**Opdracht 2: Gedrag**

In een week heb je te maken met veel verschillende situaties: school, werk, sport, familie. Hier zul je misschien niet overal hetzelfde gedrag laten zien, dingen die je thuis wel kunt doen, maar op school bijvoorbeeld niet.

Beschrijf eens twee situaties waar jij heel verschillend gedrag laat zien.

- Beschrijf de situatie

Situatie 1: op school en werk

Situatie 2 : bij vrienden

- Beschrijf hoe jij je gedraagt in elke situatie

Situatie 1: op school en werk probeer ik mij zo professioneel mogelijk op te Stellen. Ook probeer ik de avond ervoor alles klaar te leggen en zo ervoor Zorg dat ik mijn spullen voor elkaar heb.

Situatie 2: bij vrienden ben ik wat meer los en kan ik wat meer grappen en grollen.

- Hoe komt het dat jouw gedrag zo verschillend is?

Dit komt omdat mijn gedachte zegt dat de houding voor school en werk professioneel en strak moet zijn. Het gedrag wat ik vertoon bij vrienden zit er niet ver van af maar ik kan meer los zijn.

- In welke situatie voel jij je het fijnst?

Toch moet ik zeggen dat ik mij het beste voel bij school en werk. Dit komt doordat de vrienden die ik niet bereid zijn om te werken op hetzelfde urenaantal als mij en toch enigszins lui overkomen.

Deze opdracht lever je in in je digitale portfolio.

**Opdracht 3: Mezelf**

In deze opdracht onderzoek je jouw overtuigingen.

Beantwoord elke vraag met ja of nee:

Ik houd rekening met de gevoelens van anderen

ja

Ik ben een aardig iemand

ja

Ik ben over het algemeen gelukkig

ja

Ik ben intelligent

nee

Ik ben behulpzaam

ja

Ik ben sportief

ja

Ik ben een goed gezinslid

nee

Ik ben slecht

nee

Ik ben niet populair

ja

Ik ben niet slim

ja

Ik ben nergens goed in

nee

Ik ben niet aantrekkelijk

nee

Ik ben onbetrouwbaar

nee

Ik ben geen goede vriend/vriendin

ja

Ik ben een doorzetter

ja

Geef antwoord op de volgende vragen:

- Wat is een positieve overtuiging die jij over jezelf hebt?

Dat ik rustig kan blijven tijdens hoog stressniveau

- Hoe kan deze je helpen op school?

Niet denk ik

- Wat is een negatieve overtuiging die je hebt over jezelf?

Dat ik soms te hard en direct naar mensen ben en soms dingen zeg die ik anders bedoel.

- Hoe zou je deze negatieve overtuiging positief kunnen maken?

Toch eerst nog een keertje in mijn hoofd terugluisteren voordat ik het zeg tegen iemand.

Als de overtuiging(en) over jezelf niet kloppen dan zijn er verschillende manieren om hiermee aan de slag te gaan. Als we naar onderstaande acties kijken, wat doe jij dan?

1. Tijd doorbrengen met iemand die in je gelooft en die jouw capaciteiten ziet.

Wie kan die persoon voor jou zijn?

Mijn ouders, mijn beste vriend

2. Vrienden laten vallen die negatief zijn over jou.

Wie zou je misschien wel moeten laten vallen?

Niemand ik heb maar 1 vriend

3. Onhandige negatieve gedachten omzetten in handige positieve gedachten.

Welke onhandige gedachte kwelt jou?

Dat ik dingen vergeet nadat ik weg ben van huis terwijl ik alles bij mij heb.

4. Hoe zou je deze onhandige negatieve gedachte kunnen omzetten zodat het een positieve overtuiging voor je wordt en jou gaat helpen?

Een soort checklist bijhouden misschien? Door deze manier houd ik overzicht

5. Maak voor jezelf een krachtige pepzin, die positief is geformuleerd en waar je kracht uithaalt in situaties waarin je je onzeker voelt.

Houd het hoof koel en het hart koeler. Het boeit niet wat de rest vind

Deze opdracht lever je in in je digitale portfolio