



# Bewust weten wie je bent

**Wat je doet, komt door wie je bent.**

# Dit ben ik

**Doelgroep:**

Leerlingen VMBO, HAVO, VWO  
Studenten MBO

**Tijd:**

50 minuten

**Leerdoelen:**

- ✓ Je kan na deze oefening benoemen waar jij sterk in bent.
- ✓ Je kan na deze oefening vertellen wie je bent aan de hand van een foto of andere afbeelding
- ✓ Je kan na deze oefening aangeven wat je wil leren voor de toekomst.

**Wat heb je nodig:**

Pen / potlood / iets om op te schrijven of tekenen

**Oefening:**

De oefening gaat over wie jij bent. Wie ben jij? Stoer, zacht, slim, een doener, denker, voeler, dromer of beslisser. Heb je humor, houd je van een goed gesprek? Ontspan je het liefst door dingen te doen of door juist languit op de bank te liggen? Wat vind je belangrijk of waardevol? Kies je liever voor eerlijk delen of maakt het je niet zoveel uit? Het zijn allemaal dingen die maken wie jij bent. Dus.. wie ben jij?

## Maar nu eerst.... Wat kan je eigenlijk goed?

In deze oefening leer je dat wat je doet, komt door wie je bent. Wie jij bent, daar gaat het om in deze oefening. Bijvoorbeeld: Omar is 15 jaar en houdt van honkbal. Hij traint meerdere keren per week. Ook heeft hij wedstrijden. Hij leert dat hij goed kan samenwerken met zijn teamgenoten. Ook kan hij snel reageren op wat er gebeurt. Omar denkt na: 'Als ik goed kan samenwerken en snel kan reageren bij honkbal, kan ik dat ook op school.' En daar wordt hij een sterk persoon van.



Als je Omar zou leren kennen, wat zou je dan over hem ontdekken? Stel je voor dat hij een profiel over zichzelf heeft ingevuld. Dan zijn er 4 soorten kenmerken:

- ✓ Eigenschappen aan zijn lichaam
- ✓ Hoe hij denkt, leert en voelt
- ✓ Hoe hij omgaat met andere mensen
- ✓ Welke normen, waarden, ervaringen en gewoontes hij heeft.

Deze kenmerken zetten we in een tabel.

**Opdracht:** Probeer deze kenmerken eens voor Omar in te vullen in de tabel. Tip: Lees de tekst hierboven over Omar nog eens. En kijk naar de afbeelding.

Mijn kenmerken	Mijn antwoord
Mijn lichaam	
Wat ik denk, leer en voel	
Hoe ik omga met mensen	
Welke normen, waarden, ervaringen en gewoontes ik heb	

## Ik wil de Mount Everest beklimmen!

Wat bepaalt nou eigenlijk hoe jij groeit in het leven? Dat zijn onder andere je sterke eigenschappen: de dingen die jij met zekerheid en kracht kunt doen. Dus: Omar groeit doordat hij goed kan samenwerken en snel kan reageren op dingen. Zo zijn er nog veel meer dingen waar Omar sterk in is.

Stel je voor dat Omar de Mount Everest wil beklimmen: De hoogste berg van de hele wereld. Dan helpt het als hij iemand leert kennen die weet hoe dat moet. Daarvan kan Omar leren. Maar stel je voor dat die persoon zegt dat hij dat nooit zal kunnen? Hoe zou hij zich dan voelen? En hoe zou het zijn als die persoon zegt dat hij het wel kan? Hoe zou dat dan zijn? Bedenk het zelf.

### Opdracht:

1. Noem iets wat jij graag doet. Bijvoorbeeld voetballen, hardlopen, tekenen of muziek maken.
2. Hoe zou het voelen als iemand zegt: 'Nou... volgens mij kan je er helemaal niks van.'
3. Hoe zou het voelen als iemand zegt: 'Wauw, volgens mij kan je dat echt heel goed!'

## Nu jij!

In de volgende oefening leer je welke eigenschappen jij hebt. Ook ontdek je wat je wil leren in de toekomst. En wie of wat je daarvoor heel goed kunt gebruiken.

Ga verder naar stap 1.

### Stap 1

Kies één van de opties in de volgende tabel en ga daarna verder.

<b>Optie 1</b>	Zoek thuis naar een foto van jezelf. Of kies een foto van jezelf op je telefoon. Deze foto beeldt heel goed uit wie jij bent.
<b>Optie 2</b>	Zoek een plaatje op internet. Dit hoeft niet een plaatje van jouzelf te zijn. Het moet wel heel goed bij jou passen.
<b>Optie 3</b>	Zoek een quote (citaat) op internet of in de krant. Deze quote vertelt heel goed wie jij bent.
<b>Optie 4</b>	Noem woorden die echt bij jou passen. Denk hier eerst zelf goed over na. Lukt het niet? Kijk dan naar <b>bijlage 1</b> hieronder.

**Opdracht:** Welke optie heb je gekozen?

Ga verder naar stap 2

## Stap 2

Heb je optie 1, 2 of 3 gekozen? Leg dan uit wat je ziet op de foto, het plaatje of het citaat. Heb je optie 4 gekozen? Leg dan uit wat de woorden betekenen die bij jou passen.

Ga verder naar stap 3.

## Stap 3

Voor alle opties: Leg uit waarom je deze foto, dit plaatje, dit citaat of deze eigenschappen hebt gekozen.

Bijvoorbeeld: Wat maakt die foto zo interessant? Of wat vertelt het plaatje over jouw familie? Wat zegt het citaat over jouw geloof? Of wat maakt dat jouw vrienden altijd die eigenschappen bij jou benoemen?



Ga er eens goed voor zitten, en vertel uitgebreid over jezelf.

Ga verder naar stap 4.

## Stap 4

Vertel verder. Wat moeten mensen echt over jou weten? Waar ben je goed in? Waar ben je niet goed in? Om welke blunders van jezelf kan je echt lachen? Wat zijn de momenten waar je ontzettend trots op bent? Hoe zit je familie in elkaar? Waar kom je oorspronkelijk vandaan? Wat is belangrijk binnen je familie? Hoe vier jij je feestdagen en met wie? Welke vraag heb je

nou altijd al willen stellen? Hoe voel jij je in het algemeen? Wat zijn je verlangens, dromen en wensen? Wat vind je echt belangrijk? Welke regels moeten er zijn volgens jou? Welke ervaring zou je nog wel eens willen hebben en met wie? Vertel, vertel...

Ga nadat je klaar bent verder naar stap 5.

## Stap 5

Je hebt bij stap 3 en 4 al heel veel over jezelf verteld. Nu komt de belangrijkste vraag van deze oefening: **Wat maakt jou een sterk persoon?** Vertel het, schrijf het op, teken het, zing het, rap het of beeld het uit.

Ga verder naar stap 6.

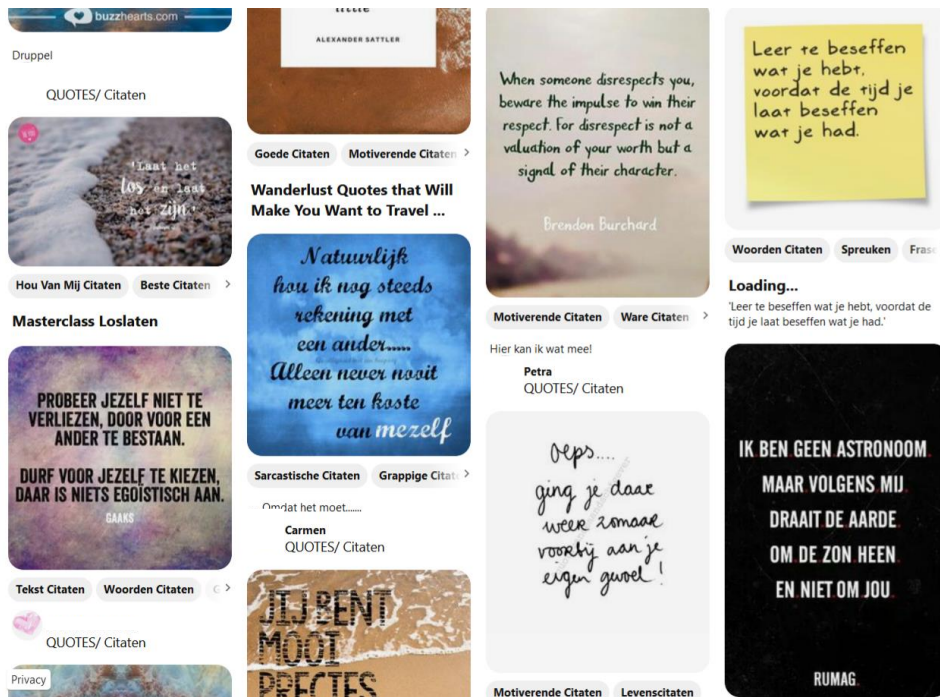
## Stap 6

Tot slot: Wat wil je leren voor de toekomst? Vertel het, schrijf het op, teken het, zing het, rap het of beeld het uit.

Ennn ga verder naar stap 7.

## Stap 7

Helemaal tot slot: Wat wil je meegeven aan anderen? Vertel het, schrijf het op, teken het, zing het, rap het of beeld het uit.



Bron: [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

## Bijlage 1: Mijn eigenschappen

Aangenaam	Flink	Leergierig	Tam
Aanhankelijk	Gehoorzaam	Lief	Tevreden
Aantrekkelijk	Grappig	Lui	Traag
Agressief	Heftig	Moedig	Trots
Behendig	Helper	Mooi	Trouw
Behulpzaam	Humeurig	Muzikaal	Welbespraakt
Bescheiden	IJverig	Nieuwsgierig	Zeldzaam
Beschermend	Intelligent	Rustig	Zelfbewust
Creatief	Jaloers	Schuw	Zelfstandig
Doorzetter	Kalm	Slim	Zelfverzekerd
Eerlijk	Kieskeurig	Sociaal	Zwijgzaam
Eigenwijs	Krachtig	Sterk	Zorgzaam
Energiek	Kwetsbaar	Stil	
Enthousiast	Lawaaierig	Taai	