

Zit jij lekker in je vel?



Zit jij lekker in je vel?

Wanneer je lekker in je vel zit, kun je je beter ontwikkelen. Je af en toe niet fijn voelen hoort erbij. Wat wil jij van jezelf onderzoeken? Wat spreekt jou aan op deze plaat?

Denk dan na over enkele van de volgende vragen. Waar ligt jouw kracht? Wat motiveert jou? Wie inspireert jou? Wat wil je leren van iemand die je bewondert? Wat heb je nodig om daaraan te werken? Waar raak je gestrest van? Wat remt jou af? Hoe ga je om met belemmeringen? Welke kansen zie je? In welke omgeving voel jij je als een vis in het water? Hoe accepteer je waar je geen invloed op hebt? Welke dromen en plannen heb je? Waar draait het voor jou om? Hoe neem jij verantwoordelijkheid? Bij wie kun jij terecht? Wat motiveert jou?

Gevoelens

Welke gevoelens ken je? Hoe voel jij je? Wat voelt fijn? Wat voelt niet fijn? Hoe uit jij je? Bij wie durf je te laten zien hoe je je voelt en bij wie niet? Hoe ga je om met een teleurstelling? Hoe zie jij relaties tussen gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en je gedrag? Hoe kun je van een negatief naar een positief gevoel komen? Welke invloed heeft het nieuws op hoe je je voelt?

Talenten & kwaliteiten

Wat zijn je talenten? Welke kwaliteiten heb je? Wat zijn je uitdagingen? Maak je daar gebruik van? Hoe zet je je talenten in? Hoe benut je je kwaliteiten? Welke valkuilen horen bij je talenten? Welke valkuilen horen bij je kwaliteiten?

Zelfbeeld

Waar ben je trots op? Hoe zie jij jezelf? Hoe wil je gezien worden? Wat waardeer je in jezelf? Wat kenmerkt jou? Hoe ga je ermee om dat je niet alles kunt? Wat vind je van je innerlijk? Hoe beïnvloeden (social)mediaberichten hoe jij naar jezelf kijkt? Hoe beïnvloeden anderen hoe jij jezelf ziet? Hoe zorg jij voor jezelf? Wat kunnen anderen van je leren? Hoe beïnvloeden jouw overtuigingen wat je doet? In hoeverre verschilt het beeld dat je van jezelf hebt met hoe anderen jou zien? Hoe beïnvloeden je gedachten hoe je naar jezelf kijkt? Welke gedachten over jezelf vind je fijn en niet fijn? Hoe wil je jezelf graag zien? Hoe zie jij jezelf in de omgang met anderen?

Inleven

Hoe herken je emoties bij anderen? Hoe merk je hoe anderen zich voelen? Hoe reageer jij op emoties van anderen? Hoe ga je om met de mening van anderen? Hoe ga je ermee om als mensen heel verschillend reageren op eenzelfde gebeurtenis?

Fysiek

Wat is voor jou gezond zijn? Hoe en wanneer ontspan jij? Hoe voelt ontspannen zijn? Welke sporten beoefen je? Hoe blijf je fit? Op welk deel van je lichaam ben je trots? Hoe (waar) voel je wel eens spanning in je lijf? Hoe slaap je? Hoeveel beweeg je? Hoe verzorg je je lichaam? Wat is krachtig aan je lichaam? Hoe is jouw conditie? Hoe bouw je weerstand op? Welke gedachten heb je over je uiterlijk?

Groep

Hoe gedraag jij je in een groep? Van welke groepen maak jij deel uit? Hoe komt het dat mensen zich in een groep anders gedragen dan alleen? Hoe help jij de groep als geheel? Wanneer pas jij je aan een ander aan? Hoe zet jij je in voor anderen? Hoe zorg jij ervoor dat iedereen meedoet? Wat is respect voor elkaar? Hoe laat je in een groep zien dat je jezelf bent? Hoe kom je voor jezelf op? Wat is voor jou groepsdruk? Hoe geef jij je grenzen aan? Hoe kom je voor een ander op? Hoe beïnvloedt het gedrag van een ander jou? Hoe help je anderen om hun grenzen aan te geven?

Omgaan met elkaar

Wat voor compliment maakt je blij? Hoe geef jij complimenten? Hoe maak jij vrienden? Hoe onderhoud jij relaties? Hoe houd jij je aan afspraken? Hoe sluit je niemand buiten? Welke afspraken vind jij belangrijk? Hoe ga je met anderen om? Wat doe je als iemand zich niet aan de afspraken houdt? Hoe laat je weten dat je iemand niet begrijpt?

Samenwerken

Wat is volgens jou samenwerken? Hoe zorg je voor een fijne samenwerking? Op welke manier bied je hulp? Hoe geef je feedback? Wat verwacht je van begeleiding? Hoe vraag je hulp? Wat voor feedback krijg jij? Hoe kom jij op voor jezelf? Wat voor rollen en taken vervul jij het liefst? Hoe verdeel je taken? Hoe houd je rekening met anderen? Hoe geef je anderen ruimte om ideeën in te brengen? Met wie werk je graag samen? Hoe ervaar je het samenwerken? Wat doe je als het samenwerken niet lekker loopt?

Gedrag inschatten

Hoe check je of het klopt wat je denkt te zien? Welke lichaamstaal herken je? Wat doe je als iemand jouw acties niet waardeert? Wat is het effect van wat jij doet? Hoe ga je om met situaties die onvoorspelbaar zijn?