

TITEL



Visualiseren van je bedrijfsbezoek

LEER-DOEL



Door negatieve gedachtes om te zetten in positieve gedachtes wordt je bedrijfsbezoek minder spannend. Dit doe je bijvoorbeeld zo:

Een negatieve gedachte kan er juist toe leiden dat deze ook een negatieve reactie bij de ander uitlokt, waardoor het bedrijfsbezoek precies verloopt op de manier waar je al bang voor was. Positief fantaseren geeft je energie. Stel je daarom de volgende vragen.

1. Hoe wil ik dat dit gaat aflopen?
2. Wat is het beste dat me kan gebeuren?
3. Hoe zou ik me voelen als dit een succes zou zijn?

ERVAREN

WAT GA JE DOEN?



A) Je gaat door middel van positieve visualisatie onder begeleiding van je docent/begeleider proberen om je zo goed mogelijk voor te bereiden op het bedrijfsbezoek en je leert negatieve gedachtes om te zetten in positieve gedachtes.

Je hoeft zelf niet veel te doen. Je gaat rustig op je stoel zitten. Zit rechtop en voel allebei je voeten op de vloer. Doe je ogen dicht en luister naar de vragen die je mentor/begeleider je stelt. De vragen gaan over je eerste bedrijfsbezoek.

Beantwoord de antwoorden op de vragen in je hoofd en bedenk dat alles mogelijk is, jij bent de baas over je eigen gedachten, fantaseren mag!

Nadat je je ogen weer open hebt gedaan noteer je de antwoorden die je hebt gegeven op papier en wisselt in tweetallen uit wat je hebt opgeschreven.

B) Nadat je deze opdracht hebt gedaan, ga je op bedrijfsbezoek. Probeer vlak voordat je op bedrijfsbezoek gaat, deze oefening voor jezelf te herhalen om er zo positief mogelijk op af te gaan.

MET WIE?



Je doet deze opdracht alleen en gaat daarna in tweetallen uitwisselen hoe je fantasie eruitzag.

REFLEC- TEREN

HOE KIJK
JE ER OP
TERUG?



- Hoe was het om te kunnen fantaseren over het bedrijfsbezoek?
- Welk gevoel kreeg je hierbij?
- Is het je gelukt om, voordat je op bedrijfsbezoek ging, de visualisatieoefening zelf uit te voeren? Zo nee, waarom niet?

VAST- LEGGEN



Schrijf op wat je hebt geleerd van deze opdracht en wat je er in de toekomst mee gaat/kunt doen.

NABE- SPREKEN

VAN DE
ACTIVI-
TEITEN



Je bespreekt deze opdracht na met je groep.

TIPS & TRICS



Doe de visualisatie-oefening als het kan een uur voordat je op bedrijfsbezoek gaat en ga er daarna zo positief mogelijk heen. Succes!

Als je het moeilijk vindt om deze oefening te doen, vraag dan hulp bij de mentor/begeleider, die heeft vast nog een aantal tips om je te helpen.