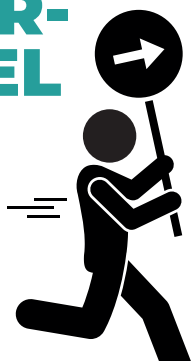


TITEL >>>

WAAR BEN JE TROTS OP - WAAR HEB JE SPIJT VAN

LEER-DOEL



Je leert je prestaties koppelen aan je vaardigheden en eigenschappen.

ERVAREN

WAT GA JE DOEN?



Waar ben je trots op en waar heb je spijt van? Door van een afstand terug te kijken naar je ervaringen, ben je in staat je kwaliteiten een volgende keer beter in te zetten. Je prestaties zeggen iets over je vaardigheden en eigenschappen.

Uitvoeren

- Bedenk een situatie waar je trots op bent
 - Wat deed je precies in die situatie?
 - Wat zegt dat over jouw vaardigheden en eigenschappen?
 - Wat heb je precies gedaan waarom je nu zegt: 'Ja, daar ben ik trots op!'
- Bedenk een situatie waar je spijt van hebt
 - Wat gebeurde er?
 - Wat deed je?
 - Wat maakt dat je spijt hebt van iets in die situatie?
 - Wat had je graag anders gedaan?
 - Welke kwaliteit van jezelf had je in die situatie beter kunnen inzetten?

MET WIE?



Je voert deze opdracht zelf uit.

REFLEC- TEREN

HOE KIJK
JE ER OP
TERUG?



- Hoe vind je het om na te denken over iets waar je trots op bent?
- Hoe vind je het om na te denken over iets waar je spijt van hebt?

VAST- LEGGEN



Schrijf op wat je door deze opdracht geleerd hebt en welke stappen je nu wilt gaan zetten.

NABE- SPREKEN

VAN DE
ACTIVI-
TEITEN



- Hoe vind je het om op deze manier naar situaties te kijken?
- Wat helpt jou om een volgende keer beter te handelen?
- Zijn er dingen die je morgen of de komende week al concreet anders kan doen?

TIPS & TRUCS



Je prestaties gaan over iets dat je gedaan hebt en niet over wie je bent!