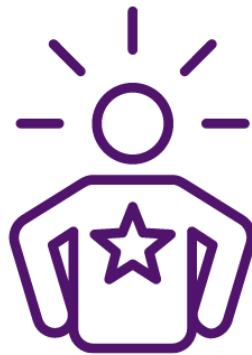


FEMPOWER - Female Empowerment Leaders of the Future



Co-funded by
the European Union

Eigenwaarde en zelfvertrouwen



Project 101049598-FEMPOWER-ERASMUS-YOUTH-2021-PCOOP-ENGO

Structuur FEMPOWER-minicursus

Elementen	Omschrijving
Onderwerp	Eigenwaarde en zelfvertrouwen
Naam cursus	"Hoe voel ik me goed over mezelf"
Verantwoordelijke partner	Tryangle (België)
Leerresultaten	<p>De trainees/cursisten zullen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De definitie van en het verschil tussen eigenwaarde (zelfbeeld) en zelfvertrouwen kennen. • Meer zelfkennis hebben dankzij reflectie over hun huidige en gewenste niveau van zelfvertrouwen en eigenwaarde. • De voordelen kennen van beide onderwerpen, het nadeel van te veel zelfvertrouwen en de functie van angst en onzekerheid kennen. • Hun gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen verder hebben ontwikkeld. • Weten wat en wie hulpbronnen kunnen zijn om eigenwaarde en zelfvertrouwen te ontwikkelen. • Bewuster kunnen handelen en hun gedrag niet negatief laten beïnvloeden door (onbewuste) angsten en onzekerheden.
Methodes, theorieën, benaderingen, leerperspectieven	Zelfreflectie, bijv. door scaling, journaling, meerkeuzevragen, creatief project, identificeren van eigen hulpbronnen
Type	Video, quiz in Genially/Canva, individuele challenge, presentatie van creatief project
Duur van de cursus	20 minuten
Taal	Engels (met ondertiteling in een video)
Inleiding	<p>Welkom bij "Hoe voel ik me goed over mezelf". In deze minicursus zul je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennismaken met de onderwerpen 'eigenwaarde' (hoe je jezelf naar waarde schat) en 'zelfvertrouwen' (je geloof in jezelf en je capaciteiten in verschillende situaties). • Meer te weten komen over hoe je over jezelf denkt en voelt. • De voor- en nadelen leren van zelfvertrouwen, angst, onzekerheid. • Ontdekken dat ook falen tot succes kan leiden. • Ontdekken wat kan helpen om goede of betere gedachten over jezelf te hebben. • Ontdekken wat kan helpen om je zelfverzekerder te voelen in bepaalde situaties. • Uitgedaagd worden om (een beetje) uit je comfortzone te komen om zo je zelfvertrouwen te ontwikkelen. • Leren om je angsten en onzekerheden minder invloed te laten hebben op je gedrag.
Leerproces / Stap-voor-stap-structuur	<p>Stap 1 - Bekijk de introductievideo over zelfvertrouwen en eigenwaarde (die video laat vooral ook twijfels en onzekerheden van jongeren zien, zodat er geen neiging is tot sociaal wenselijke reacties in de volgende stappen).</p> <p>Stap 2 - Doe de waar-of-niet-waar-quiz: <u>wat zijn</u> eigenwaarde en zelfvertrouwen, hoe <u>verschillen</u> ze, wat zijn hun (positieve en/of negatieve) <u>effecten</u>, wat is het <u>verband</u></p>

	<p>met <u>introvert</u> en <u>extravert</u> zijn, wat zijn <u>cijfers</u> over de twee onderwerpen, bijv. hoeveel mensen hebben een goed gevoel over zichzelf?</p> <p>Stap 3 - Doe de test: Hoe is het met je eigenwaarde en zelfvertrouwen en hoe zou je willen dat het is? (schaaloefening).</p> <p>Stap 4 - Maak een lijst, mindmap of tekening met een paar eerste ideeën over wie en wat je kan helpen om zelfverzekerder te worden en positiever over jezelf te denken.</p> <p>Stap 5 - Laat je inspireren: kies je rolmodel (uit een paar voorgestelde rolmodellen of één die je zelf kiest): wie zie je die zich goed voelt over zichzelf en wat denk je dat die persoon helpt – en kies of verzin een quote.</p> <p>Stap 6 - Leer tips en trucs en beslis welke je gaat uitproberen: neem een lijst door van acties die experts geven om je eigenwaarde en zelfvertrouwen te verbeteren en kies, door de vakjes ervoor aan te kruisen, welke je wilt uitproberen. Schrijf één actie op waarmee je meteen wilt beginnen.</p> <p>Stap 7 - Maak je eigen powerbooster: maak een TikTok-filmpje (powermove, powerdance) of zoek of maak eender wat (powersong, video, visionboard, foto, gedicht, ...) dat voor jou als een ‘anker’ kan dienen: iets dat het zelfvertrouwen of de eigenwaarde weerspiegelt die je graag wilt hebben of houden.</p> <p>Stap 8 - Waar kun je terecht als je je down voelt: bekijk de verschillende organisaties die je kunnen helpen als je mentale zorgen of problemen hebt. (Eventueel stap 9 - handleiding voor de leerkrachten met tips of rollenspellen voordat de leerlingen naar een evenement voor virtuele bedrijven gaan.)</p>
Gebruikte materialen / Vorm	In functie van de bovenstaande items: video-content, online quizzes of leerspelletjes, zoals Kahoot, Genially, Canva, enz. of downloadbaar formulier, onderzoek
Waarde van de cursus / Vaardigheden / Voordelen	Sociale vaardigheden, communicatievaardigheden, zelfkennisvaardigheden, zelfreflectievaardigheden
Voor trainers	
Aanbevelingen voor implementatie	<p>Hoe, wanneer en waar kan dit thema geïmplementeerd worden in de leerervaring van Practice Enterprise?</p> <p>Dit materiaal kan worden geïmplementeerd in onze COFEP Practice Enterprises (PE) als extra activiteit op elk moment dat de behoefte wordt gevoeld. Het kan worden ingevoegd in de PE-ervaring als differentiatie-instrument.</p> <p>Is het nodig om er andere trainers/docenten/onderwerpen bij te betrekken?</p> <p>Dat is niet nodig.</p> <p>Welke onderwerpen uit de klas- of PE-sessie kunnen worden aangegrepen om het onderwerp eigenwaarde/zelfvertrouwen te introduceren? Leiderschap op zich nemen in de PE, voorbereiding op beurzen, op een presentatie of salespitch. Wanneer leerlingen gevraagd/uitgedaagd worden om uit hun comfortzone te stappen.</p> <p>Waar moet je voorzichtig mee zijn als je dit onderwerp behandelt? De mogelijkheid bestaat dat jongeren die extreem onzeker zijn en/of mentale problemen hebben, mentaal uit evenwicht gebracht worden door deze oefeningen en zelfreflectie. Ook is het tonen van kwetsbaarheid niet altijd mogelijk, omdat bepaalde klasgroepen en scholen hiervoor geen veilige omgeving zijn (bijvoorbeeld in het geval van pesten of dominantie van bepaalde leeftijdsgenoten).</p>

<p>Evaluatie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Heeft de trainee zijn/haar kennis en bewustzijn rond eigenwaarde en zelfvertrouwen verbeterd? ● Weet de trainee dat de manier waarop hij/zij over zichzelf denkt en hoe die zich voelt (zijn/haar eigenwaarde) aan de basis ligt voor zelfvertrouwen? ● Heeft de trainee zijn/haar huidige en gewenste niveau van zelfvertrouwen en eigenwaarde bepaald door middel van zelfreflectie? ● Heeft de trainee mogelijke acties en hulpbronnen gedefinieerd (en hiermee geëxperimenteerd) om zijn/haar gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen te vergroten? ● Heeft de trainee zijn/haar gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen verder ontwikkeld? ● Is de trainee in staat om bewuster te handelen en zijn/haar gedrag niet negatief te laten beïnvloeden door angsten en onzekerheden?
<p>Feedback van de trainer voor de trainee</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je bent op de goede weg. 2. Ik heb metertijd een mooie verbetering gezien. Als volgende stap kun je overwegen ... 3. Je bent al veel vooruitgegaan en ik stel voor dat je probeert wat taken op je te nemen die (een beetje) buiten je comfortzone liggen. Dit kan je helpen om je eigenwaarde en zelfvertrouwen verder te ontwikkelen. 4. Je hebt veel potentieel. Toch kan ik me voorstellen dat je op sommige gebieden nog verder wilt groeien. Een gebied waarin je volgens mij nog kunt groeien is... 5. Ga zo door! Je zult zeker resultaat zien als je de moeite doet om ... (bijv. regelmatig onze studiegroepen bij te wonen). 6. Je doet het heel goed. Wat je nog zou kunnen proberen, zijn deze tips om nog betere resultaten te krijgen: ... 7. Je hebt goede vooruitgang geboekt. Wat je zou kunnen helpen om het nog beter te doen is ... (bijv. je beter concentreren op de opdracht zodat je die de volgende keer niet verkeerd interpreteert). 8. Je inspanningen zijn lovenswaardig en je mag je echt goed voelen over jezelf! Als er nog één ding is dat je nog kunt verbeteren, dan is het misschien ... 9. Je hebt het tot nu toe goed gedaan. Nu kun je jezelf afvragen of je jezelf nog meer wilt pushen, en of je meer wilt groeien op een bepaald vlak. Maar je mag je nu al heel blij voelen en trots zijn op jezelf!

Bronnen voor verdere ontwikkeling

Lijst met links om het gegeven onderwerp (eigenwaarde en zelfvertrouwen) verder uit te werken, bijv.:

[How to Be More Confident: 9 Tips That Work - verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/how-to-be-more-confident-9-tips-that-work-2786272)

[How CONFIDENCE can Change your Life - Priyanka Chopra Jonas | Seek](https://www.seekinspiration.com/how-confidence-can-change-your-life-priyanka-chopra-jonas/)

[Inspiration - youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Your body language may shape who you are | Amy Cuddy - youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[10 Bad Habits That Destroy Your Confidence - youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[How To Stop Being Shy And Quiet - 12 Tips To Overcome Shyness - youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Five Benefits of Self Confidence - Pamela Barnum | Professional Speaker - pamelabarnum.com](https://www.pamelabarnum.com/five-benefits-of-self-confidence/)

[How to Build Self Confidence - youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Boeken:

"The Confidence Code for Girls" van Katty Kay en Claire Shipman

"The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals" van Lisa M. Schab

"Beautiful You: A Daily Guide to Radical Self-Acceptance" van Rosie Molinary

"The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are" van Brené Brown

"The 7 Habits of Highly Effective Teens" van Sean Covey

Romans:

"The Hate U Give" van Angie Thomas

"Eleanor & Park" van Rainbow Rowell

"To All the Boys I've Loved Before" van Jenny Han

"The Perks of Being a Wallflower" van Stephen Chbosky

"Dumplin'" van Julie Murphy

"Speak" van Laurie Halse Anderson

"Simon vs. the Homo Sapiens Agenda" van Becky Albertalli

"The Fault in Our Stars" van John Green