



# Intensiteit en Talent

*Thema: ZIJN*



# Les 1 – Voorkennis activeren

Zelfbeeld



## Les 1 – Lesdoel

Ik weet hoe zelfbeeld wordt ontwikkeld

Ik weet waardoor mijn zelfbeeld beïnvloed wordt

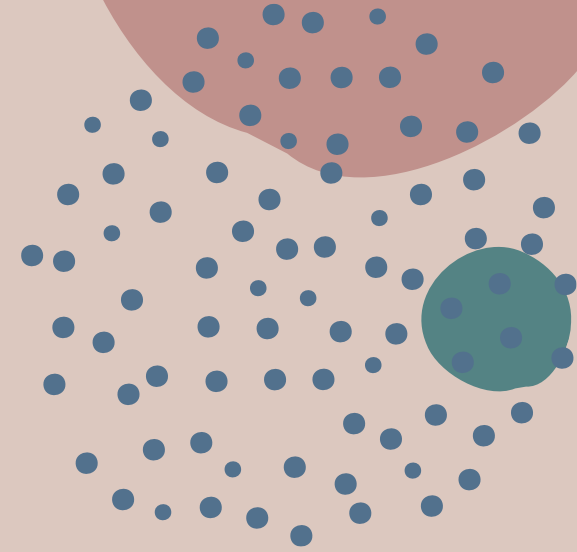
Ik kan drie eigenschappen van mezelf benoemen



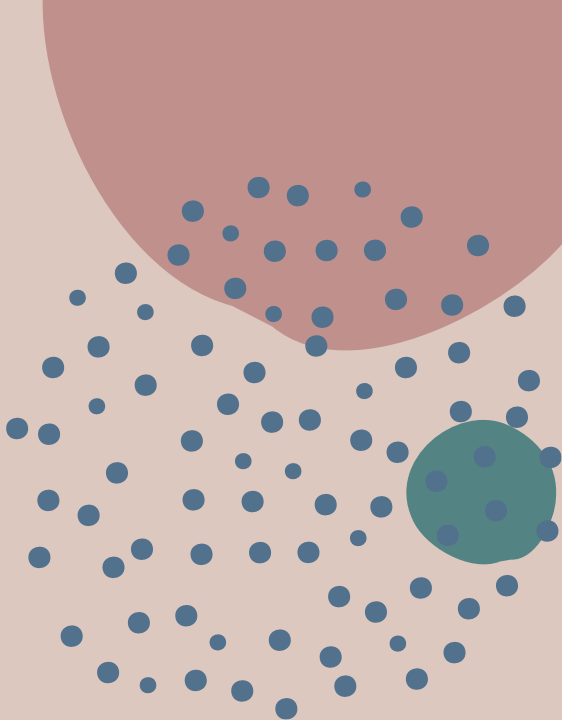
# Les 1 – Instructie

Academisch ↔ Sociaal ↔ Uiterlijk

Intern ↔ Extern



# Les 1 - Instructie



## Les 1 – Inoefening en verwerking

Omcirkel alle eigenschappen die jij bij jezelf vindt passen.

Vraag daarna twee groepsgenoten om met een andere kleur eigenschappen te omcirkelen die bij jou passen.

Vul de stellingen voor jezelf in. Wat past er bij jou? En wat helemaal niet?



# Les 1 – Kies een kant

Je zelfbeeld is altijd positief

of

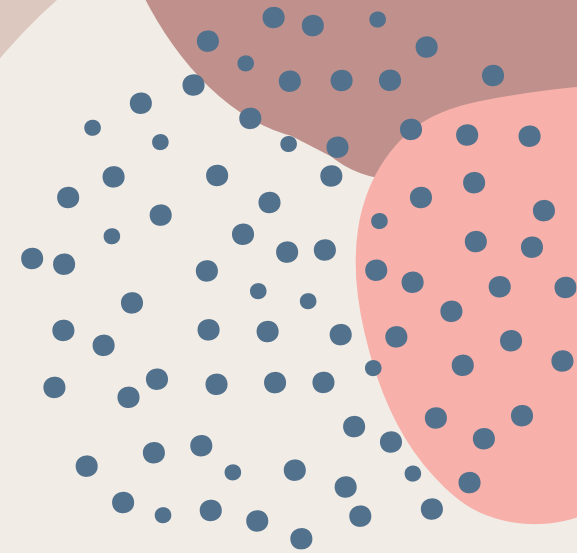
Je zelfbeeld verandert door je ervaringen,  
ideeën en door de invloed van anderen



## Les 1 – Thuiswerk

Vraag je juf/meester, een vriend(in) en/of ouder(s) om drie eigenschappen van jou op te schrijven.

Schrijf bij één van de stellingen een voorbeeld op wat je deze week meemaakt.



## Les 2 – Voorkennis activeren

Kies één kaartje wat bij jou past en leg deze op je tafel.

Kies daarna voor twee klasgenootje ook ieder één kaartje en geef deze aan hen. Spreek het compliment uit.



## Les 2 – Lesdoel

Ik ken mijn eigen kwaliteiten

Ik kan complimenten uitdelen en ontvangen



## Les 2 – Instructie

Negatief zelfbeeld ⇔ positief zelfbeeld



## Les 2 – Inoefening en verwerking

Schrijf positieve kenmerken over jouw uiterlijk op.

Zet de kwaliteiten die je eerder hebt gepakt/gekregen erbij.

Welke kwaliteiten passen nog meer bij jou?

Welke kwaliteiten vinden jouw klasgenoten bij je passen?



## Les 2 – Kies een kant

Alleen nog maar complimenten geven

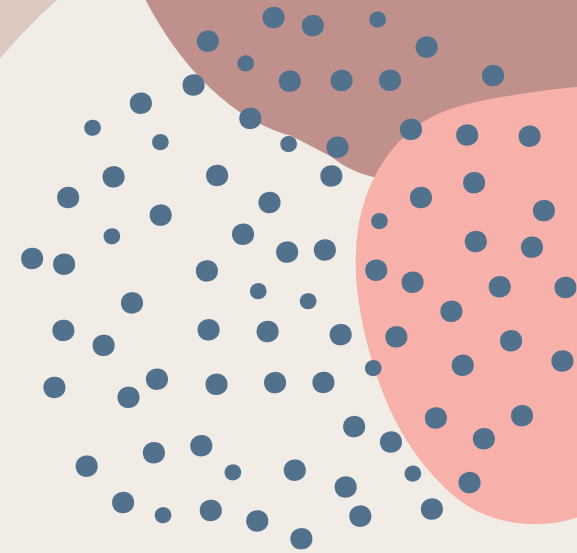
of

Alleen nog maar complimenten krijgen



## Les 2 – Thuiswerk

Streek zoveel mogelijk onderdelen uit de complimentenbingo af. Wie krijgt de kaart helemaal vol?



## Les 3 – Voorkennis activeren

Enthousiast

Behulpzaam

Geduldig

Zelfverzekerd

Netjes

Doorzetter

Rustig

Eerlijk

Te lang wachten

Niet willen/kunnen stoppen

Te direct zijn, kwetsend zijn

Te druk zijn

Jezelf vergeten

Te precies willen zijn

Moeilijk voor jezelf opkomen

Opscheppen



## Les 3 – Lesdoel

Ik ken mijn eigen valkuilen

Ik weet uit welke positieve eigenschappen mijn valkuilen voortkomen



## Les 3 - Instructie

Positieve eigenschap

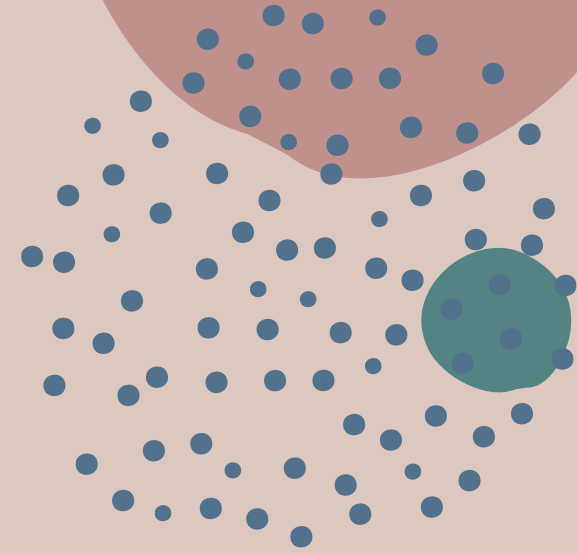


valkuil

*Behulpzaam*



*jezelf wegcijferen*



## Les 3 – Inoefening en verwerking

Schrijf vijf van jouw kwaliteiten op en bedenk welke valkuil je tegen kunt komen als je te ver doorgaat in deze kwaliteit.

Bedenk een situatie waarin één van deze kwaliteiten een rol zou kunnen spelen.

Teken de situatie eerst met jouw kwaliteit.

Teken de situatie nog eens, maar nu met de bijpassende valkuil.



## Les 3 – Kies een kant

Heel goed weten waar je goed in bent

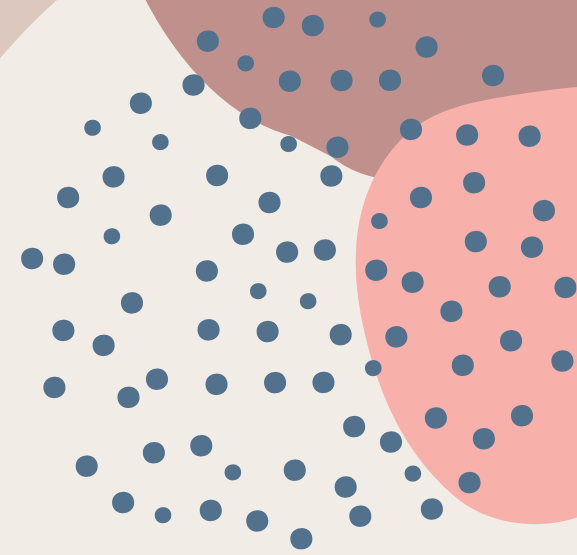
of

Heel goed weten waar je niet goed in bent



## Les 3 – Thuiswerk

Probeer je eigen valkuilen te herkennen.  
Wanneer sloeg jouw kwaliteit deze week  
om naar je valkuil?



## Les 4 – Voorkennis activeren

Buiten je comfortzone

---

Binnen je comfortzone



## Les 4 – Lesdoel

Ik kan een stevige houding aannemen

Ik voel me zelfverzekerd in een spannende situatie



## Les 4 – Instructie

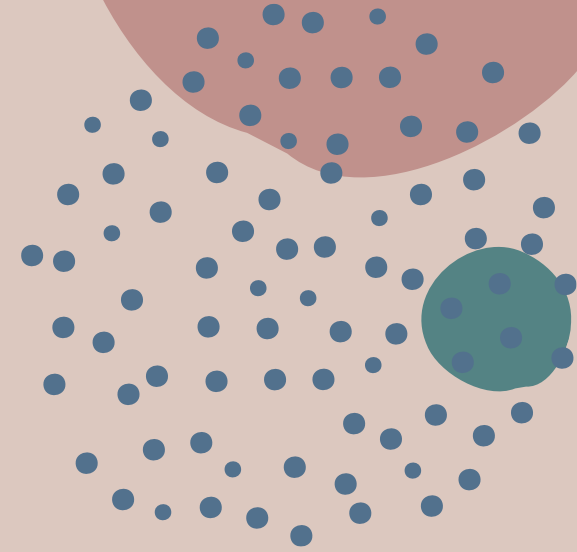
Voeten op heupbreedte

Licht gebogen knieën

Kin omhoog

Ademhaling in de buik

Schouders naar achteren



## Les 4 – Inoefening en verwerking

Maak een gelukspoppetje volgens de stappen in het werkboek.

Denk aan een moment waarop jij je heel zelfverzekerd voelde, waarin je trots was op jezelf.

Houd je gelukspoppetje in je hand, doe je ogen dicht en luister naar de instructies van de juf of meester.

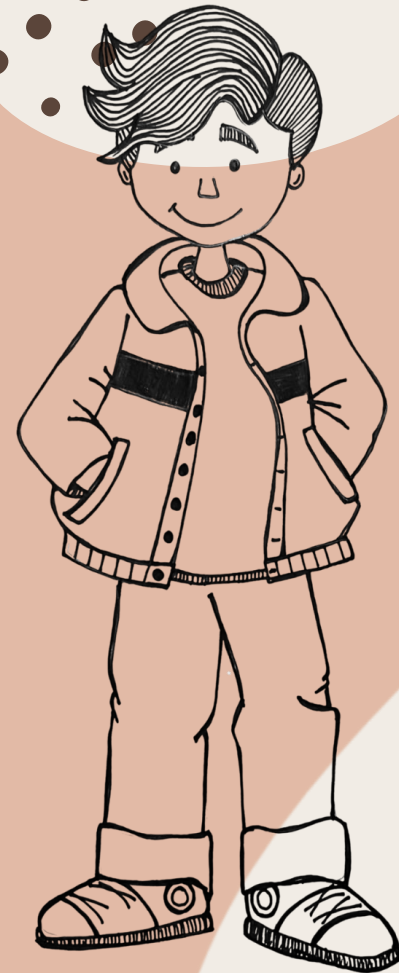


## Les 4 – Kies een kant

Altijd je onzekerheid laten zien

of

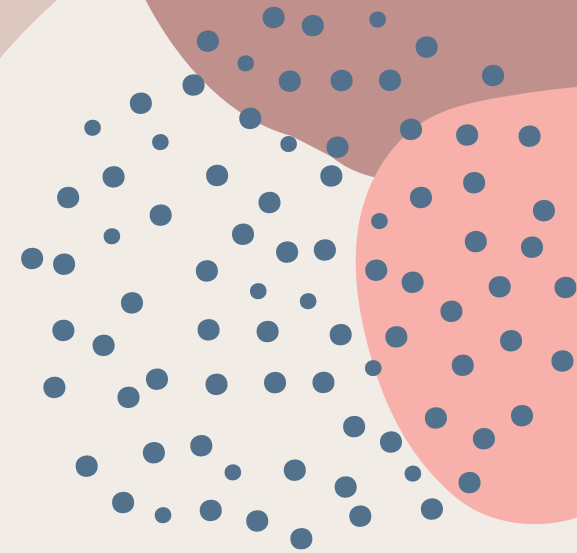
Altijd je onzekerheid verbergen



## Les 4 – Thuiswerk

Herhaal de oefening van vandaag thuis nog een aantal keren. Heb je dit een paar keer gedaan? Dan kun je het gelukspoppetje gaan uitproberen!

Op een spannend moment pak je je poppetje vast of denk je eraan. Wat doet dit met je gevoel? Voel je je zelfverzekerder?



# Les 5 – Voorkennis activeren

Positieve gedachtenpot



## Les 5 – Lesdoel

Ik kan negatieve gedachten ombuigen naar iets positiefs  
Ik heb invloed op hoe spannend ik een situatie vind



## Les 5 – Instructie

Ik ben onzeker over mijn presentatie

- daardoor ga ik stotteren
- daardoor krijg ik een rood hoofd
- daardoor gaan kinderen me uitlachen
- daardoor moet ik huilen
- ik krijg een onvoldoende
- ...



Ik ben zelfverzekerd over mijn presentatie

- daardoor vind ik het niet erg wanneer ik een foutje maak
- daardoor gaat het beter
- ik krijg een goed cijfer
- mijn ouders zijn trots op me
- ...

## Les 5 - Inoefening en verwerking



## Les 5 – Kies een kant

Altijd vrolijk zijn

of

Verschillende emoties voelen

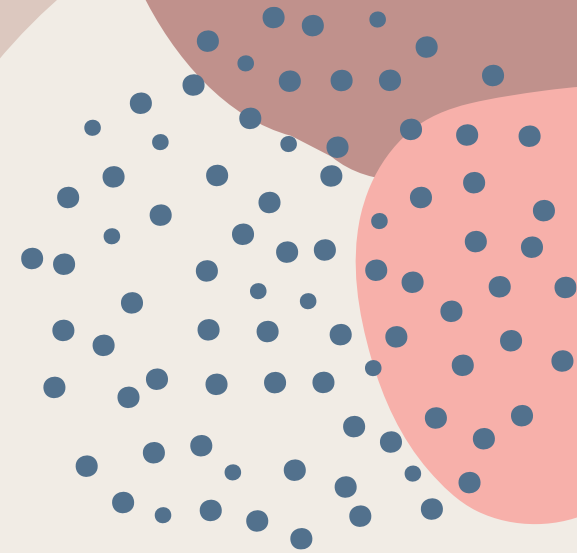


## Les 5 – Thuiswerk

Bekijk de positieve kant van de spiraal voordat je een spannend moment in gaat. Herhaal wat er allemaal goed kan gaan, wat is dan de uitkomst?

Kun je je eigen negatieve gedachten ombuigen?

Bedenk zelf een 'kies een kant' voor de volgende les.



## Les 6 – Voorkennis activeren

Wat hebben we deze periode allemaal gedaan en geleerd?



## Les 6 – Lesdoel

Ik verwerk dat wat ik geleerd heb op een persoonlijke en creatieve manier

Ik presenteer dat wat ik gemaakt heb aan de groep



## Les 6 – Instructie

Bedenk een manier waarop jij alles wat je dit thema geleerd hebt wilt gaan presenteren.  
Verhaal schrijven, zingen, Powerpoint, tekenen, schilderen, quiz, ...



## Les 6 – Inoefening en verwerking

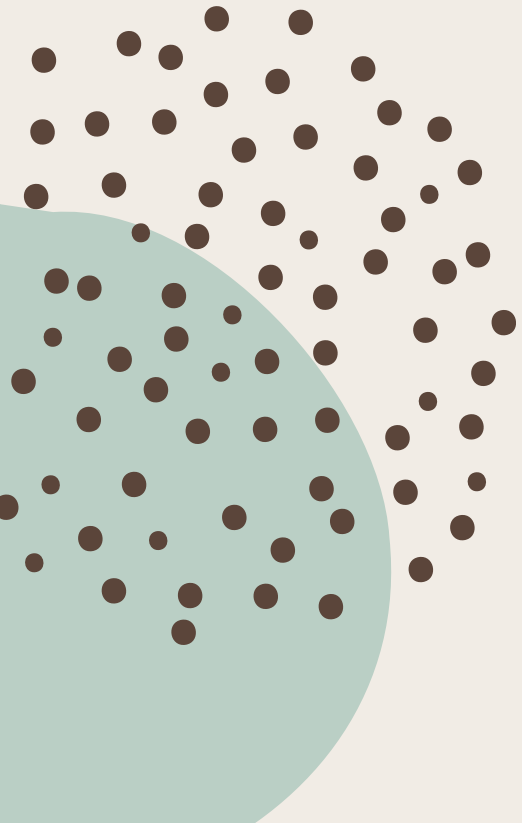
Vul het woordweb in met onderdelen uit de lessen.  
Wat heb **jij** geleerd?

Bedenk hoe jij deze inhoud wilt verwerken in een presentatie.



## Les 6 – Kies een kant

Eigen bedachte Kies een kant.



## Les 6 – Thuiswerk

Maak de presentatie af.

Is de presentatie al af en heb je deze al gegeven in de groep? Geef hem dan ook in je eigen klas en/of thuis in je gezin.

