







IDENTITEIT EN ZELFBEWUSTZIJN

MODULE 2

1-11-2024

A detailed illustration in a dark, monochromatic style. A large, clenched fist is shown in the process of shattering a brick wall. Debris and broken bricks are flying around the impact point. A heavy metal chain is attached to the wall on the right side, and another chain is visible at the bottom, suggesting the fist is breaking through a barrier or constraint.

DOEL VAN DE LES

ONDERZOEK WIE JE WERKELIJK BENT OM JE TE HELPEN KEUZES TE MAKEN
IN DE (NABIJE) TOEKOMST.

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE KAN JE EIGEN EMOTIES BETER HERKENNEN EN BEGRIJPEN
- ✚ JE KAN JE EIGEN KWALITEITEN BENOEMEN
- ✚ JE KAN BESCHRIJVEN WAT JIJ BELANGRIJK VIND IN JE LEVEN
- ✚ JE KAN FEEDBACK VAN ANDEREN GEBRUIKEN OM EEN OBJECTIEVER BEELD VAN JEZELF TE KRIJGEN

STRUCTUUR

- ✚ INCHECKEN
- ✚ INDIVIDUELE OPDRACHTEN EN SAMENWERKINGSOPDRACHTEN
- ✚ REFLECTIEOPDRACHT
- ✚ EVALUATIE
- ✚ ± 2 LESUREN



INCHECKEN

SAMENWERKINGSOPDRACHT

- + WAT IS IDENTITEIT EN ZELFBEWUSTZIJN?
- + SCHRIJF MET JE GROEPJE OP FLIPOVER OF HET WHITEBOARD WAT JE HEBT GEVONDEN. (4 PERSONEN)
- + 3 GROEPJES ONDERZOEKEN IDENTITEIT EN 3 GROEPJES ZELFBEWUSTZIJN
- + TIJD 15 MIN
- + 10 NABESPREKEN

REFLECTIE OPDRACHT

- ✚ WERK IN JE WERKBOEK BLZ. 20
- ✚ SCHRIJF DRIE EIGENSCHAPPEN DIE JOU UNIEK MAKEN
- ✚ OVERLEG MET JE BUDDY EN BENOEM TWEE EIGENSCHAPPEN VAN JE BUDDY
- ✚ 5 MIN

WAARDEN OEFENING

WAT ZIJN WAARDEN?

PERSOONLIJK VERHAAL

- ✚ WIE BEN IK ÉCHT?
- ✚ WAT VIND IK LEUK? WAAR KAN IK NIET MEE STOPPEN OM OVER TE PRATEN?
- ✚ WELKE EIGENSCHAPPEN HEB IK?
- ✚ WAAR BEN IK GOED IN?
- ✚ WAAR KAN IK BETER IN WORDEN
- ✚ WELKE DOELLEN EN DROMEN HEB IK?
- ✚ WAT HEB IK OVER VIJF JAAR BEREIKT?
- ✚ ALS IK DE WERELD ZOU KUNNEN VERANDEREN WAT ZOU JE DAN DOEN?
- ✚ ALS TIJD EN GELD GEEN ISSUE ZIJN WAT ZOU JE DAN WILLEN DOEN?

UITDAGING 1

SCHRIJF VANAF NU ELKE DAG IETS IN JE WERKBOEK OVER JE ERVARINGEN, GEDACHTEN EN GEVOELEN.
DIT MAG OVER ALLES GAAN. DENK AAN SITUATIES OP SCHOOL, WERK, THUIS OF BIJ DE SPORTVERENIGING.
ALS JE DIT NOG MOEILIJK VINDT PROBEER HET DAN EENS SAMEN MET JE BESTE VRIEND OF VRIENDIN.

UITDAGING 2

SCHRIJF EEN KORT VERHAAL IN JE WERKBOEK OVER EEN MOMENT WAAROP JE STERKE EMOTIES VOELDE.
GEBRUIK DE VOLGENDE VRAGEN ALS LEIDRAAD:

- ✚ WAT WAS DE SITUATIE DIE DE EMOTIES VEROOORZAAKTE?
- ✚ HOE VOELDE JE JE OP DAT MOMENT?
- ✚ WAT HEB JE GEDAAN OM MET DEZE EMOTIES OM TE GAAN?
- ✚ WAT HEB JE GELEERD VAN DEZE ERVARING?

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 IDENTITEIT EN ZELFBEWUSTZIJN?
- ✚ WELKE TECHNIEKEN OF OEFENINGEN VOND JE NUTTIG?
- ✚ WAT GA JE IN DE TOEKOMST ANDERS DOEN OM BETER MET JE EMOTIES OM TE GAAN?

TIP EN TOP

EINDE LES