

# 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?

4. Wat moet je doen in oefening 3?

1d. De schrijfoopdracht

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

Lees de tekst: "Vergroot je zelfvertrouwen".

Bron: 365 dagen succesvol

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

2. Welke 10 tips worden er genoemd? Kun je per tip een korte uitleg geven?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

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

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

5. 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