

Week 8: Leren vanuit zelfvertrouwen

1. Leren vanuit zelfvertrouwen

1a. De woordenlijst

het traject	omzetten
genieten	zorgen maken
het vertrouwen	de boosheid
het zelfvertrouwen	de angst
tevreden	de hoop
geloven	het geluk
ontspannen	de liefde
krijgen	de spiegel
ondersteunen	herhalen
de oefening	het gevoel
focussen	bijleren
positief, positieve	het compliment
de gedachte, de gedachten	benoemen
doorzetten	's ochtends
stapje voor stapje	beginnen

1b. Bekijk nu de video

Bekijk de video "Leren vanuit zelfvertrouwen."

1c. De luisteropdracht

1. Anneke legt uit wat zelfvertrouwen is. Wat zegt ze hierover?

Je mag meerdere antwoorden aankruisen.

- vertrouwen in jezelf
- geloven dat je iets kunt
- tevreden zijn met jezelf
- blij zijn dat je geen fouten gemaakt hebt
- kunnen ontspannen in dat wat je doet

2. Waar gaan negatieve gedachten vaak over volgens Anneke?

- a. je zorgen maken, boosheid, angst
- b. verdriet, liefde en gemis
- c. veranderingen

3. Waar gaan positieve gedachten vaak over volgens Anneke?

- a. vertrouwen in jezelf en de ander
- b. hoop, geluk, liefde
- c. vriendschap en familie

4. Wat moet je doen in oefening 3?

1d. De schrijfopdracht

1. Wat vind je van de tips van Anneke? Heb je zelf een andere tip? Wat doe je om je zelfvertrouwen groter te maken?

2. Als jezelf negatieve gedachten hebt, wat doe je dan?

2. Emoties

Bespreek de woorden met je begeleider.

De vier basismoties volgens Vera Helleman zijn:

Blij, Bedroefd, Bang, Boos

De zes basisemoties volgens hoogleraar Ekman:

Blij

Vreugde, geluk, opgelucht, plezier, tevreden, trots, genot, enthousiast, liefde, vrede.

Bedroefd

Verdriet, zwaarmoedig, zelfmedelijden, wanhopig, eenzaam, depressief, rouwend, melancholisch, ongelukkig, vernedering.

Bang

Angst, rusteloos, paniekerig, schrik, zenuwachtig, ongerust, bezorgd, nerveus, zorgen makend, wantrouwend, schaamte.

Boos

Ergeren, verbitterd, wrok, geïrriteerd, vijandig, verontwaardigd, woede.

Verbazing

Verbijsterd, verrassing, verwonderd, overrompeld, ontstelt.

Afschuw

Minachtend, walging, weerzin, ontzet.

3. Het gesprek

Praat met elkaar over dingen waar je bang voor bent, die je nu wel durft, waar je trots op bent en waar je zelfvertrouwen van krijgt.

→Vragen die je kunt stellen:

- Wat durfde je vroeger niet en nu wel?
- Wie was er bang voor spinnen?
- En wie sliep er altijd met een lichtje aan?
- Hoe ben je van de angst afgekomen?
- Mag je van jezelf fouten maken? Ook als je bijvoorbeeld Nederlands praat?
- Hoe ga je om met je kinderen als ze bang zijn voor iets?
Kun je een voorbeeld geven.
- Waar krijg je zelfvertrouwen van?

4. Leestekst: Vergroot je zelfvertrouwen

4a. De woorden

vergroten

belangrijk

geboren worden met ...

op zoek zijn naar...

een kwestie van

oefenen

uiteindelijk

er komen

de praktische tips

besluit

het waard zijn, je bent het waard

de kernwaarden of de drijfveren

(zoek dit woord ook even op in je moedertaal)

wat bij je past

spannend

de comfortzone

ontdekken

het talent

vergelijken

jaloers
het verlangen
de fout
durven
twijfelen
de verwachtingen
loslaten

Vergroot je zelfvertrouwen

Sommige mensen lijken te worden geboren met veel zelfvertrouwen, anderen zijn er hun hele leven naar op zoek. Zelfvertrouwen kun je leren. Vergroten van zelfvertrouwen is een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen, maar uiteindelijk kom je er. Vergroot je zelfvertrouwen met deze praktische tips:

1. Neem het besluit dat je het waard bent om meer zelfvertrouwen te hebben
2. Weet wat je kernwaarden (je drijfveren) zijn. Kernwaarden = dat wat jij heel belangrijk vindt en bij je past
3. Doe kleine dingen die je spannend vindt en bouw zo langzaam je zelfvertrouwen op. Ga buiten je comfortzone, maar blijf binnen je kernwaarden
4. Ontdek je talent
5. Stop met jezelf vergelijken
6. Als je jaloers bent op een ander, dan geeft het vaak aan waar je verlangen zit.
7. Durf fouten te maken
8. Stop met twijfelen, begin met doen
9. Leer 'nee' te zeggen
10. Laat de verwachtingen van andere los.

Bron: 365 dagen succesvol

1. Kun je in eigen woorden uitleggen waar deze tekst over gaat?

2. Wat denk je dat er bedoeld wordt met: ga buiten je comfortzone, maar blijf binnen je kernwaarden?

3. Welke tips spreken je het meeste aan?
En welke het minste? Leg je antwoord uit.

4. Wat doe jij om je zelfvertrouwen te vergroten?
Heb je nog andere tips?

Je bent klaar! Hoe voel je je nu? Leg je antwoord uit.



Klaar met week 8?

Plak hier
een sticker