**Leerperiode 2 SLB**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Titel opdracht: | Mijn zelfkennis | Opdracht nr 8C |
| Behorend bij: | Studievaardigheid | |
| Bewaren in: | Portfolio ontwikkelingsgericht | |
| Planning: | Leerperiode 2 week 8 | |

**Zelfkennis**Op wikipedia wordt zelfkennis omschreven als  *het vermogen om de eigen denkwijze, de mogelijkheden en de onmogelijkheden van de eigen geest en van het eigen lichaam te kunnen inschatten en daar rationele conclusies uit te trekken.*



|  |
| --- |
| **Opdrachten:**  \* waarom is het voor jou als student en als verpleegkundige belangrijk zelfkennis te hebben? Beschrijf je antwoord.  \* hoe is het met jouw zelfkennis gesteld? Hieronder staan 6 beweringen. Maak bij elke bewering het bolletje zwart wat jij voor jou van toepassing vindt.  Ja Nee  - ik weet heel goed hoe ik elkaar zit O O  - ik weet waar ik energie van krijg en wat me energie kost O O  - Ik weet waar ik goed in ben O O  - Ik weet wat anderen in mij bewonderen O O  - Ik ken mijn sterke en zwakke punten O O  - Ik kan helder formuleren wat ik wil na mijn opleiding O O  \* Zelfbeeld= het beeld dat jij van jezelf hebt. Ieder mens heeft een zelfbeeld, of je dit wilt of niet. In een zelfbeeld kom je tot een waardering van kenmerken en eigenschappen waarover jij meent te beschikken.  - Schrijf 4 kenmerken of eigenschappen op van jezelf die jou als persoon uniek maken.  1. ………………………………………………………………………………….  2. ………………………………………………………………………………….  3. ………………………………………………………………………………….  4. ………………………………………………………………………………….  Het zelfbeeld kan afwijken van het beeld dat anderen van jou hebben. Het kan ook afwijken van wat je zou willen zijn.(ideaalbeeld) Je zelfbeeld verandert naarmate je ervaringen opdoet. Je omgeving speelt een belangrijke rol in jouw zelfbeeld en zelfwaardering. Vaak ben jij je niet bewust hoe groot die invloed is.  \* hoe groot denk jij dat de invloed van je familie is op jouw zelfwaardering?  Geef het een cijfer op een schaal van 1 tot 10  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  O O O O O O O O O O  Hoe groot denk je dat de invloed van je vriendenkring is op jouw zelfwaardering?  Geef het een cijfer op een schaal van 1 tot 10  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  O O O O O O O O O O  Hoe groot denk je dat de invloed van je medestudenten is op jouw zelfwaardering?  Geef het een cijfer op een schaal van 1 tot 10  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  O O O O O O O O O O  Wat vind je van bovenstaande cijfers? Ben je tevreden? Zou je het anders willen?  \* Als je de mogelijkheid had: wat zou je veranderd willen zien? (je kunt denken aan naam, uiterlijke kenmerken, karaktereigenschappen etc.)  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  Waarom zou je die verandering willen?  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………………………………………………….  ………………………………………………………………………………………………………………………………………. |