

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Medegefinancierd door  
de Europese Unie

## Stretch Challenge

Deze activiteit helpt mentees om op een veilige en ondersteunde manier buiten hun comfortzone te stappen—en zo leiderschapsvertrouwen en praktijkervaring op te bouwen. Stretch challenges zijn bedoeld als gedurfde maar haalbare uitdagingen die mentees de kans geven om iets nieuws te proberen, initiatief te nemen en te ontdekken waartoe ze in staat zijn.

## Werkwijze:

### 1. Introduceer het concept (5 minuten)

Leg uit dat “uitrekken” betekent dat je iets doet wat n t buiten je comfortzone ligt—iets dat uitdagend is, maar niet overweldigend. Laat mentees weten dat het doel is om te groeien, niet om perfect te zijn.

### 2. Kies een uitdaging (10 minuten)

- Deel een lijst met mogelijke stretch-uitdagingen (zie voorbeelden hieronder) en nodig mentees uit om er één te kiezen die betekenisvol of spannend aanvoelt. Laat ze nadenken over waar ze willen groeien—bijvoorbeeld op het gebied van presenteren, zichtbaarheid, samenwerken of netwerken.

Voorbeelden van stretch-uitdagingen:

- Geef een korte demo of tutorial over een STEAM-vaardigheid die ze beheersen.
- Deel een project of idee tijdens een groepsessie of showcase.
- Interview iemand die werkt in een STEAM-rol die ze bewonderen.
- Schrijf een blogpost of social mediabericht over hun STEAM-reis.
- Bezoek een netwerkbijeenkomst of online evenement over STEAM.
- Stel een vraag of geef feedback in een openbare setting (les, workshop, enz.).

### 3. Plan en bereid voor (10–15 minuten)

- Laat de mentee een realistische deadline stellen voor de uitvoering van de uitdaging. Bespreek eventuele twijfels, vragen of welke ondersteuning ze nodig hebben. De mentor helpt om de uitdaging op te splitsen in haalbare stappen en biedt strategieën om succesvol te zijn.

### 4. Volg op en reflecteer (volgende sessie)

- Gebruik reflectievragen om het leerproces van de mentee te begeleiden:
  - Wat heb je over jezelf geleerd?
  - Wat ging goed?
  - Wat vond je moeilijk—en hoe ben je daarmee omgegaan?
  - Zou je iets soortgelijks nog eens willen doen?

## Resultaat

Mentees bouwen vertrouwen op in hun vermogen om initiatief te nemen, leiderschap te tonen en actief deel te nemen in STEAM-omgevingen. Ze ontwikkelen een gewoonte om uitdagingen aan te gaan met ondersteuning—waardoor hun vaardigheden en zelfvertrouwen stap voor stap groeien.

