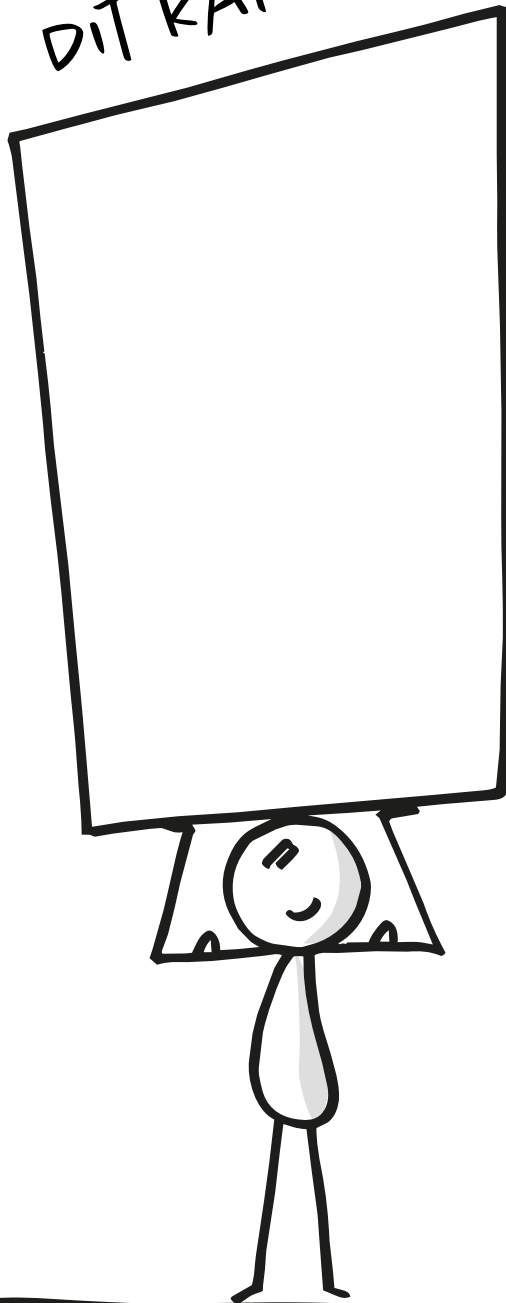
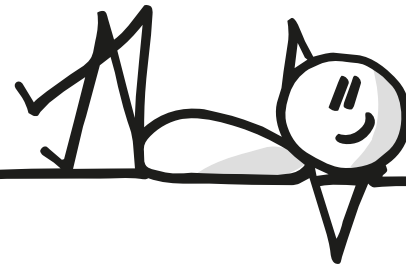
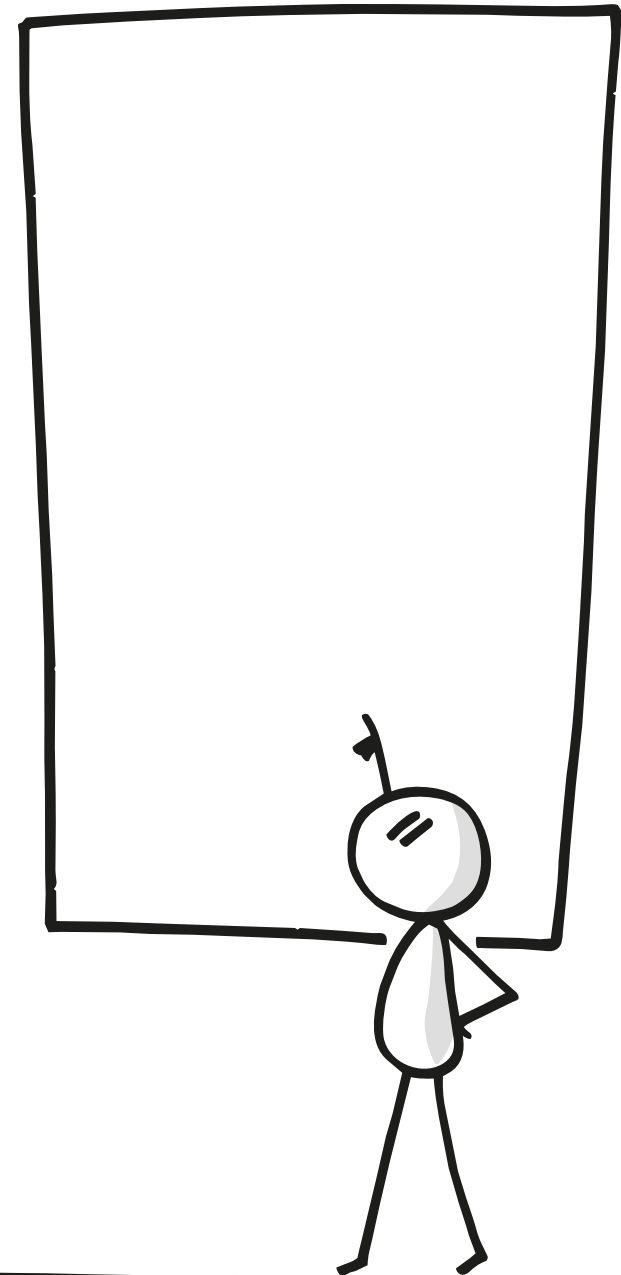


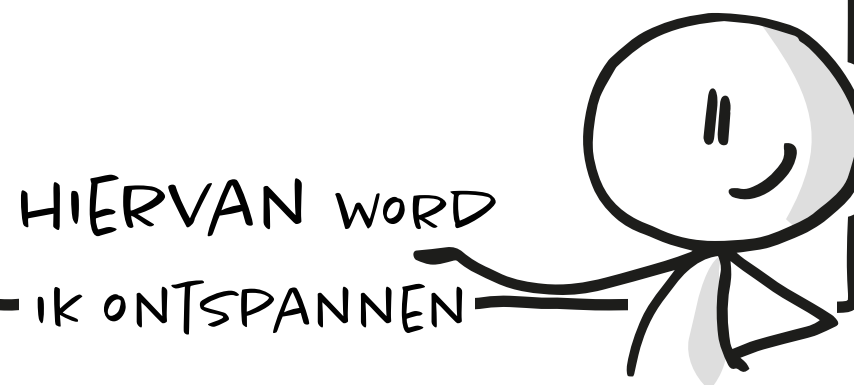
DIT KAN IK:



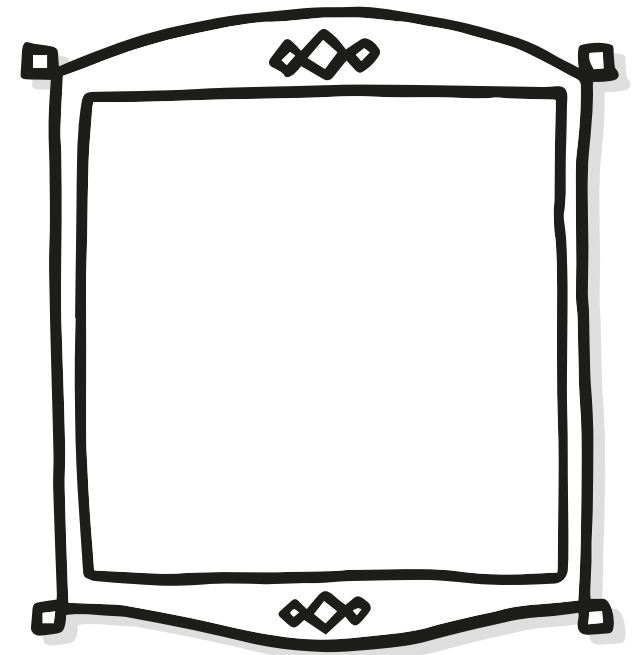
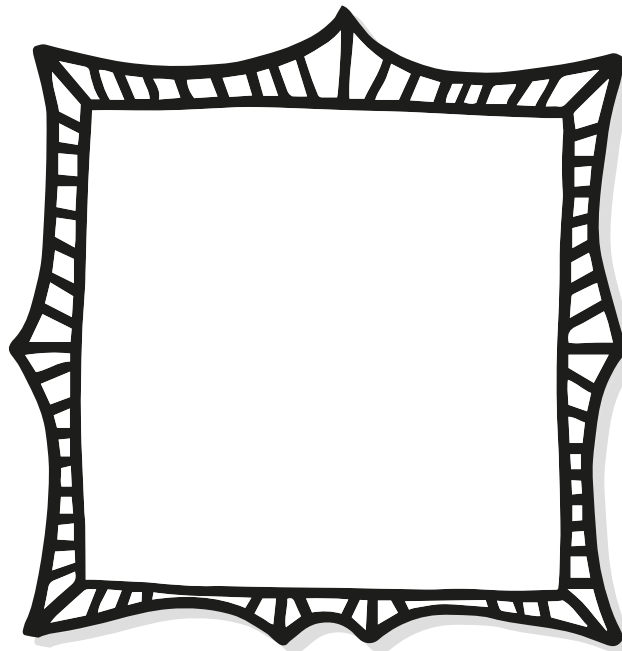
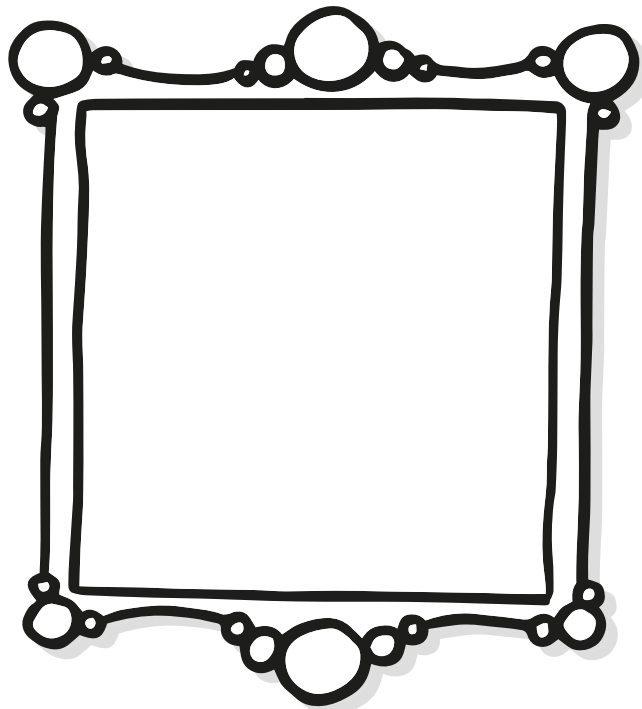
DIT WIL IK KUNNEN:

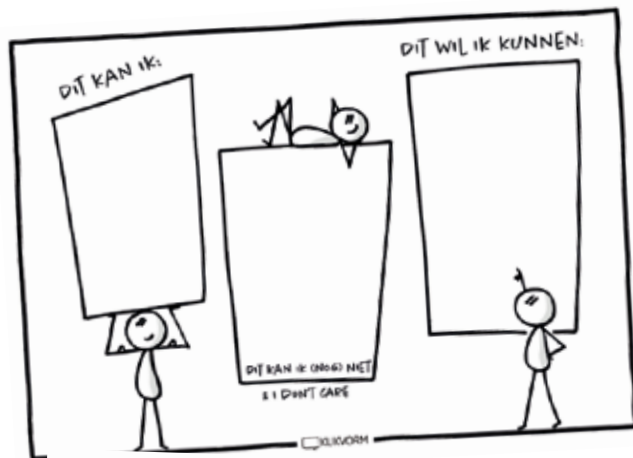


DIT KAN IK (NOG) NIET
& I DON'T CARE

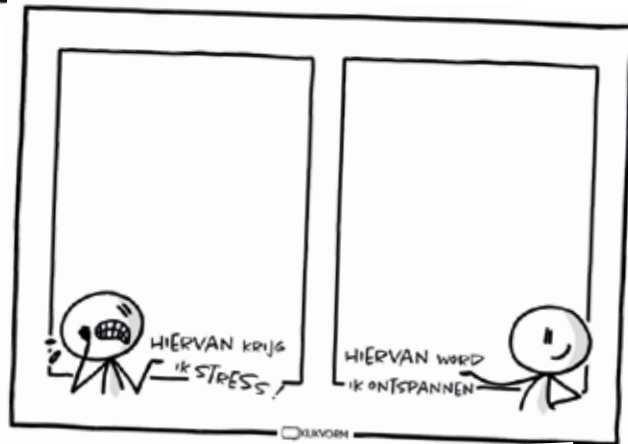


MIJN MUSEUM VAN VAARDIGHEDEN





Laat je gesprekspartner alle vaardighedenkaartjes doornemen en laat ze sorteren binnen de vakken. Welke kan hij of zij goed? Van welke vaardigheden vindt je gesprekspartner dat hij of zij ze niet goed kan? Laat de kaartjes in de middelste kolom leggen wanneer het helemaal oké is dat iemand iets niet zo goed kan. Laat ze in de rechterkolom leggen, wanneer iemand zou willen dat hij of zij dat beter kon. Bespreek samen in welke kolom de meeste kaartjes liggen. Wat zegt dat over de persoon? Hoe kan je gesprekspartner ervoor zorgen dat de vaardigheden in de rechterkolom beter gaan?



Deze oefening is bedoeld om te voelen wat activiteiten met je doen. Sommige activiteiten geven je een gevoel van stress. Sommige zorgen juist voor ontspanning. Leg kaartjes met activiteiten in de vakken. Niet alle kaartjes hoeven gebruikt te worden. Bespreek welke gedachten erbij horen? Waar leg jij de lat? Hoe voelt het in je lijf? Zijn er ook dingen die maken dat de stress bij bepaalde activiteiten minder zou kunnen worden?



Deze oefening is bedoeld om enkele vaardigheden in het zonnetje te zetten. Hang één, twee of drie vaardigheden als het ware in het museum. Vertel over deze vaardigheden. Zijn ze plezierig om te kunnen? Wanneer komen ze van pas? Hoe heb je ze geleerd? Zou je er nog beter in willen zijn? Hoe reageren vrienden en familie erop dat je dit wel of niet goed kunt?