

**Wat zie jij van mij dat ik niet zie?**



# Wat zie jij van mij dat ik niet zie?

<b>Uitvoering</b> - Klassikaal ✓ Kleine groep ✓ Individueel	✓ Begeleid ✓ Huiswerkopdracht ✓ Duur: 15/120 min.	<b>Middelen</b> ✓ Werkbladen
<b>CDDQ schalen</b> - Gebrek aan motivatie - Niet kunnen beslissen - Belemmerende overtuigingen	- Welke stappen zetten ✓ Jezelf onvoldoende kennen - Gebrek aan info over studies ✓ Moeilijk goede info vinden	- Onbetrouwbare informatie - Innerlijke tegenstrijdigheden - Externe tegenstrijdigheden - Niet CDDQ specifiek
<b>ACT categorie</b> ✓ Acceptatie - Hier en nu - Waarden	- Betrokken actie ✓ Zelf als context - Defusie - Niet ACT specifiek	<b>Moelijkheidsgraad voor begeleider</b> - Direct toepasbaar ✓ Oefening - Scholing

## Doel

In deze oefening wordt de leerling/student gestimuleerd de zelfkennis te vergroten.

## Instructie

- Bij deze oefening vormt het volgende overzicht<sup>1</sup> het uitgangspunt. Door de twee assen ontstaan de velden A,B, C en D.

Bekend bij anderen	A. Wat ik over mezelf weet, en graag aan anderen vertel.  <i>(Waar ben ik trots op?)</i>	C. Wat ik niet over mezelf weet, maar anderen wel.  <i>(Blinde vlekken opsporen)</i>
Onbekend bij anderen	B. Wat ik over mezelf weet, maar graag voor mij hou.  <i>(Misschien zijn er dingen die ik meer zou kunnen accepteren van mezelf)</i>	D. Wat ik niet over mezelf weet, en anderen ook niet weten.  <i>(Waar ik niet of moeilijk achter kom, maar wat wel een rol in mijn (keuze-) gedrag kan spelen)</i>
	Bekend bij jezelf	Onbekend bij jezelf

- Neem aan de hand van het werkblad de instructie met de leerling/student door.

## Nabespreking

Voorbeelden van vragen c.q. bespreekpunten:

- "Wat ben je over jezelf te weten gekomen wat je nog niet of niet zo duidelijk wist?"
- "Heb je iets kunnen accepteren van jezelf, wat je moeilijk vond (veld B)?" . Vraag je eerst eens af of je hiertoe bereid bent, dan is het aanvaarden daarna makkelijker voor je. Wat je kunt aanvaarden aan lastige zaken geeft je uiteindelijk meer rust. Probeer hier mee te oefenen.
- "Wat valt jou op hoe anderen tegen jou aankijken?"
- "Wat voegt deze opdracht toe aan jouw denken over jouw studiekeuze?"

<sup>1</sup> Naar het 'Johari venster'.