





OMGAAN MET TEGENSLAGEN

MODULE 8

10-1-2025

A detailed illustration of a clenched fist, rendered in a dark, textured style, breaking through a brick wall. The fist is positioned in the center-left of the frame, with its knuckles and fingers clearly defined. A heavy metal chain is attached to the wrist of the fist, extending towards the top right corner of the image. The background is a dark, textured brick wall, with several bricks shattered and debris flying around the point of impact. The overall tone is gritty and powerful.

DOEL VAN DE LES

TIPS EN TOOLS KRIJGEN OVER HOE JE MET TEGENSLAGEN OM KUNT GAAN.

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BEGRIJPT WAT TEGENSLAGEN ZIJN
- ✚ JE KAN DE BEGRIPPEN INCASSERINGSVERMOGEN, RELATIVERINGSVERMOGEN EN MENTALE VEERKRACHT OMSCHRIJVEN
- ✚ JE KAN EEN STARR REFLECTIE MAKEN

STRUCTUUR

- ✚ INFORMATIE LEZEN UIT HET WERKBOEK
- ✚ REFLECTIEOPDRACHT OVER EEN RECENTE TEGENSLAG
- ✚ SAMENWERKINGSOPDRACHT
- ✚ STARR REFLECTIE MAKEN
- ✚ BESPREKEN TIPS OM MET TEGENSLAGEN OM TE GAAN
- ✚ EVALUATIE
- ✚ ± 90 MIN

HOE GAAN SPECIAL FORCES OM MET TEGENSLAGEN?

 BEKIJK HET FILMPJE VAN SANDER AARTS

INFO OVER TEGENSLAGEN

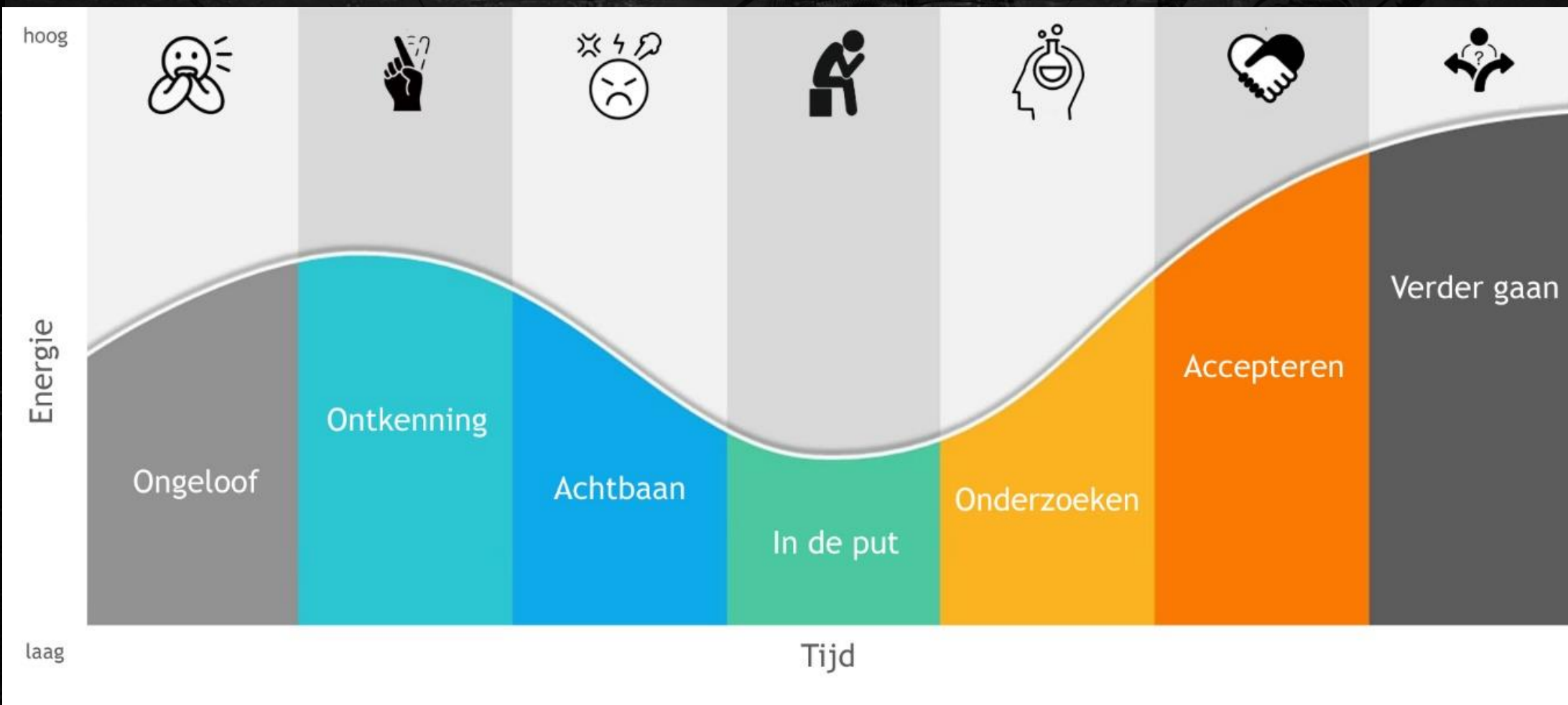
+ LEES DE INFO DOOR UIT HET WERKBOEK.

REFLECTIEOPDRACHT

- ✚ OMSCHRIJF EEN RECENTE TEGENSLAG EN SCHRIJF DIT IN JE WERKBOEK
- ✚ BESPREEK DIT DAARNA MET JE BUDDY
- ✚ GEBRUIK DE VRAGEN TIJDENS HET GESPREK MET JE BUDDY
- ✚ 10 MIN

SAMENWERKINGSOPDRACHT

- ✚ BUIG DE NEGATIEVE UITSPRAKEN OM IN POSITIEVE UITSPRAKEN
- ✚ WERK SAMEN MET JE BUDDY
- ✚ SCHRIJF DE POSITIEVE VARIANT IN JE WERKBOEK
- ✚ GEEF ANTWOORD OP DE DRIE VRAGEN OP BLZ. 76



STARR REFLECTIE

- ✚ BUIG DE NEGATIEVE UITSPRAKEN OM IN POSITIEVE UITSPRAKEN
- ✚ WERK SAMEN MET JE BUDDY
- ✚ SCHRIJF DE POSITIEVE VARIANT IN JE WERKBOEK
- ✚ GEEF ANTWOORD OP DE DRIE VRAGEN OP BLZ. 76

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BEGRIJPT WAT TEGENSLAGEN ZIJN
- ✚ JE KAN DE BEGRIPPEN INCASSERINGSVERMOGEN, RELATIVERINGSVERMOGEN EN MENTALE VEERKRACHT OMSCHRIJVEN
- ✚ JE KAN EEN STARR REFLECTIE MAKEN

EVALUATIE EN REFLECTIE

- ✚ WAT HEB JE GELEERD OVER MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT?
- ✚ WAT NEEM JE MEE UIT DEZE LES?

EINDE LES