Hoe zie ik mijzelf en hoe zien anderen mij?

De volgende persoonlijke eigenschappen kun je als voorbeeld nemen. Natuurlijk mag je zelf ook eigenschappen toevoegen.

|  |  |
| --- | --- |
| * Geïnteresseerd/ ongeïnteresseerd
 | * Enthousiast/ sober
 |
| * Lui/ actief
 | * Leiding nemen/ volgend zijn
 |
| * Rustig/ druk
 | * Creatief/ behoudend
 |
| * Veel aan het woord/ weinig aan het woord
 | * Hulpvaardig/ minder hulpvaardig
 |
| * Vrolijk/ humeurig
 | * Stressbestendig/ gestresst
 |
| * Twijfelen/ zeker zijn
 | * Veel durven/ kat uit de boom kijken
 |

**Opdracht 1:** Geef eerst zelf aan hoe je aankijkt tegen je eigen gedrag in verschillende situaties.

1. Hoe gedraag ik mij tijdens de lessen op school?
2. Hoe gedraag ik mij tijdens mijn werk/ stage/ bijbaantje?
3. Hoe gedraag ik mij als ik onder druk sta (tijdens een toets, sollicitatiegesprek enz.)?

**Opdracht 2:** Ondervraag nu anderen over precies dezelfde situaties.

1. Wat zeggen anderen (Medestudenten en docenten) over mijn gedrag tijdens de lessen?
2. Wat zeggen anderen (Praktijkopleider, stagebegeleider, baas, collega’s) over mijn gedrag tijdens mijn stage?
3. Wat zeggen anderen (Groepsgenoten, docenten, SLB’er) over mijn gedrag als ik onder druk sta?

**Opdracht 3:** Trek nu voorzichtig enkele conclusies

1. Zijn er overeenkomsten te vinden in mijn gedrag in deze verschillende situaties?
2. Zijn er situaties waarbij ik heel anders aankijk tegen mijn gedrag dan de anderen? Hoe komt dat?
3. Wanneer zou ik mijn gedrag moeten aanpassen en waarom?