



Werkblad 10.3 Wees je bewust van je sterke kanten

Sterke kanten bedenken (Wat kan ik goed? Wat gaat me goed af?): bv. ik kan goed met computers omgaan...	Stel je concrete situaties voor (Wanneer en waar? Wat ik heb concreet gedaan?): bv. vorige week heb ik een vriendin geholpen een computerprogramma te installeren...

Benoem jouw sterke kanten en schrijf ze op!

Voeg regelmatig nieuwe sterke kanten toe en lees ze weer door. In geval van nood kun je hier weer op teruggrijpen (bv. als je denkt dat je waardeloos bent).

Schrijf bijvoorbeeld op als iets goed is gegaan, als je tevreden bent met iets wat je hebt gedaan of als je een compliment hebt gekregen...