Gevoelens, je groot voelen

Instructie 9

15 minuten **individueel** **groep** **LVB**

Doel

De cliënt krijgt zicht op gevoel van kracht en hoe je dat aan de buitenkant ziet.

Benodigdheden en voorbereiding

- Infoblad: “Gevoelens, groot en klein”

Instructie

- Lees samen het infoblad. Veel cliënten voelen zich klein en onzeker om verschillende redenen en in verschillende situaties. In deze opdracht ga je juist het “je groot voelen” onderzoeken. Welke situaties maken groot en krachtig? Wat doe je dan? Hoe voel je je dan van binnen?
- Maak samen de werkbladen. Bedenk samen met de cliënt situaties waarin hij zich groot en krachtig voelde.

- Het thema “Mijn Trots” (dit kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Trots), heeft materialen die passen bij dit onderwerp. Bekijk wat je zou kunnen gebruiken om het zelfbeeld van de cliënt te versterken.

Gevoelens, je groot voelen

Werkblad 9.1

Kun je de volgende zin aanvullen?

Ik voel mij groot als…

Vertel over de situatie: waar, met wie, wat gebeurt er?

En, wat doe jij dan?

Welke tip kun je jezelf geven?

Sommige situaties geven je een trots gevoel.
Je voelt je van binnen sterker, groter, beter…
Dit geeft je zelfvertrouwen.

Kruis aan:
Bij welke situaties heb je dit gevoel wel en bij welke niet

Je baas zegt dat je je werk goed doet	
Een vriend zegt: “Je bent laat.”	
Je verliest je huissleutel	
Je hebt je rijbewijs gehaald	
Je krijgt een taak die niemand kan en jij wel	
Je bent voorzitter van het huiskameroverleg	
Je reist zelfstandig met het openbaar vervoer	
Je durft hulp te vragen	
Je zegt ja, terwijl je het niet wilt	

Weet je nog een andere situatie?