

Doel van de Opdracht:

Deze opdracht is bedoeld om zelfreflectie en positieve zelfbewustwording te bevorderen. Deelnemers worden aangemoedigd om hun persoonlijke sterke punten en prestaties te identificeren en te erkennen, en om een positieve mindset te ontwikkelen.

Je kunt deze opdracht zowel individueel als met een groep doen.

Stappen:

1. Maak een Lijst van Prestaties (15 minuten):

- Neem een moment om na te denken over je persoonlijke prestaties, groot of klein, tot nu toe.
- Schrijf ten minste vijf prestaties op waar je trots op bent. Dit kunnen zowel professionele als persoonlijke successen zijn.

2. Identificeer Sterke Punten (10 minuten):

- Denk na over de specifieke sterke punten en vaardigheden die je hebt gebruikt om deze prestaties te bereiken.
- Maak een lijst van ten minste drie sterke punten die je hebt geïdentificeerd.

3. Formuleer Positieve Zelfspraak (10 minuten):

- Gebruik de geïdentificeerde sterke punten om positieve zelfspraak te formuleren.
- Schrijf drie affirmaties op die beginnen met "Ik ben een winnaar omdat..."

4. Visualisatie-oefening (15 minuten):

- Vind een rustige plek en sluit je ogen.
- Visualiseer een toekomstig succes dat je wilt behalen. Zie jezelf dit doel bereiken.
- Noteer je gevoelens en observaties na de visualisatie.

5. Reflectie en Doelstellingen (10 minuten):

- Reflecteer op de lijst van prestaties, sterke punten en positieve zelfspraak.
- Formuleer één concreet en haalbaar doel dat je de komende maand wilt bereiken.

6. Toewijdingsverklaring (10 minuten):

- Schrijf een korte toewijdingsverklaring aan jezelf waarin je benadrukt dat je een winnaar bent en dat je vastbesloten bent om je doelen te bereiken.