

Nog een brief aan jezelf



Nog een brief aan jezelf

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Uitvoering <ul style="list-style-type: none"> ✓ Klassikaal ✓ Kleine groep ✓ Individueel | | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zelfgestuurd ✓ Huiswerkopdracht ✓ Duur: 15/45 min | | Middelen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Werkblad |
| 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 tav studies - Moeilijk goede info vinden | | <ul style="list-style-type: none"> - Onbetrouwbare informatie ✓ Innerlijke tegenstrijdigheden - 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 | | Moelijkheidsgraad voor begeleider <ul style="list-style-type: none"> ✓ Direct toepasbaar - Oefening - Scholing |

Doel

De leerling verheldert de eigen waarden en legt contact met zijn toekomstige zelf.

Werkwijze

Deze oefening is vooral bedoeld voor leerlingen die de oefening 'Brief aan jezelf' interessant, leuk en/of waardevol vonden. Geef het Werkblad. Check of de opdracht duidelijk is en moedig aan. Informeer naderhand hoe de leerling het gevonden heeft. Laat leerlingen die enthousiast zijn, brieven schrijven over nog langere perioden (bijvoorbeeld 30 of 50 jaar).

Achtergrond

Zie de tool 'Brief aan jezelf'.