekortkoming/probleem (persoonlijk en/of professioneel).
- Hamletiaanse twijfel, d.w.z. de vraag die hij/zij niet kan beantwoorden (persoonlijk en/of professioneel),
- Symbool: een dier, symbool of voorwerp (echt of fictief) dat de Persona vertegenwoordigt.

Als het blazoen klaar is, maak je het motto van de getekende Persona. Dit moet een zin (of een reeks woorden) zijn die de persoonlijke en/of professionele motivaties of bedoelingen van de Persona beschrijft. Door de geschiedenis heen kan het motto zijn aangenomen door zowel een individu als een groep of organisatie, zoals sommige naties, universiteiten en adellijke huizen. Het motto wordt traditioneel uitgedrukt in het Latijn, maar het kan ook in andere talen worden geschreven.

LET OP! De inhoud van het motto kan zowel het verleden als het heden en de toekomst van het leven van de Persona betreffen: deze keuze wordt aan de deelnemers overgelaten.

TIP- Na het creëren van het blazoen en het motto van de Persona in het Paspoort, worden de deelnemers, als de tijd dat toelaat, uitgenodigd om de tekening van het blazoen en het motto van de Persona na te tekenen op een apart blad.

FASE 4 – Conclusie en samenvatting van het proces (duur: 45 – 60 minuten)

Wat we doen

Het laatste deel van #FutureMe – green edition kan een belangrijke kans zijn om te reflecteren en hun ervaringen samen te vatten. Deelnemers kunnen hun sterkstes, zwaktes en hun ervaringen met de tool delen. Daarnaast kunnen ze ook inzichten (mogelijks ook over Green Skills) die niet behandeld werden delen.

TIP – Om de laatste activiteit meer betekenis te geven voor de deelnemers, is het helpend om hen eraan te herinneren dat ze alle vorige werkbladen moeten meebrengen. Zo kunnen ze goed ingaan op de vragen van de begeleider.

Deelnemerscertificaten worden aan het einde van de activiteit uitgedeeld.