

Mild zijn voor je negatieve overtuiging



Mild zijn voor je negatieve overtuiging

Uitvoering <ul style="list-style-type: none">- Klassikaal✓ Kleine groep✓ Individueel	<ul style="list-style-type: none">✓ Zelfgestuurd✓ Huiswerkopdracht✓ Duur: 5/15 min.	Middelen <ul style="list-style-type: none">✓ Werkbladen
CDDQ schalen <ul style="list-style-type: none">- Gebrek aan motivatie- Niet kunnen beslissen✓ Belemmerende overtuigingen	<ul style="list-style-type: none">- Welke stappen zetten- Jezelf onvoldoende kennen- Gebrek aan info over studies- Moeilijk goede info vinden	<ul style="list-style-type: none">- Onbetrouwbare informatie- Innerlijke tegenstrijdigh.- Externe tegenstrijdigheden- Niet CDDQ specifiek
ACT categorie <ul style="list-style-type: none">✓ Acceptatie- Hier en nu- Waarden	<ul style="list-style-type: none">- Betrokken actie- Zelf als context✓ Defusie- Niet ACT specifiek	Moeilijkheidsgraad <ul style="list-style-type: none">- Direct toepasbaar✓ Oefening✓ Scholing

Doel

De leerling aanvaardt zijn negatieve gedachten over zichzelf. Hierdoor ontstaat ruimte om meer ontspannen met zichzelf en de studiekeuze om te gaan.

Voor wie

Deze tool is vooral aan te raden voor leerlingen die bij hun studiekeuze gehinderd worden door negatieve opvattingen over zichzelf.

Achtergrond

Een positieve, opbeurende houding aannemen tegenover een leerling wanneer sprake is van negatieve, belemmerende overtuigingen werkt eerder averechts dan helpend. Vanuit ACT is de leerling er meer mee geholpen wanneer hij leert om zijn negatief geloof over zichzelf te aanvaarden dan wanneer hij probeert hier overheen te stappen. Dat laatste lukt meestal ook niet of slechts heel tijdelijk. De begeleiding is erop gericht om bij de leerling bereidheid te bevorderen om zijn overtuiging enerzijds als deel van zichzelf te aanvaarden. Anderzijds leert de leerling inzien dat dergelijke overtuigingen vaak zijn aangeleerd vanuit de omgeving.

Werkwijze

Leg de oefening uit aan de hand van het werkblad. De oefening kan verder zelfgestuurd uitgevoerd worden.

Literatuur

Jansen, G., & Batink, T. (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Thema.