

Reflectiemodel

mbo-muziek - handleiding

Door: Floor Thissen-Hoeve

Floor Thissen-Hoeve



Reflectiemodel mbo-muziek – handleiding

Het reflectiemodel mbo-muziek komt voort uit het onderzoek 'coachen op mentale weerbaarheid en prestatiedruk in het mbo'. Dit onderzoek is gedaan door Floor Thissen-Hoeve.

De coaching van studenten op mentale weerbaarheid en prestatiedruk gebeurt op drie niveaus; door de LBC-er (loopbaancoach), door alle docenten en door het reflectiemodel.

Door de LBC-er:

De LBC-er legt de theoretische basis en geeft studenten opdrachten op maat. Dit gebeurt aan de hand van het volgende stappenplan:

1. Het trainen van mentale weerbaarheid:
 - a. Fysieke weerbaarheid:
 - b. Emotionele weerbaarheid:
 - c. Sociale weerbaarheid:
 - d. Vaardigheden die mentale weerbaarheid versterken:
2. Het kiezen van de juiste prestatiedruk:
 - a. Te weinig prestatiedruk:
 - b. Te veel prestatiedruk:
 - c. Onjuiste prestatiedruk:
 - d. Onjuiste maatschappelijke prestatiedruk:
3. Er volgt balans tussen mentale weerbaarheid en de juiste prestatiedruk en er komt ruimte voor muzikale ontwikkeling.

Een LBC-er houdt deze onderdelen in de gaten en geeft, indien nodig, de opdrachten, modellen, oefeningen etc. om een student te helpen. In bijlage 1 vind je voor elk te trainen onderwerp verschillende opties.

Door alle docenten:

Om binnen de opleiding een cultuur te creëren waarin elke student zich veilig voelt om te werken aan mentale weerbaarheid en het kiezen van de juiste prestatiedruk is het van belang dat studenten op de juiste manier gecoacht worden. Hieronder een lijst met tips om een goed leerklimaat te creëren:

- Werk talentgericht: versterk waar aanleg voor is en stuur studenten in de richting van dingen waar ze energie van krijgen en waar ze goed in zijn. Geef minder aandacht aan de dingen die niet goed gaan.
- Aardige ogen: leer studenten om oordeel loos te kijken naar zichzelf en kijk ook zonder oordeel naar studenten.
- Goede fouten: leer studenten dat fouten maken erbij hoort en goed is. Van fouten maken leer je.
- Leergericht werken: stel het proces en de vooruitgang centraal, niet het eindresultaat.
- Autonomie: laat studenten zelf keuzes maken en werken in het eigen tempo.

- Vanuit vertrouwen: ga ervanuit dat je studenten kunt vertrouwen. Als ze het vertrouwen krijgen gaan ze daar ook naar handelen.
- Identiteitsontwikkeling: studenten zijn volop bezig met het ontwikkelen van hun identiteit, ze weten nog niet altijd wat ze willen en kunnen. Dit wordt nog voortdurend getoetst. Geef hier tijd en ruimte voor.
- Het juiste verwachten: stel je verwachten aan aan de student. Zorg ervoor dat je niet te veel of te weinig verwacht en dat het aansluit bij de leerdoelen die de student zelf heeft opgesteld.
- Geef het goede voorbeeld: je creëert een gedragsverandering door zelf het goede voorbeeld te zijn.
- Rust- en herstelmomenten: zorg in een drukke en lange les voor momenten waarin studenten weer even tot zichzelf en tot rust kunnen komen zodat ze zich daarna weer kunnen focussen.
- Laat studenten praten: richt momenten in in je les dat studenten dingen met elkaar kunnen delen. In kleine groepjes of één op één. Op deze manier geef je een gevoel van erkenning en herkenning en volgt er een respectvollere communicatie.
- Intensiteitslevels: zorg dat de groep in het intensiteitslevel zit wat jij wilt hebben op dat moment (zie bijlage 2 voor meer uitleg).
- Herhaling: hoe vaker iets herhaald wordt hoe beter het blijft hangen, stop het liefst net voordat studenten het vervelend beginnen te vinden.
- Afwisseling: de meeste mbo-studenten kunnen zich maar kort concentreren. Zorg daarom voor voldoende afwisseling.
- Keuzemogelijkheden: geef studenten verschillende keuzemogelijkheden om het gevoel van autonomie te versterken.

Door het reflectiemodel:

Het zelfreflectiemodel mbo-muziek is als volgt opgebouwd:

- Mindset: dit vormt de basis, je begint met de juiste mindset; actiedenken/growth mindset (de balans tussen mentale weerbaarheid en prestatiedruk).
- Beroepshouding: hieruit volgt de juiste beroepshouding die je nodig hebt als beroepsmuzikant.
- Ruimte voor ontwikkeling: hierdoor ontstaat ruimte voor ontwikkeling op de volgende onderdelen:
 - Technische vaardigheden.
 - Creativiteit.
 - Performance.
 - Auditieve vaardigheden.
 - Ondernemerschap.
 - Kennis.
 - Didactische vaardigheden.

Per onderdeel gebruik je termen die ontwikkeling en de juiste mindset stimuleren. Deze woorden zijn afkomstig uit de verschillende onderzochte methodes en het kwalificatie

dossier artiesten, muzikant. Je laat de student aan de hand van de steekwoorden een reflectie per onderdeel schrijven. Welke onderdelen gaan al goed en wat zijn de leerpunten voor de student? Uit deze reflectie volgen leerdoelen die de student zelf opstelt.

Uiteraard leg je de termen uit aan de student in bijvoorbeeld een LBC of mentor les. Voor meer toelichting over de gebruikte termen zie Tips.

Mindset en beroepshouding komen altijd terug. Op die manier worden studenten steeds weer gestimuleerd om hierover na te denken. Je maakt het proces belangrijker dan het eindresultaat. De andere onderdelen kunnen variëren, dat hangt af van de gegeven opdracht. Als het bijvoorbeeld gaat om een performance reflecteer je uiteraard niet op je didactische vaardigheden.

Over de reflectie die de student zelf heeft ingevuld ga je in gesprek met de student. Als docent kun je er een beoordeling aan hangen maar let wel, aan feedback heeft een student meer dan aan een cijfer.

Optionele beoordeling:

	Beginnend	In ontwikkeling	Beginnend beroepsbeoefenaar
Mindset			
Beroepshouding			
Technische vaardigheden			
Creativiteit			
Performance			
Auditieve vaardigheden			
Ondernemerschap			
Kennis			
Didactische vaardigheden			

Deze manier van reflecteren en beoordelen bevordert:

- Autonomie: een student stelt zelf leerdoelen op.
- Talentgericht werken: een student kiest zelf aan welke termen aandacht geschonken wordt.
- Leergericht werken: het gaat vooral om het proces en de feedback, minder om het eindresultaat.
- Zelfkennis: door deze manier van reflectie vergroot je de zelfkennis bij een student.
- Identiteitsontwikkeling: door het reflecteren krijgt een student meer zelfkennis.

Bijlage 1

Mentale weerbaarheid	Methodes
Fysieke weerbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): ademhaling, yoga, spierspanning, herstelmoment (instrumenten) - A-MACK: motorische vaardigheden
Emotionele weerbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): zelfkennis, concentraties - Mindgym: aandachtsmodel - Talentgericht werken: talenten ontdekken
Sociale weerbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): nieuwsgierigheid - Set your youth choir free: 2) sociaal bewustzijn, 3) communicatie & relatie
Prestatiedruk	
Te weinig prestatiedruk	<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): zelfdiscipline
Te veel prestatiedruk	<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): acceptatie
Onjuiste prestatiedruk	<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): zelfkennis, gevoel - Leercurve van Maslow: onbewust onbekwaam, bewust bekwaam, bewust bekwaam - Dunning-Kruger effect
Balans tussen mentale weerbaarheid en prestatiedruk	
<ul style="list-style-type: none"> - Mindset (Reardon & Dekker): aardige ogen, goede fouten, actiedenken - Mindset (Dweck): growth mindset - A-MACK: attitude - Disney-strategie - Creatiespiraal - Leercurve van Maslow: onbewust bekwaam - Talentgericht werken: talenten inzetten 	
Muzikale vaardigheden	
<ul style="list-style-type: none"> - A-MACK: motorische vaardigheden, auditieve vaardigheden, creatieve vaardigheden, kennis vaardigheden - Set your youth choir free: 1) het instrument, 4) muziek & interpretatie 	

Bijlage 2

Intensiteitslevels 1-5:

Deze levels gebruikt Sørensen om aan te geven met welke mindset haar studenten in de les zouden moeten staan.

1. Ik heb hier geen zin in, ga weg alles hier is stom.
2. Omdat het moet.
3. Neutraal.
4. Ik heb er wel zin in, kom maar op.
5. Dit is te gek, ik wil hier heel graag zijn.

Als studenten binnenkomen in level 1 brengt ze iedereen stapje voor stapje naar level 4 of 5. Dit doet ze bijvoorbeeld door te spiegelen. Je kiest de persoon met het hoogste level op dat moment en laat de groep deze persoon na doen. Een andere methode is om contact met elkaar te maken. Als je bijvoorbeeld op een bepaald woord in een nummer naar elkaar moet wijzen ontstaat er vanzelf een hogere energie in de groep.

Leestips

De Jong, W. (2018). *Mindgym sportschool voor je geest*. Maven Publishing B.V. Amsterdam.

De Jong, W. (2019). *Mindgym workouts*. Maven Publishing B.V. Amsterdam.

Dweck, C. (2011). *Mindset*. Uitgeverij SPW Amsterdam. Amsterdam

Falton, R. (2011). *Plankenkoorts*. Hogrefe Uitgevers. Amsterdam.

Huijbers, J., Murphy, P., Douwes, B. (2006). *Totaalcoachen XL*. Arko Sports Media. Nieuwegein.

Knoope, M. (1998). *De creatiespiraal natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid*. KIC Nijmegen. Nijmegen.

Manson, M. (2019). *De edele kunst van not giving a f*ck*. A.W. Bruna uitgevers B.V. Amsterdam.

NABL. *Zo helpt de leercurve van Maslow je in jouw ontwikkeling!*
<https://nabl.nl/persoonlijke-effectiviteit/zo-helpt-de-leercurve-van-maslow-je-in-jouw-ontwikkeling/>

NLP. *Disney-strategie*. <https://www.nlp-nu.nl/kenniscentrum/technieken-begrippen/disney-strategie/>

Pisters, J. A-MACK. <http://www.jackpisters.nl/amack/>

Reardon, J., Dekker. H. (2007). *Mindset een mentale gids voor sport*. Mindset Publishers. Amsterdam.

Reardon, J., Dekker. H. (2013). *Mindset in het dagelijks leven*. Mindset Publishers. Amsterdam.

Vernieuwonderwijs. *Het Dunning-Kruger effect: blind zijn voor je eigen fouten*.
<https://www.vernieuwonderwijs.nl/het-dunning-kruger-effect-blind-zijn-voor-je-eigen-fouten/>

Zelforganisatiefabriek. *Ofman kernkwadranten: jouw kernkwaliteiten & voorbeelden*.
<https://zelforganisatiefabriek.nl/ofman-kernkwadranten/>

Porges, S. (2019). *De polyvagaal theorie De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie*. Uitgeverij Mens! Eeserveen.