

# De beste versie van jezelf (PREVIEW)



## Inhoudsopgave

- 2** Opdracht van cirkel van invloed (passend bij het thema Eigenaarschap)
- 4** Opdracht met smartgame (passend bij het thema Gedachten)
- 6** Opdracht doelen en focus (passend bij het thema Doel en Focus)
- 8** Oefening 13 observeer jouw gedachten (passend bij het thema Gedachten)

# Eigenaarschap en kiezen

## 5. De cirkel van invloed

### CIRKEL VAN INVLOED



### Instructie

- Neem de situatie waar een leerling mee zit, een probleem heeft of ergens tegenaan loopt.
- Ga met deze leerling het gesprek aan
- Laat de leerling vervolgens alles opschrijven dat in hem op komt gewoon op een los blaadje. Dit kunnen ideeën, gedachten, emoties, gevoelens zijn. Allemaal dingen waar hij/zij aan denkt bij die situatie.
- Bespreek dit vervolgens.
- Laat de leerling nu de cirkel van invloed invullen. Dus alles wat hij opgeschreven heeft kan hij invullen bij wel invloed of geen invloed.

### Nabespreking

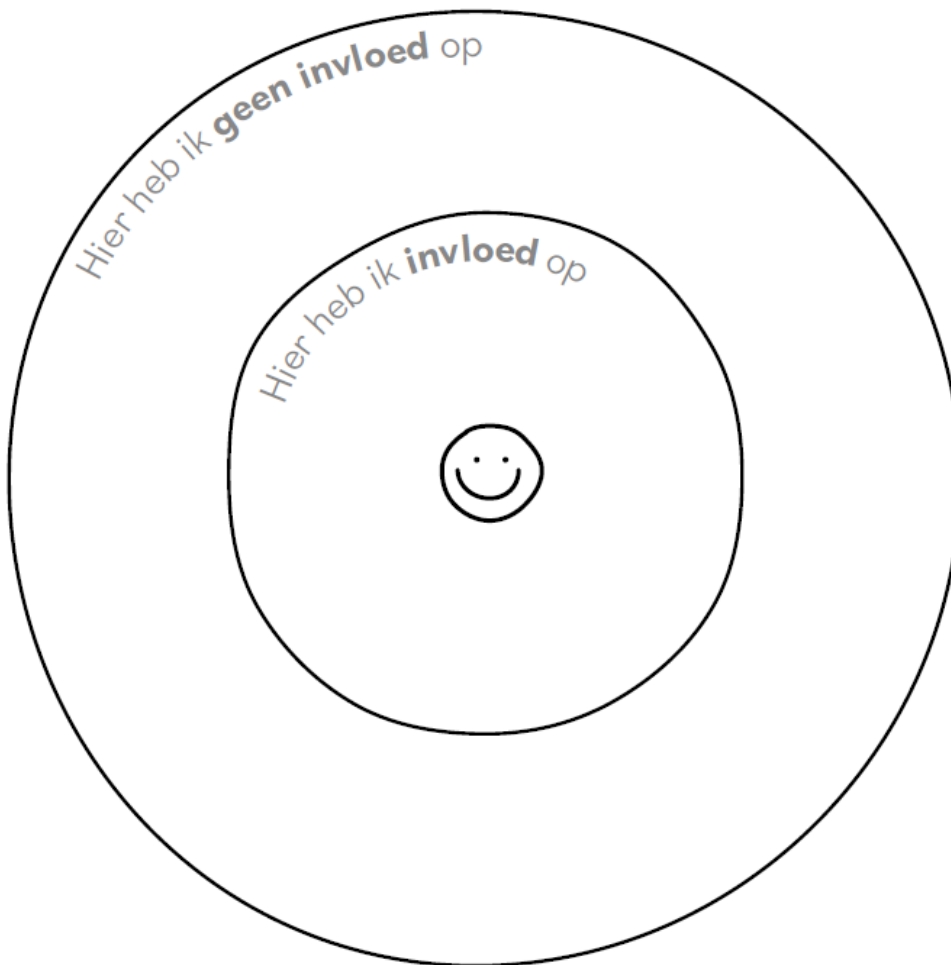
- Wat valt je op als je ziet wat je allemaal opgeschreven hebt?
- Waarmee kun je nu concreet aan de slag?
- Hoe voelt dit voor jou om zo hier samen naar te kijken?

### Doel van de opdracht

- Besef van verschil tussen wel en geen invloed hebben.

# Eigenaarschap en kiezen

## De cirkel van invloed



CIRKEL VAN INVLOED



1. Met welk punt uit de cirkel waar je invloed op hebt, ga je aan de slag?

---

---



# Gedachten

## I. Smartgame



### Instructie

- Zorg dat je voldoende smartgames hebt of ga naar <https://www.smartgameslive.com/nl/welcome>.
- Laat de leerlingen zelf een opdracht uitkiezen die ze gaan maken.
- Ze mogen eerst makkelijk beginnen en vervolgens een uitdagendere opdracht kiezen.
- Opdracht: Maak opdracht van de smartgame
- Zeg alles wat in je op komt

### Nabespreking

- Wat was jouw manier?
- Wat dacht je en waarom?
- Had je de neiging om op te geven?
- En dan ook zelf benoemen wat jou als docent opviel

### Doel

- Doorzettingsvermogen
- Focus
- Hoe ga je beginnen aan jouw doel
- Gedachten

# Gedachten Smartgame



1. Wat vond je van de opdracht om te doen? Geef een cijfer en leg uit waarom je voor dit cijfer gekozen hebt.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



---

---

2. Hoe is de opdracht gegaan?

---

---

3. Omschrijf jouw gedachten eens toen je de opdracht maakte.

---

---

---

---



# Doelen en focus

## I. Samenwerken aan jouw doel



### Instructie

Werken in groepjes van 4

Elke leerling start met zijn/haar eigen blad

- Ronde 1: Schrijf jouw doel op en schrijf daar ook 2 acties bij en geef het blaadje door
- Ronde 2: Schrijf verschillende concrete acties bij het doel
- Ronde 3: Controleer en vul aan, geef tips
- Ronde 4: Controleer en vul aan, geef tips
- Ronde 5: Welke actie kies jij?

### Nabespreking

- Heb je nuttige tips gekregen?
- Heb je nu concrete acties waar je iets mee gaat doen?
- In hoeverre heeft deze opdracht jou geholpen om er samen met anderen mee bezig te zijn?

### Doel van de opdracht

Bewustwording van tips van anderen en het praten hierover met anderen. Ook het leren denken in doelen wordt zo gestimuleerd.

# Doelen en focus

## Samenwerken aan jouw doel



1. Wat vond je van de opdracht om te doen? Geef een cijfer en leg uit waarom je voor dit cijfer gekozen hebt.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



---

---

2. Schrijf hier jouw gekozen actie op.

---

---

3. Schrijf hier op wat je wel of niet fijn vond aan deze opdracht.

---

---

---

---



## Oefening Gedachten



### **OBSERVEER JE GEDACHTEN**

Een gedachte is het gevolg van wat je zelf denkt (interpretatie) of wat je zelf ziet (observatie).

Stel dat je beste vriend(in) niet reageert op je appje. Dan kun je denken: “hij of zij zal me wel niet meer leuk vinden”. Dat is jouw interpretatie. En die kan wel of niet kloppen. Dat is het gevaarlijke van een interpretatie.

Het is belangrijk dat je even stilstaat bij de manier waarop je kijkt naar de werkelijkheid. Ben jij je ervan bewust dat je veel dingen zelf invult? Met dit onderzoekje kun je checken of jouw gedachten overeenkomen met de werkelijkheid:

1. Klopt die gedachte?
2. Wil ik die gedachte volgen of niet?
3. Wil ik er met anderen over praten of alleen met mezelf?
4. Geeft die gedachte me extra stress of word ik er juist gelukkiger door?