



ME+U Education

Hét platform voor vitaliteit,
vooruitgang, wijsheid en verbinding



NPO en de meerwaarde van ME+U

Na meer dan een jaar corona is er een verlangen om weer in contact en verbinding te zijn met elkaar. Alleen samen krijgen we het onderwijs in Nederland weer in een positieve flow. Hoe krijg je regie op de ontwikkeling van leerlingen, studenten, docenten en directeuren? Hoe zorg je ervoor dat je het nieuwe schooljaar vol energie begint? Terechte vragen. De coronacrisis heeft ons allemaal zowel negatief als positief geraakt op welke manier dan ook.

Bekijk hiernaast de aansluiting van ME+U op de NPO doelgebieden.

NPO Doelgebieden

ME+U Programma

B Effectievere inzet van onderwijs om kennis en vaardigheden bij te spijkeren.	Feedback geven en vragen, leren van elkaar en hoe je op basis van drijfveren de juiste leerstrategieën kunt toepassen (individueel of in kleine groepen).
C Sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling van leerlingen.	Hoe kunnen leerlingen zich goed en fit voelen? Binnen het ME+U programma is veel aandacht voor het welbevinden van leerlingen, zowel mentaal als fysiek.
D Ontwikkeling van de executieve functies van leerlingen.	Op basis van drijfveren van leerlingen en studenten geeft het ME+U programma inzicht in welke rol ze aannemen in een groep en hoe je goed kunt samenwerken. Daarbij wordt er gewerkt aan samenwerkend leren en zelfregulerend leren.
F Faciliteiten en randvoorwaarden.	Om met leerlingen en studenten coöperatief leren in te zetten is het belangrijk om de juiste randvoorwaarden te creëren. ME+U geeft inzicht in de persoonlijke ontwikkeling, de sfeer in de klas, schoolontwikkeling en de verbetercultuur door het maken van cultuurscans. De ontwikkeling is visueel te monitoren.

“

**“Dankzij de ME+U test
kan ik vanaf nu
persoonlijk advies geven
aan mijn studenten.
Ik ben beter in staat om
de juiste studiestrategie
te bepalen en zie mooie
vooruitgang bij mijn
studenten.”**

— **Jennifer Doest**, Studieadviseur - Erasmus
School of Economics

ME+U heeft een praktisch en daadkrachtig lesprogramma voor het onderwijs ontwikkeld en focust op vier doelgebieden van het NPO. De groei van leerlingen, studenten, klassen en onderwijsprofessionals wordt visueel in beeld gebracht en kan worden gevolgd. ME+U werkt aan duurzame ontwikkeling in het onderwijs.

Samen aan de slag op verschillende niveaus met vitaliteit, vooruitgang, wijsheid en verbinding.

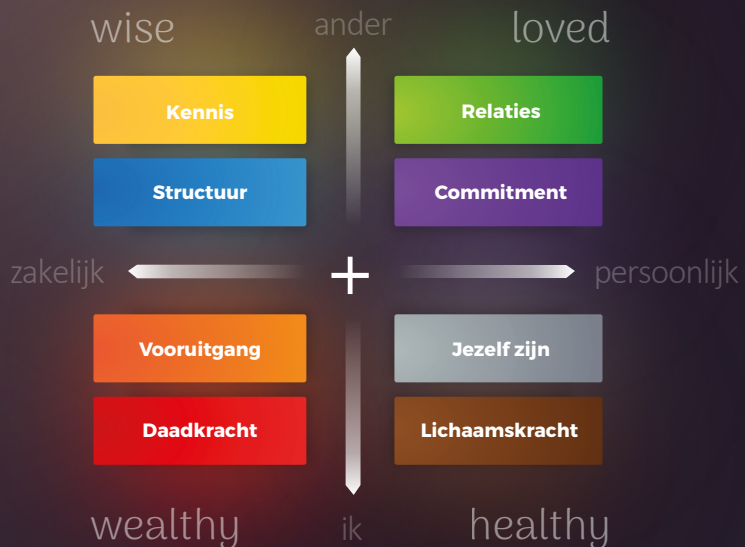
Wat levert ME+U concreet op?

Investeren in ME+U is investeren in de toekomst van zowel de leerlingen en studenten als de schoolorganisatie. ME+U biedt scholen een drijfverentest en een dynamisch platform om drie jaar lang samen te werken aan de persoonlijke ontwikkeling, samenwerking en groei.

Afhankelijk van de doelgroep (leerlingen, studenten, docenten, directeurs en andere onderwijsprofessionals) en leeftijd van de deelnemers heeft ME+U drie drijfverentesten: 10-14 jaar, 15-21 jaar en 21 jaar en ouder (Nederlands- en Engelstalig).



Het ME+U Model



Wat is ME+U?

ME+U is de nieuwste drijfverenmethodiek voor persoonlijke ontwikkeling en samenwerking. Een methode waarmee leerlingen en studenten leren hoe ze zichzelf kunnen zijn, zichzelf durven te zijn, zichzelf kunnen ontwikkelen en goed kunnen leren samenwerken met respect voor de ander. Leerlingen en studenten leren hun eigen drijfveren en die van de ander kennen. En, heel belangrijk, ze leren erover met elkaar in gesprek te gaan.

Twee assen

De verticale as van het ME+U model gaat over 'ik' en de 'ander'. De horizontale as gaat over 'zakelijk' en 'persoonlijk'. Het ME+U model kent vier kwadranten: **healthy**, **wealthy**, **wise** en **loved**. Ieder kwadrant heeft zijn eigen drijfveren, verlangens en ergernissen. Het persoonlijke drijfverenprofiel van leerlingen en studenten laat zien waar ze voor gaan, én waar ze een hekel aan hebben.

Acht drijfveren, vier kwadranten: healthy, wealthy, wise en loved.

healthy

Het kwadrant HEALTHY rechtsonder is het meest individuele en persoonlijke kwadrant. Je wilt een sterk vitaal mentaal en fysiek zelf. Jezelf zijn (Grijs) en Lichaamskracht (Bruin) zijn de twee drijfveren. Dit kwadrant gaat over in contact zijn met jezelf.

wealthy

Het kwadrant WEALTHY linksonder gaat voor individueel en zakelijk, je doelen bereiken. Strijden voor datgene wat het meest voor je betekent. Vooruitgang (Oranje) en Daadkracht (Rood) zijn de drijfveren.

wise

Het kwadrant LOVED rechtsboven is gericht op de ander en persoonlijk. Met empathie en vertrouwen in contact staan met de ander. Relaties (Groen) en Commitment (Paars). Samen een groep zijn waar jij je veilig voelt.

loved

Het kwadrant LOVED rechtsboven is gericht op de ander en persoonlijk. Met empathie en vertrouwen in contact staan met de ander. Relaties (Groen) en Commitment (Paars). Samen een groep zijn waar jij je veilig voelt.

Werkwijze ME+U drijfverentest

“

“ME+U heeft me beter inzicht gegeven in wat mijn valkuilen zijn en hoe ik daarop kan reageren. Dit kan ik goed gebruiken tijdens mijn studie. Ik ben bewust geworden van het positieve gedrag dat ik kan vertonen.”

— Thessa, Student Economie & Beleid

Stap 1

Vul de online test in (20 minuten)

- Ontvang direct je profiel in je eigen ME+U webpagina en ga aan de slag.

Stap 2

Vraag feedback

- Vraag en geef feedback (7 minuten per persoon) en krijg inzicht in de kracht en impact die wordt gemaakt.
- Vanuit de eigen webpagina kan iedereen drie jaar lang feedback vragen bij verschillende doelgroepen.

Stap 3

Interpreteer je uitslag

- Krijg inzicht in jouw acht drijfveren en ergernissen.
- Koester je profiel en kijk waar je uitdagingen liggen.
- ME+U geeft kijk op de cultuur van samenwerken.
- Het wordt duidelijk waar je energie van krijgt en uit welke bronnen je put.

Stap 4

Vraag toelichting

- Bespreek de uitslag met jouw coach of begeleider en de feedbackgevers.
- Bespreek wat je wilt behouden en ontwikkelen. En waar je je in wilt excelleren en wat je wilt loslaten.
- Bespreek waar je goed in bent, wanneer zit je in je flow, wat is jouw blinde vlek, wat is jouw kwetsbare kracht? Met als doel jouw 'next step' te verkennen.

Stap 5

Wat kan je goed en wat kan je nog beter doen?

- Bepaal welke ontwikkeling bij jou past.
- Ga met je inner games aan de slag.

Stap 6

Creëer nieuwe gewoontes

- Kleine stapjes hebben grote gevolgen.
- De lessenseries zijn afgestemd op de doelgroep.

ME+U Aanbod

ME+U is er in verschillende talen voor diverse doelgroepen. Voor studenten en onderwijsprofessionals en ook voor leerlingen vanaf 10 jaar. Iedere doelgroep heeft specifieke toepassingsmogelijkheden.

Investering per ME+U test

- Leerlingen 10–14 jaar € 75,-
- Leerlingen en studenten 15–21 jaar € 95,-
- Studenten vanaf 21 jaar en ouder € 105,-
- Onderwijsprofessionals (test en terugkoppeling) € 395,-

* Afhankelijk van hoeveel testen er ingekocht worden is de inkoopprijs lager.

Wat krijgen de deelnemers?

- Een ME+U drijfverentest om in te vullen.
- ME+U profiel met kijk op de acht drijfveren, de ergernissen, de cultuur en de energiebronnen.
- Door feedback te geven en te vragen wordt duidelijk wat de ontwikkelpunten zijn.
- Rijkere inzicht in zichzelf, de impact die ze maken op anderen en hoe er nog beter kan worden samengewerkt.
- Het ME+U profiel is drie jaar dynamisch te gebruiken en de ontwikkeling wordt visueel gemaakt.
- Door de ME+U profielen bij elkaar op te tellen zie je het profiel van de groep, de bronnen en de groepsdiversiteit.
- Lesprogramma's per doelgroep voor de onderwijsprofessionals.
- ME+U is een platform en geen eenmalige test. Ons doel is om continu door te ontwikkelen zodat er telkens nieuwe toepassingen zijn



ME+U Young+Connected (10-14 jaar)

Willen jullie als school, de leerlingen inzicht geven in hun drijfveren, wat hen motiveert en hoe ze nog beter kunnen samenwerken? Dan is het lesprogramma van Young+Connected van ME+U onmisbaar. In co-creatie stellen wij een dynamisch programma op. Iedere les is afwisselend en interactief.

In gesprek met leerlingen over drijfveren

- Drijfveren zijn de gedachten in je hoofd en het gevoel in je lichaam.
- Drijfveren heb je en je kunt ze leren.
- Elke drijfveer wil wat anders en heeft een eigen reden om iets wel of niet te doen.

Belangrijk over drijfveren!

- Drijfveren laten zien wat een leerling motiveert en waar de leerling zich aan ergert.
- De ME+U methodiek heeft acht drijfveren met elk een eigen manier van praten, daarom begrijpen leerlingen elkaar en soms ook even niet.
- Drijfveren hebben niks te maken met leeftijd, geslacht, intelligentie of vaardigheden.
- Een leerling doet zijn (school)werk het liefst in een bepaalde volgorde die past bij zijn drijfveren. Een klasgenoot kan dat heel anders doen.
- Alle drijfveren zijn even belangrijk. Net als alle leerlingen in de klas.

Wat kan ME+U opleveren?

- De leerling leert wat zijn drijfveren zijn en wat de leerling fijn vindt om te doen.
- De leerling leert hoe zijn klasgenoten tegen zijn gedrag aankijken, en wat ze de leerling vaak of juist weinig zien doen.
- De leerling bepaalt welk gedrag hij vaker of minder vaak wil laten zien in de klas.
- Samen met alle klasgenoten vult de leerling de scan in over de sfeer in de klas.
- De Young+Connected test is waardevol bij de start van een portfolio voor de leerling.

Master your inner game

Wat kan je goed en wat kan je nog beter doen?





ME+U Young Talent (15-21 jaar)

Voor leerlingen en studenten vanaf 15 jaar zijn er de ME+U Young Talent programma's. Inzetbaar voor persoonlijke ontwikkeling, het helpen bij het samenwerken, keuze van een studierichting en bij leren! De Young Talenttest wordt ingezet bij studenten op het voortgezet onderwijs, mbo, hbo en universiteiten.

De top 5 van grootste uitdagingen waarmee we aan de slag gaan!

- Jezelf beter leren kennen
- Nieuwe kennis leren
- Nieuwe vaardigheden ontdekken
- Kunnen omgaan met verandering
- Een passende studie of baan kiezen

Leerprestaties verbeteren

- Drijfveren tonen de voorkeur van een leerling: HOE een leerling nieuwe dingen wilt leren.
- Leerprestaties kunnen we verbeteren door de drijfveren te kennen en te accepteren.

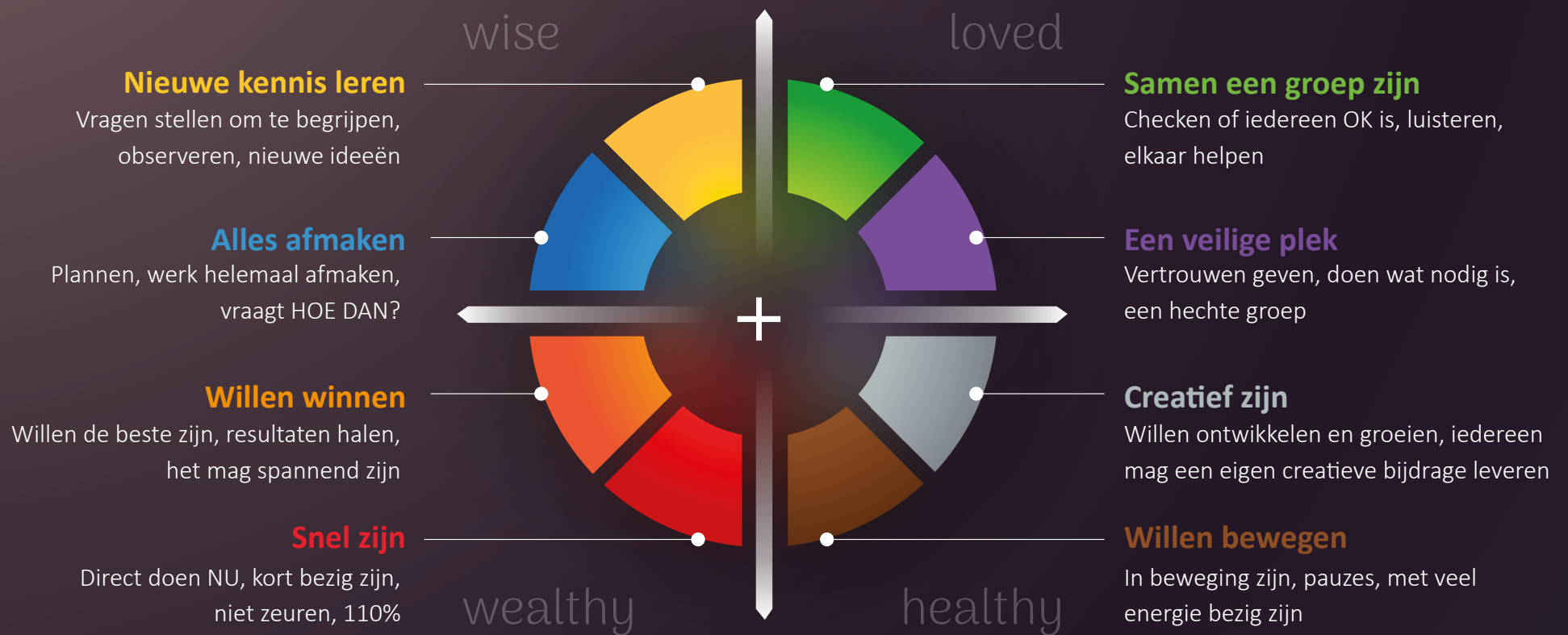
- Leerstrategieën helpen daarbij. ME+U geeft inzicht in wat een leerling motiveert om te gaan leren en daagt een leerling uit om andere strategieën toe te passen.

“

“Door ME+U weet ik nu welke vervolgstudie bij mij past. Vanuit mijn drijfveren leerde ik dat iets met sport en leidinggeven me aansprak. De studie sportmanagement daar kom ik voor in beweging!”

— **Kozhien**, Leerling Voorgezet Onderwijs

Is jouw groep healthy, wealthy, wise en loved



ME+U

(21 jaar en ouder)

ME+U voor studenten

Voor studenten in het mbo, hbo en universiteiten heeft ME+U een specifiek lesprogramma gericht op het ontdekken van hun drijfveren, ergernissen en inner games. Daarnaast ervaren de studenten door het vragen van feedback wat hun kracht en impact is. Samen met ME+U kunnen studenten hun ontwikkelpad verder vormgeven: welke meer- en minderacties kunnen zij inzetten om vanuit kracht en in balans hun volgende stap te zetten? Zoals het zoeken van een juiste stageplek, kiezen van een juiste studierichting of carrièrepad. En wat te denken van het nog beter leren samenwerken door in een groep een cultuurscan uit te zetten? Of het opstarten van een nulmeting met ME+U voor het portfolio voor mbo studenten?

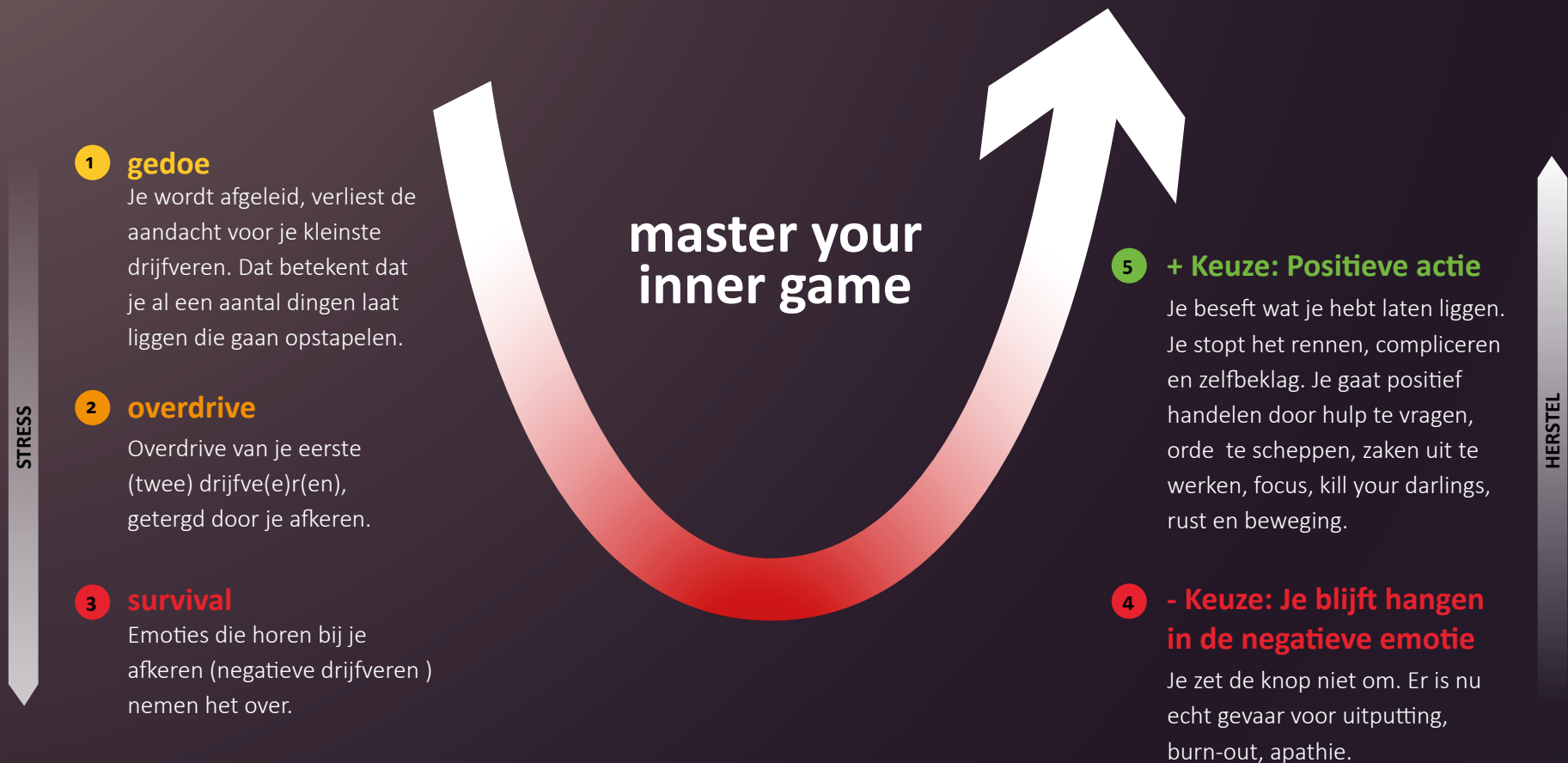
Studenten krijgen een rijker inzicht in zichzelf en de impact die ze hebben op anderen. Trouwens jij als onderwijsprofessional kan dat ook!

ME+U voor onderwijsprofessionals

Of je nu meer grip wilt op je eigen inner game, beter wil samenwerken of een vitale krachtige cultuur wilt ontwikkelen ME+U levert een unieke methode met waardevolle inzichten en handvatten. Er zijn verschillende mogelijkheden om ME+U ook breder binnen het onderwijs toe te passen.

- Teambuildingsessies en teamvaardigheden
- Persoonlijke coaching
- Cultuurontwikkelprogramma's
- Lesprogramma's
- Opleiding tot master in ME+U zodat jij als onderwijsprofessional de filosofie en methodiek van ME+U duurzaam kunt inzetten voor jouw groep en jouw organisatie

Herken druk, voorkom stress en benut je veerkracht



De belangrijkste eigenschappen healthy, wealthy, wise en loved

Healthy

Streven naar een mentaal en fysiek vitaal zelf



Jezelf zijn

- Zelfbewustzijn en creativiteit
- Luister naar je intuïtie
- Angsten en verlangens
- Positieve emoties
- “Past dit bij mij?”



Lichaamskracht

- Lichamelijk bewustzijn
- Felt sense
- Luister naar je lichaam
- Beweging, rust en training
- Fysieke energie, voeding

Wealthy

Strijden voor datgene wat het meest voor je betekent



Vooruitgang

- Vooruitgang en resultaten
- Doelgerichtheid en kansen
- Gezien willen worden
- Flexibel en praktisch
- Ondernemerschap



Daadkracht

- Respect en confrontatie
- Tempo en daadkracht
- Focus en kracht
- Zeggen wat ik vind
- Direct aanpakken

Wise

Situaties met ratio en control benaderen



Kennis

- Begrip en nieuwe inzichten
- Verdieping, echte oorzaken
- Ratio en studie
- Hoofdpijnen
- Vrijheid en vernieuwen



Structuur

- Structuur en procedures
- Zaken afmaken
- Herhaling, keer op keer
- Planning en details
- Discipline
- Afspraken nakomen

loved

Met empathie en vertrouwen in contact staan



Relaties

- Contact
- Harmonie
- Gelijkwaardigheid
- Helpen
- Mening is belangrijk



Commitment

- Geborgenheid, veiligheid
- Ervaring
- Gelijkgestemden
- Onmisbaar voor het team
- Rituelen en tradities



Aan de slag of nog vragen?

Wees niet verlegen en neem contact
op met je ME+U coach of met ons

info@meplusu.com