

M3-4 knippen en plakken m.b.v. klembord

1. Open het bestand **Tekst module 3 – zelfvertrouwen** wat je gepind hebt.
2. Zet de 10 tips (dus kopje plus omschrijving) in de volgorde van 1 t/m 10. Gebruik je stopwatch om bij te houden hoe lang je over deze opdracht doet.
3. Sluit het document en sla de wijzigingen NIET op.

...

Je moet dus proberen zelfvertrouwen te krijgen. Daarom hebben wij voor jou 10 tips om je zelfvertrouwen te vergroten.

4. Doe wat je leuk vindt.

Als je dingen doet die je leuk vindt, vergroot je het gevoel over jezelf. Je verbetert je zelfvertrouwen.

9. Help anderen.

Niets geeft je een beter gevoel dan dat je anderen helpt zonder er wat voor terug te verwachten.

6. Erken je kracht.

Iedereen heeft kracht en is goed in iets. Kom te weten waar je goed en bent en geef jezelf een schouderklopje. Doe dingen die deze kwaliteit naar buiten brengt, het maakt je sterker.

1. Accepteer geen shit.

Er is geen reden dat je gemene mensen moet tolereren, ook al zeggen ze dat ze het uit liefde doen. Laat mensen duidelijk merken dat ze aardig tegen je moeten zijn, en als ze dat niet doen, laat ze dan stikken.

10. Laat je negatieve vrienden vallen.

Ga om met mensen die positief zijn ingesteld en die je zullen steunen. Het kan soms leuk zijn met mensen om te gaan die klagen en roddelen, maar uiteindelijk word je een van hen. Misschien heb je gemerkt dat zulke mensen nooit gelukkig zijn.

...

4. Bekijk nu het filmpje **M3-4 Knippen en kopiëren m.b.v. het klembord**
5. Doe dezelfde opdracht nu nogmaals – hoe lang doe je er nu over? Hoeveel tijd heb je hiermee kunnen besparen?
6. Sla het aangepaste document op in je ICT portfolio als **M3-4 zelfvertrouwen**