

Mijn Trots, prettige en minder prettige eigenschappen

Instructie 4



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt is zich bewust van wie hij is, met zijn prettige en minder prettige eigenschappen.

Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Mijn Trots, prettige en minder prettige eigenschappen."

Instructie

- Lees samen met de cliënt het info blad en praat erover.
- Je hebt prettige en niet prettige eigenschappen. Bespreek welke prettige eigenschappen de cliënt heeft. Waar is de cliënt trots op? Je hebt het hier bij werkblad 3 al over gehad. Deze kan je er eventueel weer bij pakken.
- Naast prettige eigenschappen kan je ook niet prettig eigenschappen hebben. Hier ben je niet trots op. Bijvoorbeeld ongeduldig, slordig, of druk zijn. Welke niet prettige eigenschappen kent de cliënt van zichzelf of zegt iemand anders wel eens tegen hem. Als de cliënt hier zelf niet opkomt, benoem dan de niet prettige eigenschappen die jij wel bij hem ziet. Pas wel op hoe je het zegt, het kan voor de cliënt als negatief worden ervaren als hij dit niet van zichzelf ziet.
- Vul de werkbladen in.
- Bekijk samen het lijstje van woorden waar de cliënt trots op is. Bedenk samen situaties waarbij deze eigenschappen tot z'n recht komen.
 - als ik... (situatie beschrijven)
 - dan zie je aan mij dat ik... (eigenschap invullen) ben
- Schrijf de opmerkingen bij de woorden die zijn opgeschreven.
- Doe hetzelfde met de eigenschappen waar de cliënt minder trots op is. Bespreek samen hoe het komt dat de cliënt er niet trots op is. Hoe kan je omgaan met je niet prettige eigenschap? Bijvoorbeeld: Je kan niet tegen je verlies, wat kun je doen?
- Schrijf de opmerkingen bij de woorden die zijn opgeschreven.

Mijn Trots, prettige en minder prettige eigenschappen

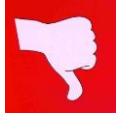
Werkblad 4.1



Dit past bij mij en ik ben er trots op:

Mijn Trots, prettige en minder prettige eigenschappen

Werkblad 4.2



Dit past bij mij en ik ben er niet trots op:

Hoe kan je omgaan met je niet prettige eigenschap?

Muzikaal

Niet muzikaal

Hulp vragen

**Moeite met hulp
vragen**

Geduldig zijn

Ongeduldig zijn

**Je aandacht erbij
kunnen houden**

Snel afgeleid zijn

Sportief zijn

Niet sportief

**Zelfvertrouwen
hebben**

Onzeker zijn

Lef hebben

Geen lef hebben

**Eigen fouten
toegeven**

**Moeite met
fouten toegeven**

**Makkelijk
kunnen praten**

**Geen makkelijke
prater**

Handig zijn

Onhandig zijn

**Kunnen
doorzetten**

Snel opgeven

Creatief zijn

Niet creatief zijn