LOB OPDRACHT

**ERVAREN**

WAT GA JE DOEN?

?

**?**

**TITEL**

**IK WIST NIET DAT IK HET IN ME HAD!**

**LEER- DOEL**

Je leert welke kwaliteiten je hebt door het maken van een lijst van je eigen successen.

Door op te schrijven waar je goed in bent, weet je beter wat je in je hebt! Denk aan een situatie waarin je een compliment hebt gekregen, een situatie waarin je iets gedaan hebt waar je trots op bent of een situatie die je goed hebt opgelost.

Voorbereiden

* Pak een vel papier, kladblok of schrift
* Stel een timer in op 5 minuten

Uitvoeren

* Start de timer en schrijf 5 minuten lang alles op waar je goed in bent
	+ Het is een opsomming, geen verhaal
	+ Vraag je niet af of het wel goed is, later kun je nog dingen weglaten
	+ Gebruik de volle 5 minuten, je werkt in stilte

**MET WIE?**

Je maakt je eigen lijst met je successen of kwaliteiten.

**IK WIST NIET DAT IK HET IN ME HAD!**

**REFLEC- TEREN**

HOE KIJK JE ER OP TERUG?

* Hoe is het om 5 minuten stil te staan bij iets wat je goed kunt?
* Hoe heb je deze oefening ervaren?

**VAST- LEGGEN**

Je bewaart je lijst met opgeschreven successen of kwaliteiten.

**NABE- SPREKEN**

VAN DE ACTIVI- TEITEN

* Heb je nieuwe kwaliteiten ontdekt?
* Ga je deze oefening vaker toepassen?

**TIPS & TRUCS**

* Pas deze oefening ook op andere manieren toe. Bijvoorbeeld: “Hoe ziet jouw leven er over een jaar uit?” of “Hoe ziet jouw ideale baan er uit?”
* De 5 minuten zijn nodig om onbewuste zelfkennis te ontdekken!