

Les 1: Praten over geluk

AANPAK

Uitleg door de leerkracht: **Nadenken over geluk** (10 min.)

Gesprek onder leiding van de leerkracht en reflectievragen

Voor veel mensen is geluk dat wat het leven de moeite waard maakt. Sinds mensenheugenis hebben mensen leuke willen dingen doen en gezocht naar manieren om lang en gelukkig te kunnen leven. En dat beeld is nog altijd niet veranderd. Het streven naar geluk lijkt door het overgrote deel van de mensen te worden omarmd en wordt belangrijker geacht dan rijkdom, goedheid of een plekje in de hemel (King & Napa, 1998). In de laatste dertig jaar werd meer aandacht aan geluk besteed dan ooit tevoren. Daar zijn diverse redenen voor:

- Om te beginnen is het welvaartspeil in westerse landen als Nederland, Engeland, Frankrijk, Duitsland en Amerika zo hoog dat overleven niet langer het centrale thema vormt in een mensenleven. Kwaliteit van leven is belangrijker geworden dan geld hebben.
- Persoonlijk geluk wordt steeds belangrijker omdat mensen steeds individualistischer worden. Dat betekent dat mensen zich vooral druk maken over wat ze vinden en hoe ze zich voelen, en minder over wat anderen van hen denken.
- Tot slot bestaat er sinds enige tijd een wetenschap van het geluk, die onderzoekt wat wel en wat niet bijdraagt aan geluk, en hoe dingen die goed gaan nóg beter zouden kunnen worden.

Voor wie zich wil inlezen in het onderzoek dat in het kader van de gelukswetenschap wordt verricht, vormt Michael Argyle's boek *The Psychology of Happiness* (2001) een goede introductie.

Maar ook al hebben we nu een wetenschap van het geluk, toch betekent geluk voor de een iets anders dan voor de ander. Om de leerlingen een antwoord te ontlokken op de vraag wat geluk voor hen betekent, stelt de leerkracht twee vragen: (a) hoe voelt het om gelukkig te zijn? en (b) wat doe je wanneer je gelukkig bent? Na het bespreken van een paar van de antwoorden schrijven de leerlingen hun antwoorden in een of twee woorden op post-its, die voorlopig op hun tafels blijven liggen.

De leerkracht krijgt waarschijnlijk heel veel verschillende antwoorden. De meeste antwoorden zullen gaan over samen zijn met familie en vrienden, lekker in je vel zitten, je comfortabel voelen, innerlijke rust ervaren, geen zorgen hebben enzovoort. Volgens Brits onderzoek zijn de meest genoemde thema's relaties, gezondheid, tevredenheid, veiligheid, persoonlijke prestaties en begaan zijn met anderen.

Klassikale activiteit 1: **Wat zeggen geleerden over geluk** (10 min.)



Groepsactiviteit

Het streven naar geluk hield alle beroemde filosofen bezig en is zelfs opgenomen in de Amerikaanse Onafhankelijkheidsverklaring. De leerkracht vraagt de leerlingen om groepjes te vormen. Elk groepje krijgt een hand-out met uitspraken van filosofen, schrijvers, wetenschappers en andere denkers over geluk. De leerlingen moeten de citaten bespreken, in een of twee woorden samenvatten en de samenvatting op een post-it schrijven. Een voorbeeld: als de quote luidt 'Geluk is geen eindbestemming maar een manier van reizen', dan kan de samenvatting 'reizen' of 'reis' zijn. Iedere leerling vat maximaal twee citaten samen. Ook de post-its met samenvattingen blijven voorlopig op de tafels liggen.

Op de hand-out 'Uitspraken over geluk' staat een kleine selectie citaten. Kijk voor meer uitspraken op internet.

Leskern 1: **Wat is geluk** (15 min.)



Vragenlijsten

De psychologie en de filosofie kennen twee opvattingen als het gaat over denken over geluk en welzijn: enerzijds wordt geluk gedefinieerd als 'lekker in je vel zitten' (hedonisch welzijn) en anderzijds is er 'floreren' (eudaimonisch welzijn). De meeste mensen denken bij geluk aan lekker in je vel zitten. Daarmee bedoelen ze dat ze positieve emoties en plezier hebben, wat zich vertaalt in leuke dingen doen, goede relaties met anderen onderhouden en meer in het algemeen plezier in het leven hebben.

Het begrip 'floreren' is door Aristoteles geïntroduceerd. Hij geloofde dat lekker in je vel zitten alleen niet voldoende is om gelukkig te zijn: om echt gelukkig te zijn heeft een mens ook behoefte aan een betekenisvol leven. Floreren gaat dus over een leven leiden dat niet alleen volgens jezelf goed is, maar ook volgens anderen. Beide opvattingen over geluk zijn belangrijk, omdat ze samen zorgen voor meer balans in ons leven.

Een wetenschappelijke verhandeling over het begrip 'lekker in je vel zitten' geeft Cloninger in zijn boek *Feeling Good: The Science of Well-Being* (2004).

Je goed voelen, lekker in je vel zitten (hedonisch welzijn) gaat over positieve ervaringen (je hebt plezier in het leven en ervaart positieve emoties), een positieve manier van denken (je gebruikt je denkvermogen om negatieve gevoelens zoveel mogelijk uit te bannen), positieve relaties (vrienden en familie) en positieve energie (je voelt je fit, gezond en je zorgt goed voor je lijf).

Floreren (eudaimonisch welzijn) gaat over jezelf ontwikkelen, doelen voor jezelf stellen en die bereiken (een positieve richting) en ook iets doen voor andere mensen.

De leerkracht bepaalt zelf of hij tijdens zijn toelichting wel of niet de meer wetenschappelijke termen wil gebruiken.

Leerlingen plakken hun post-its op de twee flipovervellen die corresponderen met de beide opvattingen over welzijn. Als leerlingen hulp nodig hebben om te bepalen op welk flipovervel ze hun post-its moeten plakken, kan de leerkracht helpen door uit te leggen dat alles wat met 'ervaringen' (bijvoorbeeld 'plezier') en relaties (bijvoorbeeld 'mijn familie') te maken heeft op het eerste flipovervel hoort, en alles wat betrekking heeft op prestaties, ambities en iets doen voor anderen op het tweede vel.

Klassikale activiteit 2: **Hoe gelukkig ben ik?** (10 min.)



Vragenlijst invullen en punten geven

Leerlingen vullen de 'Hoe gelukkig ben ik?'-vragenlijst in. De leerkracht legt uit dat er geen goede of slechte antwoorden zijn, net zo min als goede of slechte scores. De punten worden alleen genoteerd om de individuele vorderingen bij te houden: zo kunnen de leerlingen na afloop van de lessenreeks zelf zien of hun scores veranderd zijn of niet.

Leskern 2: **Het belang van geluk** (10 min.)

Reflectievragen

Het gezond verstand zegt dat gelukkig zijn goed is omdat gelukkig zijn goed voelt. Toch blijkt uit onderzoek dat er nog andere voordelen aan zitten (Lyubomirsky et al. 2005).

Geluk bevordert creativiteit en out-of-the-box denken. Geluk blijkt, net als positieve emoties, een stimulans te zijn om nieuwe ideeën te ontwikkelen. Verder heeft onderzoek aangetoond dat gelukkige mensen langer doorwerken aan een taak die op zichzelf niet erg leuk is (alleen de gelukkigste werknemers zouden stomvervelende vergaderingen moeten bijwonen!), dat ze beter kunnen multi-tasken en systematischer en oplettender zijn.

Gelukkige mensen zijn geneigd harder te werken en hebben meer kans om te slagen. Zo is aangetoond dat mensen die in hun jonge jaren gelukkiger zijn, als volwassene meer verdienen (Judge & Hurst 2007).

Gelukkige mensen hebben hechtere vriendschappen en relaties, ze zijn in het algemeen populairder, hebben meer vertrouwen in hun medemens en zijn hulpvaardiger. Nog fascinerender is dat geluk zijn wordt geassocieerd met een lang leven. Een aantal onderzoekers analyseerde sollicitatiebrieven van nonnen die op 18-jarige leeftijd in het klooster wilden intreden op uitingen van geluk (de zogeheten 'Nun Study'). Alle novicen hadden nagenoeg dezelfde sobere levensstijl – ze dronken niet, ze rookten niet, aten gezond en werkten als lerares. Uit de onderzoeksresultaten bleek dat de manier waarop de nonnen op 18-jarige leeftijd in hun brieven over geluk schreven, voorspelde hoe oud ze zouden worden. Jaren later toen de nonnen 85 jaar oud waren, was 90% van de nonnen die zich wat geluk betreft in het bovenste kwart bevonden, nog in leven, tegenover 34% van de nonnen die destijds het minst gelukkig waren. Zelfs op 94-jarige leeftijd was meer dan de helft (54%) van de gelukkigste nonnen nog in leven, tegenover 11% van de nonnen die tijdens hun leven tot het minst gelukkige kwart hadden behoord. Geluk kan je leven dus met 9,4 jaar verlengen (Danner et al. 2001)!

Samenvatting en opdracht (5 min.)



Instructies door de leerkracht

De leerkracht vraagt de leerlingen als geluksdetective op onderzoek uit te gaan. Daarbij moeten ze de hand-out 'Geluksdetective' gebruiken en onderzoeken wat geluk betekent voor ten minste vijf mensen uit hun omgeving. De leerlingen moeten de antwoorden opschrijven en ze indelen in de categorieën 'Lekker in je vel zitten' of 'Floreren'.

Hand-out 'Uitspraken over geluk'

Elke morgen als ik mijn ogen open, zeg ik tegen mezelf: Ik, niet de gebeurtenissen, heb de kracht om mezelf vandaag gelukkig of ongelukkig te maken. Ik kan kiezen welke van de twee het zal zijn. Gisteren is geweest, morgen bestaat nog niet. Ik heb maar één dag, vandaag, en ik ga er gelukkig in zijn.

Groucho Marx

Hoop is op zichzelf een soort geluk en misschien wel het grootste geluk dat deze wereld te bieden heeft.

Samuel Johnson

Kennis van wat mogelijk is, is het begin van geluk.

George Santayana

Als je gelukkig wilt zijn, stel dan een doel dat je gedachten stuurt, je energie vrijmaakt en je verlangens inspireert.

Andrew Carnegie

Duizenden kaarsen kunnen worden aangestoken met slechts een enkele kaars. En het leven van die kaars word hierdoor niet verkort. Geluk zal nooit minder worden door het te delen.

Boeddha

De meeste mensen zijn ongeveer zo gelukkig als ze van plan zijn te worden.

Abraham Lincoln

Zelfs een gelukkig leven is ondenkbaar zonder een zekere mate van duisternis. Het woord geluk zou zijn betekenis verliezen als het niet in evenwicht werd gehouden door verdriet. Het is veel beter de dingen geduldig en gelijkmoedig te aanvaarden zoals ze zijn.

Carl Jung

Bevrediging van de nieuwsgierigheid is een van de grootste bronnen van geluk in het leven.

Linus Pauling

Het ontberen van een aantal dingen die je graag zou hebben is een onmisbaar onderdeel van het geluk.

Bertrand Russell

Dankbaarheid is de sleutel tot een gelukkig leven, die we in onze handen houden. Als we niet dankbaar zijn, dan maakt het niet uit hoeveel we hebben, want we zullen niet gelukkig zijn - omdat we altijd iets anders willen hebben, of iets meer.

David Steindl-Rast

Hand-out 'Hoe gelukkig ben ik?'

Hieronder staan een aantal beweringen over geluk. Geef aan in welke mate je het eens of oneens bent met elke bewering door aan de bewering een cijfer toe te kennen. Omcirkel de beoordeling die voor jou van toepassing is.

1 = helemaal mee oneens

2 = mee oneens

3 = een beetje mee oneens

4 = een beetje mee eens

5 = mee eens

6 = helemaal mee eens

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ In het algemeen beschouw ik mezelf als een gelukkig mens. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik voel me goed zoals ik ben. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik ben erg geïnteresseerd in andere mensen. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik ben heel benieuwd naar wat er in de toekomst allemaal gaat gebeuren. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Als ik wakker word, voel ik me uitgerust. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik lach veel. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik voel me actief betrokken bij dingen. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik maak andere mensen vrolijk. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik heb gelukkige herinneringen aan het verleden. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ■ Ik ben blij met hoe mijn leven zich op dit moment ontwikkelt. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |

Hand-out 'Mijn persoonlijke merkidentiteit' – deel 1

Stel je voor dat je een bedrijf bent dat op zoek is naar een merkidentiteit.

In andere woorden: je bent 'Ik & co', op zoek naar een persoonlijke merkidentiteit (PMI).

Je PMI is hoe je eruitziet, wat je doet en hoe je klinkt. Het is alles wat jou onderscheidt van de grote massa en wat jou tot een individu maakt, tot wie je bent. Een succesvolle PMI is deel van jezelf, hoort bij je, overal, zowel thuis als op school. Een onbekende 'ervaart' jouw PMI zodra hij of zij kennis met je maakt. Je PMI is wie je bent. Je kunt je PMI verfijnen, maar je PMI blijft altijd verband houden met wie je nu bent en met wie je voor zover je nu weet in de toekomst zult zijn.

Bekijk onderstaande woorden goed en zet een cirkel om de woorden die je kunnen helpen om jouw persoonlijke merkidentiteit te bepalen. Eronder kun je zelf woorden of zinnen toevoegen. Besteed niet meer dan 10 minuten aan het invullen van deze hand-out. Veel plezier ermee!

Wat ik uitstraal (of wil uitstralen)

modieus	optimistisch	onderhoudend	makkelijk	flexibel
gezellig	traditioneel	kunstsinnig	ondernemend	onverstoorbaar
sportief	serieus	gemotiveerd	internationaal	cool
teampayer	ruimdenkend	leiderstype	energiek	besluitvaardig
vindingrijk	ongedwongen	zachtaardig	klassiek	invloedrijk
vriendelijk	aardig	chic	trendy	aantrekkelijk
ondersteunend	gevoelig	intelligent	creatief	ingetogen
relaxt	ruimdenkend	doelgericht	waaghals	zelfbewust
dynamisch	dramatisch	gedreven	onafhankelijk	zelfverzekerd
betrokken	nederig	vriendelijk	inzichtelijk	impulsief
capabel	dromer	concurrerend	grappig	gul
vrolijk	betrouwbaar	vastberaden	verfijnd	assertief

Mijn eigen toevoegingen:

.....

.....

Deze vragenlijst is geïnspireerd op *Branding Yourself* (Spillane 2000).

Hand-out 'Mijn persoonlijke merkidentiteit' – deel 2

Omdat je persoonlijke merkidentiteit goed moet weergeven wat je denkt en vindt, is het belangrijk om vrienden en klasgenoten feedback over jezelf te vragen.

Kies drie klasgenoten uit van wie je denkt dat zij jou een goed beeld kunnen geven van wat je uitstraalt. Zeg hun dat je ze twee vragen over jezelf gaat stellen.

Vraag of ze je eerlijke en positieve antwoorden willen geven:

1. Als je me vandaag voor het eerst zou ontmoeten, wat voor type mens zou je dan zeggen dat ik ben?
2. Hoe zou je me in drie (of minder) positieve woorden kunnen beschrijven?

Besteed niet meer dan 10 minuten aan deze oefening en schrijf de antwoorden hieronder op:

Persoon 1

- Volgens mij ben je
- Ik zou jou omschrijven als

Persoon 2

- Volgens mij ben je
- Ik zou jou omschrijven als

Persoon 3

- Volgens mij ben je
- Ik zou jou omschrijven als

Hand-out 'Mijn persoonlijke merkidentiteit' – deel 3

Zoals je weet leven we in een 'sound-bite' maatschappij. Alles draait om slogans: je moet in korte tijd in de juiste bewoordingen kunnen zeggen wie je bent en waar je voor staat. Eigenlijk net als in een reclamespotje. Daarom moet je de komende 10 minuten besteden aan het ontwikkelen van een 30 seconden-presentatie van jezelf.

Je moet jezelf presenteren aan de hand van wat je wilt uitstralen en waar je voor staat (de antwoorden op deel 1 van de hand-out), het beste van wat anderen zeggen wie je bent (de antwoorden op deel 2 van de hand-out) en de antwoorden op onderstaande vragen:

- Als je een auto was, wat voor type auto zou je dan zijn?
- Als een dier was, wat voor soort dier zou je dan zijn?
- Als je een vakantiebestemming was, waar zou je dan zijn?

Gebruik al je creatieve vaardigheden en schrijf je eigen 30 seconden-presentatie. Gebruik het schema hieronder.

Mijn 30 seconden-presentatie:

(Schrijf leesbaar want straks gaan jullie je hand-outs met elkaar ruilen.)

Ik ben	Volgens mijn vrienden ben ik	Als ik een auto/dier/vakantiebestemming zou zijn, dan was ik
■	■	■
■	■	■
■	■	■
■	■	■
■	■	■
■	■	■
■	■	■

Hand-out 'Sterke kanten'

<p>Creativiteit Originaliteit, vindingrijkheid</p>	<p>Nieuwsgierigheid Belangstelling, prikkelzoekend, open voor experimenten</p>
<p>Oog voor wat mooi en excellent is Ontzag, verwondering, verheffing</p>	<p>Hoop Optimisme, toekomstgerichtheid</p>
<p>Ruimdenkendheid Beoordelingsvermogen, kritische geest</p>	<p>Leergierigheid</p>
<p>Perspectief Wijsheid</p>	<p>Moed Dapperheid, heldhaftigheid</p>
<p>Spiritualiteit Betekenis, doel</p>	<p>Humor Speelsheid</p>
<p>Zelfbeheersing</p>	<p>Leiderschap</p>
<p>Sociale intelligentie Emotionele intelligentie</p>	<p>Eerlijkheid</p>
<p>Volharding Vlijt, doorzettingsvermogen</p>	<p>Vriendelijkheid Gulheid, zorgzaamheid, compassie</p>
<p>Integriteit Authenticiteit, eerlijkheid</p>	<p>Vitaliteit Pit, enthousiasme, energie</p>
<p>Liefde</p>	<p>Dankbaarheid</p>
<p>Vergevingsgezindheid Genade</p>	<p>Burgerschap Sociale verantwoordelijkheid, loyaliteit, teamwork</p>
<p>Nederigheid en bescheidenheid</p>	<p>Voorzichtigheid Doordachtheid, zelfsturendheid</p>

Hand-out 'Sterke kanten'

Creativiteit

Originaliteit, vindingrijkheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Nieuwsgierigheid

Belangstelling, prikkelzoekend,
open voor experimenten

Hand-out 'Sterke kanten'

Oog voor wat mooi en excellent is
Ontzag, verwondering, verheffing

Hand-out 'Sterke kanten'

Hoop

Optimisme, toekomstgerichtheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Ruimdenkendheid

Beoordelingsvermogen, kritische geest

Hand-out 'Sterke kanten'

Leergierigheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Perspectief
Wijsheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Moed

Dapperheid, heldhaftigheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Spiritualiteit
Betekenis, doel

Hand-out 'Sterke kanten'

Humor
Speelsheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Zelfbeheersing

Hand-out 'Sterke kanten'

Leiderschap

Hand-out 'Sterke kanten'

Sociale intelligentie
Emotionele intelligentie

Hand-out 'Sterke kanten'

Eerlijkheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Volharding
Vlijt, doorzettingsvermogen

Hand-out 'Sterke kanten'

Vriendelijkheid

Gulheid, zorgzaamheid, compassie

Hand-out 'Sterke kanten'

Integriteit
Authenticiteit, eerlijkheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Vitaliteit

Pit, enthousiasme, energie

Hand-out 'Sterke kanten'

Liefde

Hand-out 'Sterke kanten'

Dankbaarheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Vergevingsgezindheid
Genade

Hand-out 'Sterke kanten'

Burgerschap

Sociale verantwoordelijkheid, loyaliteit,
teamwork

Hand-out 'Sterke kanten'

Nederigheid en bescheidenheid

Hand-out 'Sterke kanten'

Voorzichtigheid

Doordachtheid, zelfsturendheid

Hand-out 'Lijstje met mijn sterke kanten'

Mijn sterkste kanten

-
-
-

Mijn supersterke kanten

Hoe ik ze anders kan gebruiken

-
-
-

Mijn minder sterke kanten

-
-
-

Mijn minst sterke kanten

Hoe ik ze kan verbeteren

-
-
-

Wat volgens andere mensen mijn sterke kanten zijn

-
-
-
-
-
-

Hand-out 'Eén sterke kant, vijf toepassingen'

Bekijk je sterke kanten en kies er één om onderstaande oefening mee te doen.

Gebruik deze sterke kant de komende week op vijf verschillende manieren en schrijf de resultaten in het schema.

De sterke kant die ik heb gekozen is:

.....

Mijn sterke kant

	Hoe ik hem heb gebruikt	Wat ik heb ontdekt
Dag 1		
Dag 2		
Dag 3		
Dag 4		
Dag 5		

Hand-out 'De zelfvertrouwenquiz'

Beantwoord de 15 onderstaande vragen en check hoeveel zelfvertrouwen je hebt.
Hoe meer ja-antwoorden, hoe meer zelfvertrouwen!

- Denk je positief over jezelf en anderen? J / N
- Heb je je zorgen onder controle? J / N
- Kun je zonder je schuldig te voelen ontspannen en nietsdoen? J / N
- Zou je jezelf een gelukkig mens noemen? J / N
- Een vriend(in) heeft je boos of verdrietig gemaakt. Kun je daar rechtstreeks met hem of haar over praten? J / N
- Ben je meestal assertief? J / N
- Probeer je regelmatig nieuwe dingen uit, ook als je ze eng vindt? J / N
- Stel je paal en perk aan hoe vaak je tv kijkt? J / N
- Bepaal je zelf aan welke activiteiten je meedoet? J / N
- Vind je het oké om alleen naar een feestje te gaan? J / N
- Voel je je op je gemak als je ergens komt waar je niemand kent? J / N
- Je gaat naar een verkleedfeest en ontdekt bij binnenkomst dat je de enige bent die verkleed is. Kun je daar om lachen? J / N
- Stimuleren je vrienden je om uitdagingen aan te gaan? J / N
- Vergroten je vrienden je zelfvertrouwen? J / N
- Ben je benieuwd hoe je toekomst eruitziet? J / N

Aangepast overgenomen uit *The Ultimate Book of Confidence Tricks* (Taylor 2003)

Hand-out 'De consequenties'

Wat zou er gebeuren als.....?

Wat zou daar het gevolg van zijn?

.....

En als dat gebeurt, wat zou er dan daarna gebeuren?

.....

En daarna?

.....

Het gevolg daarvan zou zijn dat ...

.....

En wat zou daarvan de consequentie zijn?

.....

Wat zou er dan uiteindelijk gebeuren?

.....

Nou en?

Als je met deze oefening op basis van een paar verschillende situaties hebt geoefend, kun je daarna de tussenstappen overslaan en meteen naar de laatste vraag gaan: 'Nou en?' Dat is een teken van zelfvertrouwen. Maak dat dus het doel van deze oefening.

Aangepast overgenomen uit *The Ultimate Book of Confidence Tricks* (Taylor 2003)

Hand-out 'Mijn best mogelijke zelf'

Stel je jezelf voor in de toekomst: hoe ziet je leven er over tien jaar uit? Je bent van school en druk bezig om alles waarover je altijd droomde waar te maken. Neem ongeveer tien minuten de tijd om je een beeld van jezelf en je leven over tien jaar te vormen. Denk na over je studie of beroepsopleiding, je werk, je woonplaats, je familie en je vriendschappen, je gezondheid.

Onderstaande vragen kunnen je helpen je gedachten te ordenen:

Wat ben je uiteindelijk gaan studeren en waar heb je gestudeerd?

.....

.....

Wat voor soort werk doe je?

.....

.....

Wat vind je leuk aan wat je doet?

.....

.....

Waar woon je?

.....

.....

Wie zijn je vrienden en vriendinnen?

.....

.....

Hand-out 'Zo ziet mijn toekomst eruit'

Kijk nog eens naar wat je op je hand-out 'Mijn best mogelijke toekomstige zelf' hebt geschreven. Welke vijf eenvoudige stappen kun je de komende drie maanden zetten om jouw ideale toekomst te gaan realiseren?

Stap 1

.....

.....

.....

Stap 2

.....

.....

.....

Stap 3

.....

.....

.....

Stap 4

.....

.....

.....

Stap 5

.....

.....

.....

Hand-out 'CD-sjabloon'

