

Onderwerpen voor modules 'Jezelf Meenemen'

Nr.	Module	Omschrijving	Levensvaardigheid
J1	Wat maakt mij 'mij', en hoe breng ik dit deze wereld in? (uniciteit)	Een reflectieopdracht waar je op interactieve wijze aspecten van jouw leven, jouw persoonlijkheid, interesses en talenten in kaart brengt. Hoe komt dit allemaal samen in een unieke mix?	Zelfbewustzijn
J2	Mijn kompas: mijn waarden en overtuigingen	Begrijpen welke kernwaarden en overtuigingen mijn denken en handelen sturen. Onderzoeken hoeveel deze jou helpen in jouw leven.	Zelfbewustzijn
J3	Waar kom ik vandaan en waar ben ik nu?	Reflectie activiteit waarbij jij jouw levensloop tot op heden visueel maakt. Gevolgd door delen met een buddy en bespreken wat dit betekent voor wie je bent.	Zelfbewustzijn
J4	Waar ga ik naartoe? (stel mijzelf de toekomst voor)	Inbeeldingsactiviteit waarbij jij in jouw gewenste toekomst stapt om vervolgens terug te lopen naar vandaag om te zien wat er nodig is om daar te komen.	Zelfbewustzijn & verantwoordelijke besluitvorming
J5	Mijn identiteit is mijn verhaal. Wat wil ik dat mijn verhaal is?	Schrijf -en deelopdracht waarbij je identiteit ziet als een verhaal die je zelf kunt vormgeven. (logisch vervolg op de bovenstaande modules van zelfbewustzijn)	Zelfbewustzijn & verantwoordelijke besluitvorming
J6	Lichaam en geest - de basis van alles	Samen onderzoeken en ervaren hoe jouw lichaam en geest samen de basis vormen voor een gezond leven.	Zelfmanagement
J7	Goede gewoonten ontwikkelen in denken en doen	Praktische stappen nemen om goede gewoonten te ontwikkelen, en deze vol te houden.	Zelfmanagement
J8	Emoties - Het begrijpen en omgaan met die van mij	Wat gebeurt er in mijn hersenen en lijf wanneer ik een emotie ervaar, en hoe kan ik omgaan met emoties?	Zelfmanagement
J9	Veerkracht - hoe doe ik dat?	Met elkaar onderzoeken wat veerkracht geeft en kan geven in jouw leven. Praktische handvatten om veerkracht te vergroten.	Zelfmanagement
J10	Schrijven om te reflecteren, verwerken en onthouden	Korte module om de kracht van dingen opschrijven te benadrukken. Pen en papier!	Zelfmanagement
J11	Growth mindset als uitgangspunt voor jouw leven	Onderzoeken met elkaar hoe deze levenshouding een grote positieve invloed kan hebben op hoe je met kansen, tegenslagen en uitdagingen om kan gaan.	Zelfmanagement
J12	Slachtoffer of Speler: welke pet zet ik op?	Ontdekken hoe je elke dag weer een keuze hebt over hoe je je opstelt en het positieve verschil dat het kan maken.	Zelfmanagement
J13	Samenwerken - hoe kan ik het beter doen	Begrijpen hoe ik beter kan samenwerken met anderen en experimenteren met praktische handvatten.	Relatievaardigheden

Onderwerpen voor modules 'Jezelf Meenemen'

J14/A15	Vertrouwen opbouwen in relaties	We gaan aan de slag met de vragen: Vertrouwen, wat is dat eigenlijk? Wat maakt dat iemand jou vertrouwt? Hoe kan ik vertrouwen opbouwen met anderen? In deze module wordt vertrouwen iets concreets waar je wat mee kunt.	Relatievaardigheden
J15	Omgaan met conflict	Samen gaan we onderzoeken wat nou moeilijk is aan conflict, en welke praktische handvatten we kunnen gebruiken om er mee om te gaan.	Relatievaardigheden
J16	Relaties: wat betekenen ze voor mij en hoe ziet mijn web van relaties eruit?	Wat zijn relaties nu eigenlijk? Praktische activiteit om in kaart te brengen hoe jouw web van relaties eruit ziet. Bepaal waar je aandacht aan wilt geven om relaties te verbeteren, of jouw netwerk te vergroten.	Relatievaardigheden
J17	Betere gesprekken voeren	We gaan heel praktisch aan de slag met manieren om gesprekken leuker en beter te maken; ook de lastige.	Relatievaardigheden
J18	Hoe lees ik lichaamstaal?	Introductie over hoe je lichaamstaal kunt lezen en wat je ermee kunt doen.	Sociaal bewustzijn
J19	Hoe kijk ik naar mensen die anders zijn dan ik?	Samen onderzoeken hoe mensen verschillen en hoe ik met deze verschillen omga, en om zou willen gaan.	Sociaal bewustzijn
J20	Systemisch denken, de wereld loopt niet altijd via rechte lijntjes	Een andere manier van kijken naar een situatie zodat je beter keuzes kunt maken.	Verantwoordelijke besluitvorming
J21	Financiële Planning	Rondkomen tijdens studie en eerste baan. Hoe budgetteer ik voor een lifestyle die ik later wil hebben; wat voor inkomen past daar bij?	Verantwoordelijke besluitvorming
J22	Solliciteren, hoe doe ik dat?	Hoe bepaal ik waar ik op wil solliciteren? Hoe maak ik een goed CV en motivatiebrief? Hoe bereid ik me voor op een sollicitatiegesprek, en wat kan ik verwachten?	Verantwoordelijke besluitvorming
J23	Er is iets bijzonders met mij, hoe ga ik daar mee om?	Hoe functioneer ik in een wereld die niet op mij is ingericht? (ADHD, hoogbegaafd, lichamelijk beperkt, neuro divergent, etc.)	Zelfbewustzijn
Nr.	Generieke Modules	Omschrijving	
G1	Groepsgesprekken	Gesprekken in verschillende vormen en met verschillende groepsgroottes. Een heel krachtige manier om samen te leren, ergens chocolade van te maken of verschillende perspectieven te horen en erop voort te bouwen	
G2	Leren van anderen (gast)	Interactieve sessie met een gast om van haar/hem/hen te leren, en geïnspireerd te worden	
G3	Buddy gesprekken	Gesprekken met een mede-deelnemer	
G4	1-1 coaching/mentor gesprekken	Gesprekken met een coach/mentor	