

Mobiliteit en Transport
Produceren, Installeren en Energie
Economie en Ondernemen
Zorg en Welzijn

Maarten van Rossem
VMBO    

Keuzewerktijd (KWT)

WAT PAST BIJ JOU?



Waarom KWT?

Iedereen is ergens goed in. Net zoals iedereen ook dingen moeilijk vindt of nog niet geleerd heeft. Op school wordt van jou verwacht dat jij een aantal dingen al kan of weet. Soms is dat niet zo en dan is een vak of vaardigheid moeilijker voor jou om te leren. Omdat wij weten dat iedereen anders is en anders leert, hebben wij KWT ontwikkeld. Zodat we jou kunnen helpen met leren en ontwikkelen van kennis en vaardigheden die jij wil leren en die jij nodig hebt.

KWT:

- *Je kan zelf kiezen waaraan je wil werken of beter in wil worden.*
- *Je krijgt begeleiding van jouw docenten om jou te helpen met leren wat je wil leren.*
- *Dit helpt jou om meer verantwoordelijkheid te nemen voor hoe/wat jij leert.*
- *Hierdoor betere cijfers en leren wordt steeds makkelijker!*

Wat past bij jou?

Dit is het overzicht van alle KWTs die wij hebben:

LEERVAKKEN

Nederlands

Engels

Wiskunde

Biologie

M&M

Economie

NASK

SOCIAAL EMOTIONELE VAKKEN

Rots & Water

Jij bepaalt → AM

Girl Talk

Sociale vaardigheden

Leren leren

Zelfbeeld

Faalangstreductie

Huiswerkbegeleiding

Je kunt kiezen voor:

Onderbouw:



- Nederlands
- Engels
- Wiskunde
- Rots & Water
- Jij bepaalt → AM
- Girl Talk
- Sociale vaardigheden
- Faalangstreductie
- Leren leren
- Zelfbeeld

Bovenbouw:



- Nederlands
- Engels
- Wiskunde
- Biologie
- Economie
- Rots & Water
- Huiswerkbegeleiding
- Sociale vaardigheden
- Faalangstreductie

Hoe werkt het?

Je vindt iets moeilijk en je vindt het fijn om daarbij geholpen te worden



Jouw KWT-docent bespreekt aan het einde van de periode met jou of je geleerd hebt wat je wilde leren. En daarna...?



Jouw docent en mentor zorgen samen dat dit op jouw KWT-formulier komt te staan zodat jij aan jouw KWT-lessen kan beginnen

Jouw docent of mentor bespreekt dit met jou of jij vraagt hen om jou aan te melden!



Jij bedenkt met je docent wat je precies wil leren bij KWT in die lesperiode (of met je mentor, voor een sociaal - emotioneel vak)



Nederlands

Engels

Wiskunde

Biologie

M&M

Economie

NASK

Als jij een van deze KWT's gaat volgen, kies jij een onderdeel of vaardigheid van dit vak wat je moeilijk vindt en ga je daarmee oefenen tijdens de KWT-lessen. Jouw docent of mentor kan je helpen met opschrijven wat je precies wil leren.

LEERVAKKEN

ROTS & WATER

Maarten van Rossem

VMBO    

Rots & Water is een training om jouw zelfvertrouwen, zelfbeheersing en communicatieve vaardigheden te vergroten. De training combineert oosterse vechtkunst met westerse psychologie en richt zich op het vergroten van jouw veerkracht en weerbaarheid. Je leert op een fysieke en interactieve manier jouw eigen grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren. Rots & Water traint jou in het herkennen van jouw eigen emoties en die van anderen, in zelfverdedigingstechnieken en helpt bij het ontwikkelen van jouw sociale vaardigheden.

SOCIAAL EMOTIONELE VAKKEN

JIJ BEPAALT

'Jij bepaalt' is speciaal ontworpen voor tieners die hun eigen kracht willen ontdekken en versterken, door middel van voetballen. Tijdens deze KWT leer je hoe je beter kunt omgaan met uitdagende situaties, zoals groepsdruk en het maken van belangrijke beslissingen. Je leert hoe je je eigen waarden en doelen kunt bepalen, en hoe je deze kunt toepassen in je dagelijkse leven. Je krijgt praktische tools en technieken aangereikt om je zelfvertrouwen en zelfbewustzijn te vergroten.

Girl's Talk is een KWT alleen voor meiden, om jou te helpen bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen en communicatieve vaardigheden. De workshop richt zich op belangrijke thema's zoals lichaamsbeeld, zelfbeeld, relaties en seksualiteit. Je krijgt de kans om open en eerlijk te praten over jouw ervaringen en gevoelens, en om te leren van elkaar. Deze KWT biedt een veilige plek waarin jij wordt aangemoedigd om jouw eigen mening te vormen en op te komen voor jezelf.

Sociale vaardigheidstraining kan jou helpen bij het ontwikkelen van belangrijke sociale en emotionele vaardigheden, zoals zelfvertrouwen, communicatie, relaties en het voorkomen van pesten. Tijdens de training leer je hoe je jezelf duidelijk kan uitdrukken (assertiviteit), hoe je kan begrijpen en meevoelen met anderen (empathie), hoe je conflicten kan oplossen zonder ruzie te maken (conflictbeheersing) en hoe je kan voorkomen dat anderen jou lastigvallen (pestpreventie). De training biedt een veilige omgeving om te oefenen en experimenteren met nieuwe vaardigheden, zodat jij jouw sociale en emotionele vaardigheden kan verbeteren.

De KWT 'leren leren' is speciaal ontworpen voor jou als je wilt leren hoe je op een goede manier kunt studeren en je cijfers kunt verbeteren. Tijdens deze KWT worden studievaardigheden behandeld, zoals het plannen en organiseren van taken, het maken van samenvattingen en het goed gebruik maken van geheugen- en concentratietechnieken. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan hoe je kunt omgaan met toets- en examenstress en hoe je jezelf kunt motiveren om te leren. Deze KWT biedt praktische handvatten die je direct kan uitproberen op school en in het dagelijks leven.

De KWT zelfbeeldtraining is bedoeld om jou te helpen bij het opbouwen van een positief zelfbeeld. Tijdens de KWT leer je vaardigheden om je zelfvertrouwen te verbeteren en negatieve gedachten en emoties te verminderen. De training richt zich op belangrijke onderwerpen, zoals het herkennen van jouw persoonlijke waarden - de overtuigingen die voor jou belangrijk zijn en die bepalen hoe je je gedraagt en keuzes maakt - en het omgaan met sociale vergelijking - de neiging om onszelf te vergelijken met anderen om te beoordelen hoe we het doen. Door het ontwikkelen van deze vaardigheden, kan je je zelfbeeld verbeteren en meer zelfvertrouwen krijgen in je dagelijkse leven.

FAALANGSTREDUCTIE

Stress voor toetsen van een lastig schoolvak? Goed geleerd maar toch een laag cijfer? Black-outs tijdens het maken van een toets of erg zenuwachtig voor een presentatie voor de klas? Herken je dit? Dan is de faalangstreductietraining misschien wel wat voor jou. Want natuurlijk is het vervelend als je vaak gespannen bent voor toetsen en is het zonde als je niet goed kan laten zien wat je weet of kan. Samen gaan we ontdekken wat jou belemmert om goed te kunnen presteren. In de groep zitten andere leerlingen die dit gevoel ook herkennen en samen doen we allerlei opdrachten. Je leert om vaker positief te denken en je krijgt oefeningen waardoor je jezelf beter kan ontspannen als je nerveus bent. Zo kun je met vertrouwen alle toetsen of presentaties op school aangaan, want je kan het!

Bij huiswerkbegeleiding krijg je hulp bij het maken van je schoolwerk. Je krijgt individuele aandacht en begeleiding bij het plannen van je taken en het ontwikkelen van studievaardigheden. Dit helpt je om betere resultaten te halen op school en meer vertrouwen te krijgen in jouw vaardigheden. Je kunt ook vragen stellen en hulp vragen als je iets niet begrijpt. Met huiswerkbegeleiding hoef je niet meer alleen te worstelen met je schoolwerk en kun je steeds makkelijker en zelfstandiger je schoolwerk doen. En... alles wat je op school doet hoef je thuis niet meer te doen!

Wat nu?

- Je kan na deze les tegen jouw vakdocenten zeggen dat je voor hun vak KWT wil doen.
- Na deze les kan de vakdocent aan jou vragen of je de KWT voor hun vak wil volgen.
- Je kan na deze les tegen je mentor zeggen dat je je wil opgeven voor een sociaal-emotionele KWT.
- Na deze les kan jouw mentor aan jou vragen of je een sociaal-emotionele KWT wil volgen.

Welke KWT past bij jou?

Onderbouw:

- Nederlands
- Engels
- Wiskunde
- Rots & Water
- Jij bepaalt → AM
- Girl Talk
- Sociale vaardigheden
- Faalangstreductie
- Leren leren
- Zelfbeeld

Bovenbouw:

- Nederlands
- Engels
- Wiskunde
- Biologie
- Economie
- Rots & Water
- Huiswerkbegeleiding
- Sociale vaardigheden
- Faalangstreductie