

## CV-oefening; mijn verhaal

### Hoofdboodschap:

Deze oefening vraagt van deelnemers om na te denken over hun leven tot nu toe, na te denken over de vaardigheden en de ervaringen die ze hebben opgedaan en op basis hiervan een cv op te stellen. Vervolgens wordt ze gevraagd om na te denken over waar ze zouden willen staan, en wat ze moeten ondernemen om daar te komen. Het doel van deze oefening is om deelnemers te stimuleren om na te denken over hun toekomst en daar ook plannen voor te maken, weg van radicalisering.

**Trefwoorden:** zelfreflectie, doelen stellen, exit-strategieën, deradicalisering

### Samenvatting:

De term curriculum vitae is een Latijns begrip dat 'levensloop' betekent. In de sessie van vandaag gaan de deelnemers de inventaris opmaken van waar ze nu staan in hun leven en aandacht besteden aan wat ze zouden willen dat de toekomst hun zal brengen.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Exit strategie	• klein • middelgroot	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 uur

### Doelstellingen van de activiteit

- Deelnemers laten nadenken over het leven dat ze nu leven: is het een gelukkig leven dat voldoening geeft of zijn ze niet zo gelukkig?
- Deelnemers stimuleren om waardeoordelen te geven over waar ze nu staan; is dat waar ze willen of moeten staan?
- Deelnemers helpen naar de toekomst te kijken en te onderzoeken welke wegen hen naar een goede toekomst kunnen leiden

### Deelnemers

Geschikt voor gebruik in verschillende groepen, maar waarschijnlijk vooral relevant voor tieners en jongvolwassenen (m/v).

### Beschrijving van de activiteit

#### Stap 1:

De begeleider legt eerst uit dat de term curriculum vitae een Latijns begrip is dat 'levensloop' betekent. In de sessie van vandaag gaan de deelnemers de inventaris opmaken van waar ze nu staan in hun leven en tijd en aandacht besteden aan wat ze zouden willen dat de toekomst hun zal brengen.

#### Stap 2:

Laat de deelnemers in een korte samenvatting aangeven welke gebeurtenissen de grootste impact hebben gehad op hun leven. Zo wordt een beeld geschetst van hoe ze nu als persoon zijn, een snapshot van hun huidige leven.

Ze moeten nadenken over hun levens tot nu toe, de goede en slechte aspecten ervan weergeven,

geen censuur toepassen.

### Stap 3:

De begeleider vraagt de deelnemers vervolgens:

1. Schrijf wat sleutelwoorden op die jou omschrijven, dat wil zeggen: de huidige versie van jezelf.
2. Stel een fantasie-cv samen van de persoon die je zou willen zijn; dat wil zeggen 'je potentiële ik', het type persoon dat je zou bewonderen.
3. Denk na over:  
Wat heb je nodig om daar te komen?  
Wat staat jouw succes mogelijk in de weg?

## Benodigde materialen

Papier, pennen of stiften

## Methodologie

Zelfstandig nadenken, groepsdiscussie en het uitwisselen van ervaringen

## Advies voor Trainer

Tot slot van de oefening vraagt de begeleider de deelnemers om wat uit hun cv aan de groep te vertellen en stimuleert hij andere deelnemers om feedback te geven.

## Bronnen / Literatuur

Dit materiaal is specifiek voor het YCARE-project ontwikkeld.



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*CV-oefening; mijn verhaal.* Ontvangen op Wednesday May 6, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE301/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.