

## Module E – Zelfvertrouwen

---

### In het kort:

Zelfvertrouwen: Jouw geloof in je eigen kunnen. Dat betekent niet het vertrouwen hebben dat je álles kan. Voor sommige dingen is het erg logisch dat je weinig zelfvertrouwen hebt, spanning voelt of het liever niet doet. Maar heb je het vertrouwen in jezelf dat je daar op die situaties mee om kunt gaan, dat aan kunt geven of op dat moment invloed kan uitoefenen op de situatie? “Zelfvertrouwen heeft dus te maken met wat je in welke situatie wilt doen... Heb je genoeg zelfvertrouwen om een uitdaging aan te gaan? En als het dan tegenzit, heb je genoeg vertrouwen om dat aan te pakken?” (Steenefeld, 2017).

In deze module wordt met behulp van de eerder gevormde beelden een schaal gecreëerd tussen de kwetsbaarheid van de probleem- of stresservaring en het zelfvertrouwen van de doel- of wenstoestand. Op deze ‘schaal van 1 tot 10’ kunnen verschillende ervaringen, gebeurtenissen, geluismomenten en uitdagingen geplaatst worden. Door dit fysiek te doen wordt het zelfvertrouwen dat je ervaart invoelbaar, wat helpt om tot bewustzijn en nieuwe stappen te komen.

### Doelen:

- Bewust worden van de aanwezigheid van zelfvertrouwen bij verschillende taken.
- Zoeken naar het vertrouwen invloed uit te kunnen oefenen in moeilijke situaties.
- Concrete doelen stellen die zelfvertrouwen kunnen bieden.
- In gesprek gaan en leren van anderen en hun aanpak.

### Aandachtspunten:

- Zelfvertrouwen hebben hoeft niet te gaan over een perfecte uitkomst of volbrengen van taken, maar een situatie aan te kunnen gaan of zo goed mogelijk voorbereid in te kunnen gaan en hier invloed op uit kunnen oefenen.

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijdsbestek:	Inhoud:	Benodigd:
00.00 – 00.05	<b>Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.</b>	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	<p><b>Welkom + inleiding programma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte bespreking van de vorige module; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Hoe kan of is het beeld gebruikt om naar terug te keren? Is de ervaring veranderd of ‘verschoven’? Noteer de inzichten of ervaringen.</li> </ul>	<p>Inleiding: Coach</p> <p>Whiteboard/ Flap-over</p>
00.15 – 00.30	<p><b>Inchecken op een schaal van 1 tot 10</b></p> <p>Laat iedereen het beeld van hun eigen stresservaring aan de ene kant van de ruimte hangen en een beeld van de wens- of doeltoestand aan de andere kant van het lokaal (<i>als deze nog niet is gemaakt, geef ter voorbereiding de opdracht mee een beeld mee te nemen voor deze workshop</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stel de groep de vraag “hoe voel je je op dit moment op een schaal van 1 tot 10?”. Laat iedereen plaats nemen ergens tussen de twee afbeeldingen.</li> <li>▪ Neem de tijd te laten invoelen bij welk van de twee beelden ze nu dichtbij staan en vraag of het klopt voor iedereen.</li> <li>▪ Bespreek (een aantal) resultaten.</li> <li>▪ Stel vervolgens de vraag of ze vertrouwen hebben ook weer dicht bij de positieve gemoedstoestand te kunnen komen. Dit vormt de inleiding voor het thema zelfvertrouwen.</li> </ul>	Ruimte/lokaal
00.30 – 00.50	<p><b>De schaalverdeling</b></p> <p>Schrijf individueel 5 situaties die leuk zijn om te doen en 5 situaties die moeilijk zijn of waar tegenop gezien wordt en plot deze op de schaal van 1 tot 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ga nu bij een de activiteiten staan en probeer je zelfvertrouwen of het ontbreken ervan te voelen. Wat ervaar je?</li> <li>▪ Probeer met je gevoel te meten waar de oorsprong ligt van waarom je hier wel of juist helemaal niet zelfverzekerd over bent.</li> <li>▪ Hoe zou je dit idealiter willen oplossen? Kan je dit voor je zien?* Hoe voelt dat?</li> <li>▪ Heb je er vertrouwen in dat je invloed hebt op de situatie?</li> </ul>	

	<p><i>* Visualiseren van een succesvolle actie helpt daadwerkelijk om de situatie positief te beïnvloeden en je vertrouwen te vergroten. Dit gaat zo ver dat je zelfs spiermassa ontwikkeld als je er alleen al aan denkt dat je aan het gewichtheffen bent. Een Amerikaans onderzoek van de universiteit van Ohio toonde aan dat mensen, door te denken aan het heffen van gewichten, aanzienlijk meer spiermassa behielden dan hun controlegroep die dat niet deed (Clark, 2014). Termen als mental imagery, kinesthetic imagery, visualisation, mental practise en motor imagery duiden allemaal ditzelfde principe aan.</i></p>	
00.50 – 01.10	<p><b>Doelen stellen</b> Schrijf nu bij iedere stap van 1 tot 10 een doel op die je bij de volgende stap kan brengen waar je je genoeg zelfverzekerd over voelt. Op deze manier maak je een stappenplan voor een volgende stresssituatie waarvan je nu hebt gemerkt dat je voldoende zelfvertrouwen hebt om daar weer uit te komen.</p> <p><i><b>TIP:</b> Ga wederom op de fysieke schaal staan tussen de twee beelden in en ga stap voor stap naar het volgende gestelde doel. Wat zegt je gevoel over deze stap? Is hij te groot of juist eenvoudig? Heb je het vertrouwen dat je dit kan toepassen in een situatie waarin je weer dezelfde of een andere stress ervaart?</i></p>	
01.10 – 01.20	<p><b>Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bespreek de verkregen inzichten met elkaar.</li> <li>▪ Is zelfvertrouwen iets wat kan groeien door meer bewustzijn hierover?</li> <li>▪ Kan je zelfvertrouwen opzoeken?</li> </ul>	Flap-over
01.20 – 01.30	<p><b>Afsluiting en vooruitblik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afsluiten van de sessie.</li> <li>• Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet?</li> <li>• Vooruitblik naar de volgende sessie.</li> </ul> <p>Als deze module gebruikt wordt om het gevoelsmuseum te introduceren en continu aan te vullen na iedere modulesessie kan deze sessie eerder in de module ingebracht worden om al eerder zicht te hebben op het eindresultaat en de waarde van een dergelijk document.</p>	