



A detailed illustration of a clenched fist breaking through a brick wall. The fist is rendered with heavy shading and texture, appearing to burst through the wall, which is crumbling into many small pieces of brick and mortar. Several heavy metal chains are attached to the wall and the fist, suggesting a struggle against physical or metaphorical restraints. The background is a dark, textured brick wall.

MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT

MODULE 1

1-11-2024

A detailed illustration of a clenched fist shattering a brick wall. The fist is rendered with fine lines and shading, giving it a powerful, three-dimensional appearance. Debris from the broken bricks is scattered around the impact point. A heavy metal chain is attached to the wall on the right side, with another chain link visible at the bottom left. The background is a dark, textured brick wall.

DOEL VAN DE LES

VERHOGEN VAN MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT EN BEGRIJPEN
HOE DIT JOU KAN HELPEN IN JE DAGELIJKS LEVEN

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BEGRIJPT WAT MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT IS
- ✚ JE HEBT INZICHT IN HOE VEERKRACHT JE KAN HELPEN UITDAGINGEN TE OVERWINNEN
- ✚ JE HEBT INZICHT IN PERSOONLIJKE ERVARINGEN WAARIN VEERKRACHT EEN ROL SPEELDE

STRUCTUUR

- ✚ KLASSIKAAL GESPREK OVER MENTALE KRACHT
- ✚ INDIVIDUELE OPDRACHTEN EN SAMENWERKINGSOPDRACHTEN
- ✚ REFLECTIEOPDRACHT
- ✚ EVALUATIE
- ✚ ± 90 MIN

WAT IS MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT?

ONDERZOEKSOPDRACHT

- ✚ WAT IS MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT EN WAT IS HET VERSCHIL?
- ✚ SCHRIJF MET JE GROEPJE OP FLIPOVER WAT JE HEBT GEVONDEN. (4 PERSONEN)
- ✚ BEDENK EEN PERSOONLIJK VOORBEELD
- ✚ TIJD 15 MIN
- ✚ 10 NABESPREKEN

REFLECTIE OPDRACHT

- ✚ SCHRIJF EEN KORT VERHAAL OVER EEN SITUATIE WAARIN JIJ VEERKRACHT HEBT GETOOND
- ✚ GEBRUIK DE VRAGEN UIT JE WERKBOEK ALS LEIDRAAD
- ✚ INDIVIDUEEL EN SCHRIJF HET IN HET WERKBOEK
- ✚ 10 MIN

CREATIEVE OPDRACHT

- ✚ MAAK EEN POSTER MET JE WERKGROEP OVER MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT
- ✚ DE TITEL IS “WAT IS VEERKRACHT”
- ✚ DE VOLGENDE LES WORDEN DE POSTER KLASSIKAAL BEHANDELD EN OPGEHANGEN IN DE KLAS

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BEGRIJPT WAT MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT IS
- ✚ JE HEBT INZICHT IN HOE VEERKRACHT JE KAN HELPEN UITDAGINGEN TE OVERWINNEN
- ✚ JE HEBT INZICHT IN PERSOONLIJKE ERVARINGEN WAARIN VEERKRACHT EEN ROL SPEELDE

EVALUATIE EN REFLECTIE

✚ WAT HEB JE GELEERD OVER MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT?

✚ WAT NEEM JE MEE UIT DEZE LES?

EINDE LES