

RESILIENCY LABS

Waarom is veerkracht belangrijk?

Er komt veel op deze jonge generatie af, er zijn vele crisissen waar generatie-Z mee kampt of mee te maken gaat hebben op verschillende gebieden als huisvesting, asielbeleid en de klimaatverandering. Tegelijkertijd wordt GenZ in de media vaak afgeschilderd als over sensitief en niet weerbaar en wordt met verschillende zorgwekkende onderzoeken aangetoond dat veel jonge mensen kampen met mentale problemen. Is Generatie Z inderdaad minder weerbaar of handteren we een verouderd narratief over veerkracht dat niet langer meer past bij de uitdagingen waar zij voor (komen te) staan? Het oude narratief over veerkracht stelt dat veerkracht een kwaliteit is dat jonge mensen meekrijgen van hun ouders en in hun vrije tijd verder ontwikkelen. Scholen zijn vanuit deze aanname niet (opzettelijk) ingericht om veerkracht onder jonge mensen te versterken. Een nieuw narratief zou kunnen zijn dat we al op scholen aandacht besteden aan het versterken van veerkracht, waarbij emergent leren centraal staat, leren door te ervaren en te doen, leren vanuit eigen interesses en interacties met anderen. Daarmee kunnen onderwijsinstellingen niet alleen uitval van studenten met mentale problemen voorkomen maar ook bijdragen aan een weerbare, onzekerheidsvaardige en sociaal betrokken generatie.

Waarom Resiliency Labs?

In de opleiding Global Project and Changemanagement van Windesheim, zagen we tijdens de Covid-lockdownperiodes toenemende mentale gezondheidsproblemen bij onze studenten van de opleiding Global Project and `Change Management van Windesheim. We hadden niet de capaciteit of middelen om alle studenten individueel te ondersteunen. In 2021 zijn we een actie onderzoek gestart met de vraag "hoe kunnen we het bouwen aan veerkracht inbedden in ons programma?" De Resiliency Labs waren een uitkomst van dit onderzoeksproject. In de interviews gaven studenten aan dat ze deel wilden uitmaken van het co-creëren van onderwijs over dit onderwerp. De huidige vorm van de Resiliency Labs is het resultaat van een nauwe samenwerking van studenten, docenten en studentendecanen.

Een van de belangrijke inzichten dat we hebben opgedaan in de totstandkoming van de Resiliency Labs is dat veerkracht niet iets is om alleen in het individu te cultiveren, maar dat een gevoel van verbondenheid in een leergemeenschap de sleutel is. De Resiliency Labs zijn ervaringsgerichte workshops rond niet-cognitieve manieren van leren en gericht op het vergroten van onze persoonlijke en collectieve veerkracht. De Resiliency Labs zijn ingebed in de leerlijn 'Persoonlijke en Professionele Ontwikkeling'. Een van de concepten die we onderzoeken in de leerlijn Innerlijke Ontwikkeling is het Zuid-Afrikaanse 'Ubuntu': 'Ik ben omdat wij zijn'. Als ik veerkrachtig ben, draag ik bij aan de veerkracht van mijn gemeenschap. In een veerkrachtige gemeenschap kan ik mijn individuele veerkracht ontwikkelen.

Hoe doen we dat?

De Resiliency Labs zijn een reeks van vier ervaringsgerichte workshops waarin niet-cognitieve manieren van leren centraal staan en gericht zijn op het vergroten van persoonlijke en collectieve veerkracht in brede zin. Studenten kiezen de reeks workshops waarvoor ze zich inschrijven, die elk

RESILIENCY LABS

semester bestaan uit een nieuw aanbod, en de groepen zijn een mix van 1e en 2e jaars studenten. De Resiliency Labs workshops kunnen gaan over de kunsten, mindfulness, marshall arts en natuurbeleving waarbij studenten onzekerheidsvaardigheden beoefenen door uit hun comfortzone te gaan, met elkaar nieuwe ervaringen op doen in grenzen stellen, focussen, maken en samenwerken. De workshop, facilitators en onderwerpen zijn grotendeels afkomstig uit de 'learning community' zelf - een groot aantal Resiliency Labs wordt bijvoorbeeld gefaciliteerd door onze eigen alumni.

De Resiliency Labs zijn een geïntegreerd onderdeel van het formele curriculum van het BBA Global Project and Change Management-programma. Ze zijn ingebed in het leertraject 'Persoonlijke en Professionele Ontwikkeling' van 5 EC's per semester, dat zich richt op persoonlijke en professionele groei van de "hele persoon" en studenten veel vrijheid geeft bij het stellen van hun eigen leerdoelen en activiteiten. Elk semester begint en eindigt met een Immersive Day om opnieuw contact te maken met jezelf, anderen en de natuur, met alle 1e en 2e jaars studenten samen. Het ritme van het semester dat zich 4 keer herhaalt in YR1 en YR2 omvat ook Inner Development Training-workshop en Peer to Peer Coaching om studenten te helpen opzettelijk en doordacht hun eigen leerdoelen te stellen en hun eigen leerproces te ontwerpen. Elk semester kan een student een nieuw Resiliency Lab kiezen en zich aansluiten bij een nieuwe groep op een ervaringsgericht leertraject. Aan het einde van het semester presenteren studenten hun Learning Journey Posters en bespreken ze de inzichten die ze hebben opgedaan en geven ze elkaar feedback en feed forward.

Wat ook belangrijk is om hier te vermelden, is dat het team dat verantwoordelijk is voor de leerlijn "Persoonlijke en Professionele ontwikkeling" (of de Me Journey zoals we het ook wel noemen) bestaat uit 2 docenten, 2 studentendecanen en 3 studenten. De inhoud en de structuur van elk semester, inclusief het aanbod van de Resiliency Labs, wordt bepaald door dit team. De studenten zijn een integraal onderdeel van de besluitvorming en de onderwijsinrichting. In het meest recente semester hebben de studenten van dit team het initiatief genomen tot het maken van een analogo dagboek dat de studenten gedurende het hele semester begeleidt. Dit werd met zoveel enthousiasme ontvangen dat er nu een nieuw en een door studenten aangepaste journal wordt gemaakt en elk semester aan studenten wordt aangeboden.

Impact van de Resiliency Labs

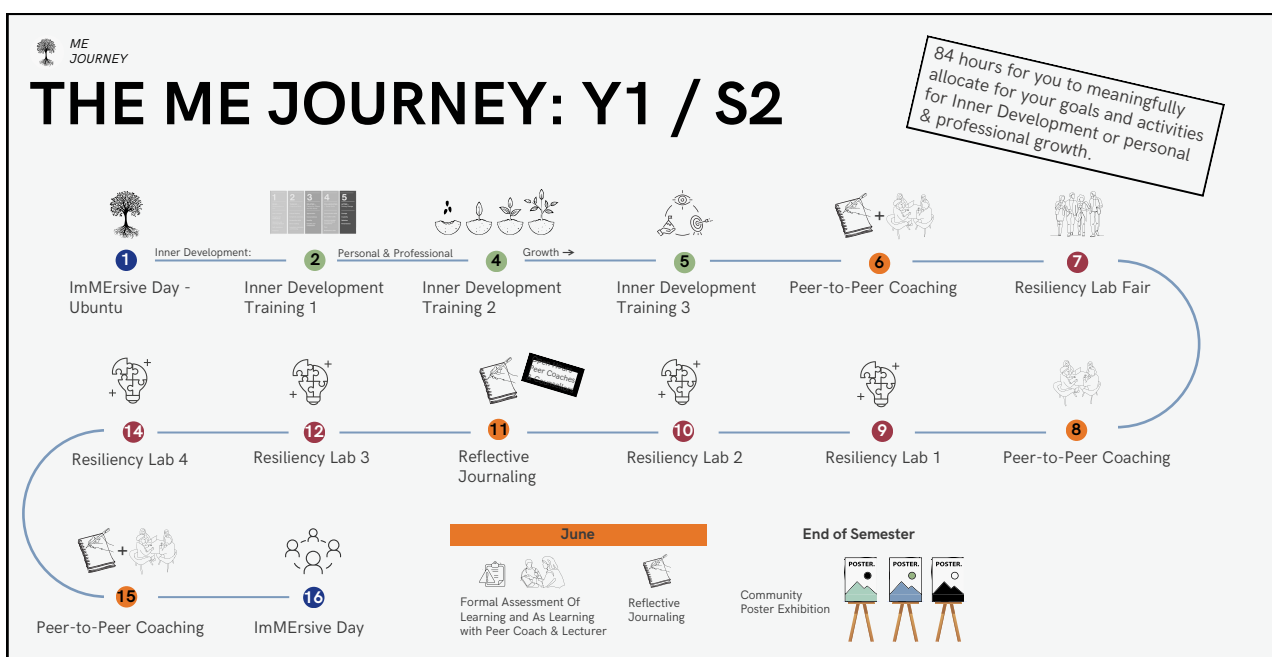
Aan het einde van het semester kijken we als ontwerpteam tevreden terug. Wat we ons van tevoren niet hadden kunnen voorstellen, was dat de hele Global Project and Change Management-gemeenschap betrokken raakte bij het vormgeven van de Resiliency Labs; derdejaars studenten stonden te popelen om een workshop te geven, maar ook docenten, alumni en zelfs oud-docenten, die allemaal hun ervaringen wilden delen over wat hen veerkrachtig houdt. We hebben in de dagelijkse praktijk van ons onderwijs geleerd dat een gevoel van verbondenheid een belangrijke voorwaarde is voor het ontwikkelen van veerkracht bij het opleiden van veerkrachtige, wendbare projectmanagers die voorbereid zijn op de uitdagingen van de complexe wereld die ze op het punt staan te betreden. Als een student zich thuis voelt en, nog beter, zich mede-eigenaar voelt van het opbouwen van een sterk gemeenschapsgevoel, worden zowel de gemeenschap als de student

RESILIENCY LABS

veerkrachtiger. Na drie semesters van het runnen van de Resiliency Labs, inclusief het pilotsemester, zien we sterke aanwijzingen voor verhoogde veerkracht bij de studenten, en we zien dit terug in de evaluaties van studenten. Tegelijkertijd beginnen we met het opzetten van formele structuren voor het verzamelen van gegevens om de impact van de Resiliency Labs op langere termijn echt te observeren en in kaart te brengen.

Tweedejaars student: "Ik realiseerde me dat ik alleen maar bezig was met leren en presteren en ervaar veel stress. De Resiliency Labs hebben me geleerd dat ik meer ben dan een presterende student."

Voor een impressie van de Resiliency Labs: [Resiliency Labs](#)



Meer weten?

Marita Coppes, initiatiefnemer en ambassadeur Resiliency Labs, m.coppes@windesheim.nl

Maike Verhagen, coordinator ME-team, m.verhagen@windesheim.nl