

TITEL >>>

WAT ZEGT JE GEVOEL?

LEER-DOEL



Je ervaart hoe je keuzes kunt maken met je hart.

ERVAREN

WAT GA JE DOEN?



Het kiezen van de juiste opleiding, stage of baan is belangrijk. Als je jouw keuze baseert op alleen het nodig hebben van geld of het hebben van niets anders, dan zal het je uiteindelijk tegen gaan staan.

Kiezen doe je ook met je gevoel! Als je iets met plezier, liefde of enthousiasme doet, houd je het veel langer vol.

Vorbereiden

Een dilemma is een lastige keuze tussen twee of meer vergelijkbare opties. Voorbeeld: ga je naar een feest, terwijl je weet dat het waarschijnlijk laat zal worden en je de volgende dag moet werken?

- Neem twee A4'tjes
- Kies een dilemma dat op jou van toepassing is:
 - Waar zit je mee?
 - Waar twijfel je tussen?

Uitvoeren

- Schrijf op ieder A4'tje 1 keuze / uitkomst
- Vouw de A4'tjes dicht, zodat je niet meer ziet wat er op staat
- Ga stevig staan en zorg dat je wat ruimte hebt
- Houd één van de A4'tjes voor je hart en voel naar welke kant je lichaam beweegt: naar voren = je hart zegt ja, naar achteren = je hart zegt nee en stilstaan = het maakt niet uit voor je hart
- Doe dit nu ook met het andere A4'tje
- Bekijk nu welke keuze er op welk A'tje staat. Wat zegt jouw hart?

MET WIE?



Je voert deze opdracht zelf uit.

REFLEC-TEREN

HOE KIJK JE ER OP TERUG?



- Hoe vind je het om naar je gevoel te luisteren als je een belangrijke keuze moet maken?
- Waar luister je vaker naar, naar je gevoel of naar je verstand?
- Welke hulpmiddelen kun je nog meer inschakelen als je een belangrijke keuze moet maken?

VAST-LEGGEN



Maak een foto van jouw A4'tjes.

NABE-SPREKEN

VAN DE ACTIVITEITEN



Geef in drietallen antwoord op de volgende vragen:

- Welke keuze heb je gemaakt en waarom?
- Herken je de dilemma's van je klas- of studiegenoten?
- Hoe vond je het om deze oefening te doen?

**TIPS &
TRUCS**



Luister bij het maken van belangrijke keuzes vaker naar je gevoel!