**Wie ben ik?**

Mijn naam is Anne Mercuur, 19 jaar jong en ik zit in het eerste leerjaar van de opleiding: Sociaal maatschappelijk dienstverlening niveau 4. In deze handleiding vertel ik wie ik ben, en wat mij maakt tot de persoon die ik vandaag de dag ben.

**Wat moeten mensen weten als zij mij leren kennen?**

Wat ik vaak hoor van mijn omgeving, is dat zij mij als een sterke persoonlijkheid zien. Iets wat dus heel belangrijk is om te weten, is dat ik ontzettend gevoelig ben. Iemand kan mij echt raken met vervelende opmerkingen. Ik zie mezelf als een sociaal persoon, die makkelijk contact maakt.

**wat zijn mijn sterke en minder sterke kanten?**

Mijn eigenschappen waar ik trots op ben: Creatief, sociaal en empatisch.

Mijn minder sterke kanten zijn: Perfectionisch, faalangstig, overgevoelig.

**Hoe ga ik om met deze eigenschappen?**

Ik merk dat mijn kwaliteiten goed zijn te koppelen aan mijn mindere kwaliteiten. De theorie van Daniel Offman helpt mij hier ontzettend goed bij, om het overzichtelijk en concreet te maken. Verder ben ik bezig om, te leren doseren en akkoord te gaan met niet perfect te zijn.

**Wat motiveert mij?**

Wat voor mij een hele grote motivatie is, is dat ik mij wil bewijzen dat ik niet dom ben.

Aangezien ik vroeger kader gedaan heb, werd ik daardoor vaak op een negatieve manier benaderd. Met opmerkingen zoals: je kan toch veel beter, je bent toch slim? Ik denk dat mijn perfectionisme daar gedeeltelijk vandaan kom, dat ik het tegendeel wil bewijzen en mezelf wil en mag laten zien. Dat niveau niet alles zegt over je gehele intelligentie, helaas merk ik vaak in deze maatschappij dat mensen daar een hele andere kijk op hebben. Daarom ben ik vaak bang om te falen, omdat ik juist wil laten zien dat deze gedachtegang van vele mensen niet klopt. Terwijl ik mij er bewust van ben, dat falen mag en dat het hoort bij het leven.

**Hoe kunnen anderen mij motiveren?**

Mensen "zien" is het aller belangrijkste, iets wat helaas vaak niet gebeurd. Dat is vaak de valkuil die gebeurd bij mij en mijn omgeving. Aangezien ik heel goed kan doen alsof alles goed gaat, omdat ik het lastig vind om toe te geven dat ik mij niet goed voel. Dus om mij te motiveren, is het heel belangrijk dat ik gezien wordt en gewaardeerd. Als mensen mij echt kennen, weten ze dat ik overgevoelig ben en dat ik een grote angst heb om te falen.

**Wanneer ben ik op mijn best?**

Ik ben op mijn best als ik het goed doe, als ik mijn opdrachten/werk netjes af heb, als mijn famillie gelukkig is en ik zelf. Mijn werk is daarbij een hele positieve factor, dat maakt mij heel blij! rust reinheid en regelmaat, werkt bij mij heel goed. Ik moet dus niet weinig slapen, veel luieren en ongezond eten, want daar word ik heel ongelukkig van. Anderen kunnen mij helpen, om er voor mij te zijn.

**Hoe merk jij wanneer je het te druk heb?**

Vaak merk ik het pas na een drukke periode, ik word dan lichamelijk ziek en niet fit. Dan weet ik dat ik even wat rustiger aan moet doen. Ik probeer dan rust momentjes in te lassen waarin ik even tot mezelf kan komen. Soms kan ik ook hebben, dat ik veel te veel werk op mijn schouders heb, en dat ik dan blokkeer omdat ik bang ben om te falen dat ik daarin vastloop.

**Wat zijn (ik ben op de goede weg) signalen?**

Als ik de rustige momentjes behoud, ik goede cijfers krijg, als mijn omgeving vrolijk is en als mijn werk goed gaat.

**Wanneer merk ik dat ik afdwaal en waar moet ik  bij sturen?**

Als ik teveel moet doen, en teveel op mijn schouders heb. Dan moet ik mezelf echt bijsturen en zorgen dat ik de rust momenten behoud, en goed bljf plannen!

**Hoe houd ik mezelf scherp?**

Ik ben heel goed om kortdurig mij te focussen, mijn leerdoel is dan ook om die focus te doseren en dan langer vol te houden. ik denk dus dat doseren mij scherp zal gaan houden, iets waar ik nu nog niet goed genoeg ontwikkeld in ben. Mijn moeder kent mij door en door en zij weet goed hoe zij met mij op zulke momenten moet omgaan, zoals ik eerder beschreef: rust, reinheid en regelmaat, iets wat mijn moeder al vanaf jongs aan zegt tegen mij.

**Wat heb ik nodig om goed te functioneren?**

Een rustige en fijne omgeving, waar ik mij goed kan concentreren.

**In welke omstandigheden was jij op je best?**

Ik ben in mijn hoofd heel chaotisch, en ik merk dat als ik rust heb en goed plan dat ik dan een betere concentratie heb. De juiste omstandigheden zijn, een fijne sfeer, mijn familie,  en vriendinnen.