

VIND de KRACHT in JEZELF

'Maak van je beperking je kwaliteit'



Dit boek is van:

Naam:

Telefoonnummer:

E-mail:

Inleiding:

Je kracht voelen hoe doe je dat?
Ik wil.....

Onze omgeving wil ons leven inrichten omdat wij onszelf vaak niet goed genoeg vinden,
Maar denk wij daar zelf ook zo over?

Tijdens deze training leer je jezelf kennen, Hoe jij duidelijker & krachtiger uit je woorden komt en komen je er achter hoe jij als persoon bent.

In deze reis leer je veel nieuwe vaardigheden deze vaardigheden kan je bij elke bladzijde terug vinden net als de leerdoelen en de complimenten en als extraatje ook nog een mooie sticker.

Jezelf belonen vinden we erg belangrijk bij deze cursus.
Door jezelf te belonen door dat je iets behaald heb vind je het leuker om daarmee aan de slag te gaan en juist dat willen we stimuleren tijdens deze cursus.
Want zeker mag je trots zijn op jezelf want jij behaald hebt waar jij beter in wordt en waar jij uiteinde krachtiger in word.

Bij ons doe je nooit iets fout wij werken alleen met feedback en complimenten.

“jezelf belonen je bent het waard”

“het mooiste wat je kunt worden is jezelf”

“laat gaan wat was accepteer wat is omarm wat komt”

VIND de KRACHT in JEZELF

De 10 basis overwinningen van TOS

Het proces naar je doel is net zo mooi als het behalen van je doel.

Het leven gaat om de stappen niet om de snelheid.

Taal is niet vanzelfsprekend.

Taal is er om te praten, om te communiceren en om er respectvol mee om te gaan.

Als iemand anders het kan kan jij het ook.

Aan de buitenkant zien we er allemaal het zelfde uit aan de binnenkant ook.

Als jij weet hoe iemand anders dat doet dan kan jij dat ook.

Je hebt alle nodige hulpbronnen in je.

De hulpbronnen zijn kwaliteiten, eigenschappen, houdingen, emoties die ons toelaten om te zijn wie we willen zijn en te bereiken wat we willen bereiken.

De kaart is niet het gebied.

Hoe mooi de werkelijkheid soms is, blijf altijd naar je gevoel luisteren.

Elk gedrag heeft een positieve effect

Ze kunnen mij gedrag zien maar mijn gedachten niet.

Falen bestaat niet alleen feedback

Als je je doel niet bereikt hebt neem het dan op als leerproces.

Het verleden verandert niet de toekomst wel.

Laat het verleden los en richt je op de toekomst leef nu.

Je hebt altijd een andere keuze.

Je ziet misschien niet altijd de oplossing maar die zijn er wel

Respecteer de ander hoe hij is.

Elk begin van de communicatie met een ander begint met respect.

Vaardigheden

vaardigheden zijn handelingen wat je doet.

Communicatie.

- ☐ Communicatie.
- ☐ Duidelijk maken wat je bedoelt
- ☐ Een goede indruk maken.
- ☐ Een praatje maken (social gesprek).
- ☐ Er verzorgd uitzien.
- ☐ Goede spreektaal hanteren.
- ☐ Handtekening zetten.
- ☐ Hygiëne (schoon zijn en fris ruiken).
- ☐ Luisteren.
- ☐ Je voorstellen.
- ☐ Korte mededeling schrijven.
- ☐ Kijken of je welkom bent.
- ☐ Verwoorden wat je gedaan of geleerd hebt.
- ☐ Voor jezelf op komen.
- ☐ Positieve non- verbale houding.
- ☐ Zeggen als je het ergens niet mee eens bent.
- ☐ Zeggen als je iets niet begrijpt.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

“form je gedachten om naar woorden om zo met een
ander te kunnen communiceren”

INZICHT

- ☐ De woorden van een ander juist begrijpen.
- ☐ Een probleem oplossen.
- ☐ Instructie opvolgen.
- ☐ In de juiste volgorde werken.
- ☐ Instructie ophouden.
- ☐ Inzicht hebben in de handelingen wat je doet.
- ☐ Instructie begrijpen.
- ☐ Instructie lezen.
- ☐ Inschatten hoe lang iets duurt.
- ☐ Informatie zoeken en vinden.
- ☐ Inzicht in je eigen handelen en de gevolgen voor anderen.
- ☐ Kijken hoe je iets hebt gedaan (eigen werk controleren.)
- ☐ Reëel beeld hebben van eigen mogelijkheden.
- ☐ Weten wat je goed kunt.
- ☐ Zelf nadenken wat je moet doen.
- ☐ Zelf oplossingen bedenken.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

“ Laat gaan wat was om wat is omarm wat komt”

VERANTWOORDELIJKHEIDEN

- ☐ Aangeven als afspraken niet nagekomen kunnen worden.
- ☐ Aan andere hulp vragen.
- ☐ Een boodschap doorgeven.
- ☐ Houden zich aan de 1,5 m afstand.
- ☐ Op jezelf vertrouwen.
- ☐ LeerDoelen herkennen.
- ☐ Plezier hebben in wat je doet.
- ☐ Tijdig afbellen bij ziekte.
- ☐ Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag.
- ☐ Van woordelijkheid dragen voor spullen.
- ☐ Zelf initiatief nemen.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

“Draag eigen Verantwoordelijkheid over je eigen leven en je zal trots zijn van alles wat je bereikt”

SAMENWERKEN

- ☐ **Afspraken maken.**
- ☐ **Afspraken nakomen.**
- ☐ **Anderen iets uitleggen.**
- ☐ **Behulpzaam zijn.**
- ☐ **Een conflict oplossen.**
- ☐ **In een groep samenwerken.**
- ☐ **Inleven in anderen.**
- ☐ **Je sociaal opstellen.**
- ☐ **Leiding accepteren.**
- ☐ **Omgaan met verschillende mensen.**
- ☐ **Rekening houden met anderen.**
- ☐ **Samen aan een opdracht werken.**
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

“Één voor alle, alle voor één samen staan we sterk”

TIJD

- ☐ Agenda gebruiken
- ☐ Met pauzes omgaan
- ☐ Om gaan met tijd.
- ☐ Op tijd iets af hebben.
- ☐ Op tijd komen
- ☐ Tijdbesef hebben (weten hoe laat het ongeveer is)
- ☐ Tijdsplanning hanteren.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

“ Tijd is een klok die tikt en geeft aan hoe laat het is”

Houding

- ☐ Aanpakken.
- ☐ Doorzetten als iets moeilijk is.
- ☐ Doorgaan als het tegen zit.
- ☐ Doorzetten als iets gemakkelijk is.
- ☐ Doorgaan als je kritiek krijgt.
- ☐ Doorzetten ook al voel je je niet lekker. (Achter weerstand zit leerstaand.)
- ☐ Iets doen wat je niet leuk vindt.
- ☐ Je energie verdelen.
- ☐ Je volledig inzetten.(moeite doen)
- ☐ Vriendelijk zijn naar anderen.
- ☐ Overschakelen naar een andere opdracht.
- ☐ Omgaan met veranderingen.
- ☐ Opruimen.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

“Het weer is net het leven onweer is verstraat si, de zon is voor plezier het leven is het leven accepteer hoe het komt en gaat”

Complimenten kaart

Schijf hier al jou complimenten op
Van jezelf en wat je krijgt van een ander

Herinnering:

Herinnering:

De thema's van dit werkboek zijn:

Thema één: Wie ben ik en wat maakt mij mij. ✓

Thema twee: Wat is taal ✓

Thema drie: Sterk in de communicatie.

Thema vier: Hoe praat ik tegen mezelf.

Thema vijf: Hoe gebruik ik mijn lichaam.

**Thema zes: Hoe krijg ik grip op mijn gevoelens
en emoties.**

**Thema zeven: Hoe sterker en krachtiger sta ik in
mijn leven.**

“ Focus op wie je bent”

Mijn persoonlijke doelen:

1, Wat wil ik? Wat ontbreekt in de huidige situatie?

2, Bewijs hoe weet of ik mijn doelen zijn bereikt?

3, Wat is mijn beloning als ik dit doel heb bereikt?

‘De pen op het papier is het bewijs om jouw doelen te halen’

Wie ben ik

Wie ben ik en waar ben ik goed in als je jezelf voorstelt hoe omschrijf je jezelf dan?

Tijdens dit thema gaan we onderzoeken wie je bent en hoe jij je in bepaalde situaties het beste kan gaan voorstellen.

**Eerst ben ik nieuwsgierig wie ben jij:
Schrijf dat hier onder op.**

Nadat je jezelf heb opgeschreven hoe jij jezelf voorstelt gaan we dieper in over wie jij bent. Tijdens dit thema wie ben ik gaan we eerst jezelf vanuit de buitenkant omschrijven.

Dit gaan we wel op een creatieve manier doen dus pakje knutselspullen erbij en teken jezelf na je krijgt zo meteen een spiegel waar je 5 minuten naar jezelf mag ik kijken. Na deze 5 minuten pak je een papier potlood en ga je zelf tekenen.
Denk aan jou kenmerken waar herkennen andere mensen jou in?

Hoe staan jouw oren?

Hoe kijk je?/ welke kleur ogen heb je?

Welke kleur haar heb je?/ is je haar lang of kort?

“ Op een creatieve manier mezelf om armen”

Teken jezelf:

Teken de persoon die tegenover je zit:

**Je hebt verschillende situaties waar je jezelf
voorstelt.**

**Welke situaties denk jij aan waar je jezelf voorstelt
schrijft hier onder op.**

“ je bent meer dan alleen je naam”

Een van de situaties wat wij bespreekbaar willen maken tijdens deze cursus is een sollicitatie gesprek.

tijdens je sollicitatie gesprek ga je heel veel informatie over jezelf bespreekbaar maken maar hoe begin je en wat vertel je over jezelf?

Naam is:

Wat zijn jouw kwaliteiten:

Wat zijn jouw vaardigheden:

“het mooiste wat je kan worden is jezelf”

Wat zijn de vaardigheden wat je geleerd heb tijdens deze les:

communicatie:

- ☐ Duidelijk maken wat je bedoelt.
- ☐ Een praatje maken.
- ☐ Goede gesprek stel hanteren.
- ☐ Jezelf voorstellen.
- ☐ Luisteren.
- ☐ Positieve non-verbale houding.
- ☐ Voor jezelf opkomen.
- ☐ Verwoorden wat je gedaan hebt en wat je geleerd hebt.
- ☐ Zeggen als je het ergens niet mee eens ben.
- ☐ Zeggen als je het niet begrijpt.

Verantwoordelijkheid:

- ☐ Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag.
- ☐ Plezier hebben in wat je doet.
- ☐ Zelf initiatief nemen.

Inzicht:

- ☐ De woorden van een ander juist begrijpen.
- ☐ Instructie begrijpen.
- ☐ Weten wat je goed kunt.

Samenwerken

- ☐ Omgaan met verschillende mensen.
- ☐ Rekening houden met anderen.
- ☐ Samen aan een opdracht werken.

Wel compliment geef je jezelf:

Sticker beloning:

Omdat je waarschijnlijk dit hoofdstuk zo leuk vond hebben we nog wat leuks voor je als huiswerk.

Met deze vragen kan je jezelf nog beter begrijpen en jezelf erop wijzen hoe je sommige gedachtes anders kan zien.

Om dit boek niet nog groter te maken hebben we de

*ruimte beperkt en kan je de antwoorden in je schreef je opschrijven.

Creëer je eigen wereld.

Wie ben ik nu echt?

Je leeft je leven, je ervaart van alles – maar zo nu en dan sta je stil en vraag je jezelf af: "Wie ben ik nu eigenlijk? Wie ervaart dit allemaal? Wat is dit leven, waar is het van gemaakt?"

Grote vragen, en de antwoorden lijken niet snel voor de hand te liggen. Maar één ding is belangrijk om te weten wanneer je worstelt met de wie ben ik kwestie: we stellen deze vraag allemaal.

Wat is je naam?

Waar ben je opgegroeid?

Was het daar landelijk of juist stads? Druk of rustig?

Heb je een fijne jeugd gehad?

Zo ja, wat was fijn of zo nee, wat was niet fijn?

Heb je daar nog steeds voordeel van of last van?

Als wat voor persoon zou je jezelf nu omschrijven?

Vind je het fijn om de persoon te zijn die je bent? Zo nee, wat zou je anders willen?

Hoe denk je dat anderen over jou denken?

Vind je het fijn dat anderen zo over je denken?

Heb je veel vrienden? Hoeveel?

Hoeveel daarvan zijn echte vrienden die je door dik en dun steunen? Zouden zij je in huis nemen als je geen huis meer hebt?

Steun jij hun ook door dik en dun? Stel iemand zou op straat komen te staan, neem je die dan in huis?

Heb je een levenspartner?

Zo ja, hou je daarvan door dik en dun wat er ook gebeurt?

Zo nee, ben je op zoek naar een wederhelft?

Heb je kinderen? Zo ja, geef je die genoeg liefde?

Wat zijn je hobby's?

Heb je daar genoeg tijd voor?

Wat doe je om geld te verdienen?

Ben je daar blij mee? Zo nee, wat zou je graag willen doen in de toekomst?

Van wat voor muziek houd je?

Ga je weleens naar concerten van die muziek?

Draai je die muziek weleens hard en zing/schreeuw/
drum/neurie/fluit je mee? (zo nee, doe eens snel!)

Van welk soort films houd jij?

Laat je weleens een traantje bij een film of stuk
muziek?

Ben je vaak/soms emotioneel?

Heeft dat vaak dezelfde reden? Zo ja, kan je daar wat
aan doen?

Waar word je enthousiast van?

Waar word je boos van?

Wat vinden mensen om jou heen leuk aan jou?

Waarom zouden ze dat zo leuk vinden denk je?

Wat vinden mensen waarom je geeft minder leuk aan
jou denk je?

Zijn er mensen waar je geen contact mee hebt, maar
wel graag (weer) contact mee zou hebben?

Zo ja, waar zou dat aan liggen wat aan jouw kant
betreft? Is er iets wat je hebt gedaan wat dit in de weg
staat en kan je dat goedmaken?

Op wie zou je het liefst lijken qua karakter? Wat is je
voorbeeld?

Wat is het verschil tussen diegene en jou als je de
grote lijnen ontwijkt?

Zijn er mensen die veel invloed hebben op jouw leven?

Zo ja, wie hebben allemaal invloed op jouw leven?

Maak desnoods een lijstje en zet bij ieder persoon een plusje als je het fijn vindt en een minnetje als je de invloed niet fijn vindt.

Wat zijn de kleine dingetjes waar je intens van kunt genieten?

Zijn daar dingetjes van standaard in je leven of moet je zoeken om ze te vinden?

Wat is je lievelingskleur?

Wat is je lievelingsgeur?

Wanneer was het voor het laatst dat je s'ochtends opstond met een gevoel van dat je ongelooflijk veel zin had in de dingen die je die dag ging doen?

Wat ging je doen?

Heb je het liefst mensen om je heen, of liever rust om je heen? Of afwisselend?

Houd je van bewegen? Welke vorm van beweging vind je het fijnst?

Heb je weleens de liefde bedreven? Vond je dat fijn/eng/spannend?

Vind je alles vaak te snel gaan, of wil je misschien sneller?

Houd je ervan om dingen tot in de details te doen, of heb je liever grote stappen snel thuis?

Heb je een of meerdere verslavingen?

Zo nee, vinden anderen van wel of heb je ze dat weleens horen zeggen?

Zo ja, staan ze een levensdoel of je gezondheid in de weg?

Als je in de spiegel kijkt, wat zie je dan?

Lach je weleens naar jezelf in de spiegel?

Kijk je weleens boos naar jezelf in de spiegel?

Vind je jezelf mooi/lelijk/dik/dun/fotomodel/opgegraven-veen-lijk?

Vinden anderen dat ook?

Wat vind jij ervan dat anderen dat vinden?

Als het negatief is, zit het jezelf in de weg?

Hoe/waar zie jij jezelf over 5 jaar?

Als je 1 wens mocht doen, wat zou die dan zijn als je geen geld of spullen mag wensen?

Conclusie

Als je de bovenstaande vragen hebt ingevuld voor jezelf, dan is het natuurlijk altijd fijn om daar een conclusie uit te trekken, voor zover je dat niet tijdens het invullen al in bent gaan zien. Een paar zaken die je eruit zou kunnen halen zijn;

- Wat vind ik fijn zo en wil ik zo houden?
- Welke antwoorden zijn in conflict met elkaar?
- Wat wil ik veranderen?

Succes op deze bijzondere reis!

Themadag twee: wat is taal?

Taal heeft verschillende lagen tot spreken je kan het simpel houden of je kan het heel ingewikkeld maken.

Taal is er in alle vormen en maten in veel talen en ingewikkelde woorden.

Wist je dat taal ook magisch kan zijn?

Je kan namelijk je woorden die je zegt tegen jezelf sturen dat betekent dat wanneer jij negatief tegen jezelf praat dat jij je ook negatief voelt.

Als jij heel erg positief tegen jezelf praat dan voel jij je ook een stuk positiever.

De woorden die we koppelen aan emoties geven betekenis aan de emotie

Hoe je je ook voelt, de woorden die je gebruikt om je gevoel of stemming te benoemen zijn hierop van grote invloed. Als je je een beetje down voelt en je noemt het intens verdrietig, zal je je gemakkelijker slechter voelen.

Voel je je opgewekt en spreek je uit dat je je heel gelukkig voelt, zal je je snel

nog beter voelen.

Om goed te weten taal in elkaar zit gaan we luisteren naar taal.

(muziek, accent, toonhoogtes)

Door je zintuigen in te schakelen je oren ervaar je een andere manier van luisteren.

Door de juiste woorden te horen begrijp ik beter wat een andere bedoelt.

Vaak worden we afgeleid door geluiden. Dit noemen we prikkels.

Wie ervaart wel eens overprikkeldheid?

Door je focus te leggen op jouw oren .

filter je de rest weg.

Hoe doe je dat?

Oefening: Focus op je oren.

We gaan zo verschillen geluiden horen aan jou de vraag wat hoor je?

Waar focus jij je op als je aan het luisteren ben?

“Wist je dat je ook taal kon sturen”

Ben jij de baas van jou gedachten, Of zijn de dachten de baas van jou?

vaak jou baas over jouw?

Taal een breed begrip.

Bij deze opdrachten gaan we jou baas maken van jou hoofd.

We gaan het woord oorden.

Waar laat jij al dat taal in je hoofd?

“Wist je dat je je eigen hoofd kan inrichten.

Bij deze oefening is het focus erg belangrijk.

Je niet laten afleiden.

Bij deze oefening gaan de ons hoofd heerinrichten.

Deze oefening doe je voor jezelf.

Na dat je deze oefening gedaan heb ervaar je meer rust in je hoofd.

Je krijgt een leeg papier daar op ga jij jou hoofd hoe die in is op schijven tekenen kleuren hoe jij vind hoe jouw hoofd er nu uit ziet.

Na dat we dit hebben gedaan.

Lopen we naar buiten en Dan gaan we onze hoofd wat we net op papier hebben getekend verbranden.

Als je de online les doet en nog onder de 14 jaar bent haal je ouders er bij.



Na dat we onze oude gedachten hebben verbrand.

Komen we weer naar binnen.

De gedachten die nog een rol spelen in je hoofd gaan we op tafel leggen en stop je in de volkaan.

Je krijgt een nieuw stuk papier hier ga je nieuw hoofd tekenen.

Zorg er voor dat je alles wat je hoofd in komt ook weer te vinden is. Zorg er voor dat het logies is voor jouw.

Schrijf hier jou ervaring op hoe jij terug kijkt naar deze oefening:

Wel compliment geef je jezelf:

Sticker beloning:

Wat zijn de vaardigheden wat je geleerd heb tijdens deze les: schijf ze hier op:

Sterk in de communicatie.

Wat is communicatie?

Communicatie is een activiteit waarbij levende wezens betekenissen uitwisselen door op elkaars signalen te reageren. Er bestaat ook diercommunicatie en plantencommunicatie.

Welke communicatie mogelijkheden heb je?

Schrijf hier onder op welke communicatie jij denkt wat communicatie is:

Wanner communiceer je?



**Horen van klanken
en woorden**



**Lichaam
Beweging**



Het begrijpen Op de juiste manier
En weer terug zeggen
Verwerken

Communicatie model



**Spiegel
omgeving**



**Na apen
Zelfde als
ander doen**

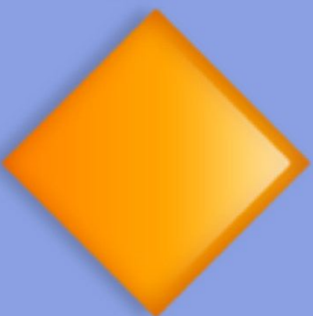


Houding
Niet
veranderen afstemmen

Spiegel Communicatie



Denken



Vromen



Uitspraak



Ontvangen

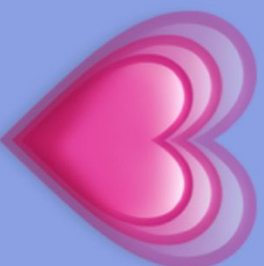
Communiceren



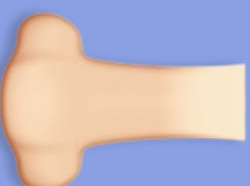
Kijken



Horen



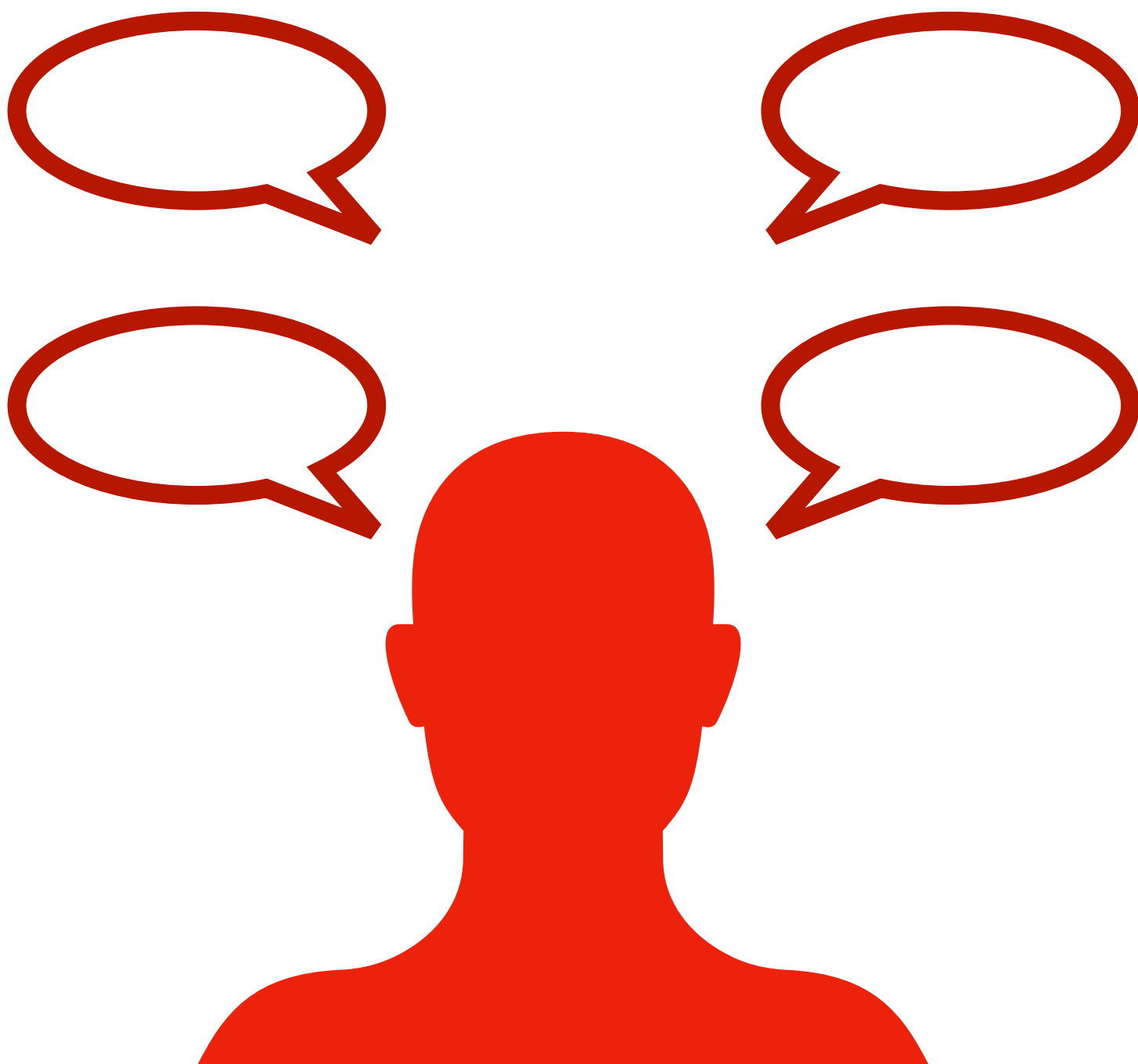
Empathie



Ruiken

Welke zintuigen gebruik je tijdens je communicatie

Wat heeft invloed op communicatie



Schijf hier jou ervaring op hoe jij terug kijkt naar deze oefening:

Wel compliment geef je jezelf:

Sticker beloning:

Wat zijn de vaardigheden wat je geleerd heb tijdens deze les: schijf ze hier op:

