

Je zelfvertrouwen – deel 2.

Beantwoord onderstaande vragen.

Voor je begint... Doe heel even je ogen dicht. 3 x diep in en uitademen.

**Je gaat voor deze les lekker praktisch aan de slag.
Neem er de tijd voor.**

1. Heb je je mobiel bij de hand en is deze voldoende opgeladen?

2. Neem een kort selfie-filmpje op met het antwoord op de vraag: hoe is het **op dit moment**, nu ik het filmpje opneem, met mijn zelfvertrouwen?
Een moment opname. Letterlijk en figuurlijk.
Sla het filmpje op (Drive, Google foto's, een map op je laptop...); later in de cursus heb je hem opnieuw nodig.

3. Zoek even terug in je antwoorden van de vorige les: kies één ding uit die jouw zelfvertrouwen negatief beïnvloedt **waar je aan wilt werken** en één ding waarbij jij je juist vol zelfvertrouwen voelt **waar je mee wilt werken**.
Zie voor voorbeelden Bijlage 1.

- 3.1. Noteer hier één ding die jouw zelfvertrouwen negatief beïnvloedt (zie evt. voor voorbeelden bijlage 1):

- 3.2. Noteer hier één ding die jouw zelfvertrouwen positief beïnvloedt (zie evt. voor voorbeelden bijlage 1):



4. Kijk naar jouw antwoord op vraag 3.1.: Wil je daar echt aan werken? Om welke reden wil je dit verbeteren? Hoeveel motivatie voel je om dit op te pakken?

5. Ja? Je gaat ervoor?

Kies dan iemand uit je vriendengroep, of familie, ouders of broers/zussen,... Iemand met wie je je heel vertrouwd voelt. Zo vertrouwt dat je hem/haar echt alles durft te vertellen wat met deze opdracht te maken heeft.

Denk er goed over na.

Wie ga je vragen?

6. Stuur deze persoon elke dag gedurende 1 week een Whatsapp-bericht, het liefst een geluidsoptname, waarin je de volgende zinnen afmaakt:

6.1. Ik heb vandaag aandacht besteed aan _____ (jouw antwoord op vraag 3.1.) door _____ en door _____ en daardoor voelde ik me _____.*

6.2. Ik heb vandaag aandacht besteed aan _____ (jouw antwoord op vraag 3.2.), wat mij hielp om mij _____ te voelen.*

Elke dag!!

*Een uitgebreid voorbeeld hiervan lees je in bijlage 2.

7. We gaan elke dag aan de slag met jouw twee keuzes als antwoord op vraag 3. Hoe, lees je in vraag 5. We maken eerst het plan. Noteer voor jezelf hoe je het gaat doen om er elke dag aan te denken.

Bij voorbeeld:

- Ik zoek een moment van de dag en zet een alarm kan zetten (mobiel / horloge / wekker / ...) en dan ga ik er voor zitten.
- Ik snooze het alarm. Zet hem niet uit als ik het niet meteen kan doen.



- Ik spreek met een vriend/in af dat we dit samen doen: ik leg uit wat de opdracht is en ik stuur hem/haar elke dag een appje met uitleg hoe ik het gedaan heb.
- Ik vertel mijn ouders dat ik hiermee aan de slag ga en vraag of ze me elke dag willen helpen checken hoe ik bezig ben.
- Ik plak een briefje op mijn slaapkamerdeur zodat ik het elke dag zie.
- Ik leg een briefje op mijn kussen, dat ik er in elk geval voor het slapen gaan aan denk.
- ...

8. Als je even je ogen dichtdoet en je laat je deze hele opdracht even bezinken: wat wens jij jezelf toe voor de komende dagen?

Ben je tevreden over je antwoorden overal in de opdracht? Ga je ermee aan de slag?

Heel veel succes gewenst!

9. Schrijf (minimaal) drie dingen op waar je dankbaar voor bent.



10. Vul nu de evaluatie in.

Dankjewel voor je aandacht vandaag.
Je hebt het goed gedaan.

Bijlage 1.

Bij voorbeeld:

"Ik heb thuis de vaste taak om de kooi van de hamster 1 x per week schoon te maken; mijn vader is elke keer heel teleurgesteld als ik dat niet doe. Dan voel ik me onzeker en vind ik het terecht dat hij teleurgesteld is.

Als ik het wel doe, voel ik me blij met mijn actie en ik voel me minder onzeker."

➔ De kooi niet schoonmaken beïnvloedt mijn zelfvertrouwen op een negatieve manier.

"Ik merk dat mijn oom en tante het heel leuk vinden als ik aanbied om de hond uit te laten. Zij zijn heel druk met mijn kleine nichtjes en de hond is vaak teveel werk voor ze. Als ik een keer langsfiets en ik bied aan om Steffie uit te laten, zijn ze super blij en dat laten ze merken. Dan voel ik me meteen veel beter over mezelf".

➔ Aanbieden om de hond uit te gaan laten beïnvloedt mijn zelfvertrouwen op een positieve manier".

Bijlage 2.

Stel dat jouw antwoord op 3.1. is onvriendelijk doen tegen je ouders (je merkt dat je daardoor 's nachts op bed ligt te malen, je weet dat je aardiger bent dan dat en je krijgt daardoor een negatief zelfbeeld).

Stel dat jouw antwoord op 3.2. is wat drinken aanbieden aan de rest van het gezin als je toch wat voor jezelf pakt (je hebt gemerkt dat ze dat ontzettend waarderen en dat helpt jou blijer zijn met jezelf).

Voorbeeld van het (spraak)bericht dat je kunt sturen:

Hoi Tim, ik heb vandaag aandacht besteed aan het onvriendelijk doen tegen mijn ouders door een beetje te letten op hoe ik dingen zei. Toen ik thuis kwam van school heb ik echt gelet op het 'hoi' zeggen. Ik ben niet de hele tijd top-vriendelijk geweest, maar heb er



wel bewust op gelet. Ik voel me best tevreden met mezelf; ik merk dat ik me goed voel als ik erop let.

+

Hoi Tim, ik heb ook aandacht besteed aan iets van drinken voor iedereen thuis te regelen. Alleen vandaag was het geen drinken maar een koekje. Dat vonden ze verrassend en leuk, dus ik voel me daardoor ook wel blij met mezelf.

