

Oefenen met kwetsbaarheid en afwijzing.

Als falen, fouten maken, niet weten en imperfectie zo'n belangrijk onderdeel is van het groeiproces dan hebben we dus comfortabel te worden met dit ongemak en dat is trainen. Echt begrijpen zit in het doen, in de ervaring. Daarom deze opdracht voor jou. Een opdracht waarmee je jezelf een leerproces intrekt en kan oefenen met 'comfortabel worden met mogelijke pijn en **afwijzing**'. Hup, die arena in!;-)

Kies een kaartje die voor jou oncomfortabel voelt en zorg dat je de opdracht minimaal (liefst vaker) één keer komende week uitvoert. Is alles even comfortabel? Echt? Maak dan een eigen kaartje met iets dat jij nu nog te spannend vindt. HAVE FUN!

Opdracht:

Nodig een collega uit voor een klassenbezoek en vraag om feedback.



Opdracht:

Zeg: "Nee".



Opdracht:

Tek iets aan dat je zelf te gek, maar niet draagt naar je werk.



Opdracht:

Neem je gymkleren mee naar school en doe actief mee met de gymles.



Opdracht:

Ga een uur eerder naar huis dan je gewend bent.



Opdracht:

Geef aan wat je lastig vindt en vraag om hulp.



Opdracht:

Ga lekker lunchen in je eentje.



Opdracht:

Doe dat wat je al heel lang uitstelt, omdat je het te spannend vindt.



Opdracht:

Bel iemand, die je naar jouw idee, te lang niet gezien of gesproken hebt.



Opdracht:

Nodig iemand, die jij leuk vindt, uit voor een etentje bij jou thuis.



Opdracht:

Geef in een vergadering of overlegmoment duidelijk jouw mening.



Opdracht:

Vraag bij het afrekenen om korting.



Opdracht:

Nog even de puntjes op de i? Laat het!



Opdracht:

Vul zelf iets in...

