

Help! Stress!

Naam:

Klas:

Als je gemotiveerd bent en gebruik maakt van jouw talenten, dan levert dat veel energie op en heb je plezier in wat je doet.

Ontdek hoe je je motivatie kunt verbeteren en tegelijkertijd je stress verminderen. Met behulp van onderstaand schema achterhaal je de kernwaarden waar je aandacht voor wil hebben.

Kernwaarden zijn de dingen die jij belangrijk vindt in het leven. Ze laten zien wie je bent en waar je voor staat. Iedereen heeft kernwaarden, en ze bepalen hoe je denkt, voelt en handelt. Kernwaarden zeggen iets over overtuigingen die je hebt. Het is een combinatie van gedachten die je meekreeg vanuit je opvoeding, school, omgeving of die je zelf hebt gevormd. Het is ook wat je gelooft en waar je je veilig bij voelt. Kernwaarden geven aan hoe je in het leven staat, wat je beweegt, wat jou drijft.

Vul het schema in.

Stap 1: Zet een kruisje achter 9 kernwaarden waarvan je denkt dat die bij je passen, die je belangrijk vindt en waarnaar je wil streven.

behulpzaamheid		creativiteit		focus	
contact met anderen		veiligheid		gezondheid	
rust		aanpassingsvermogen		status	
doorzettingsvermogen		kwaliteit		zekerheid	
samenwerking		onafhankelijkheid		eerlijkheid	
verantwoordelijkheid		orde		respect	
controle		succes		vrijheid	

Stap 2: Schrijf de 9 gekozen kernwaarden in onderstaand schema.

Stap 3: Kies 3 kernwaarden uit die het allermeest bij je passen en zet daar een kruisje bij.

Stap 4: Schrijf hieronder de drie kernwaarden op die je hebt uitgekozen.

1.	2.	3.
----	----	----

Stap 5: Bedenk voor de gekozen kernwaarden de voordelen die deze kernwaarde voor je heeft. Bedenk wat een nadeel, een valkuil kan zijn wanneer je deze kernwaarde bezit en waardoor je nu precies stress kunt ervaren juist door deze toch positieve kernwaarde.

Ga met een klein groepje hierover in gesprek en bedenk mét dat groepje welke oplossingen er zijn voor de nadelen en valkuilen en hoe je stress kunt verminderen. Bedenk daarbij vooral wat voor jou persoonlijk zou kunnen werken.

Beschrijf dit alles in onderstaande vakken per kernwaarde.

Kernwaarde 1:	
Voordelen:	Nadelen/valkuilen:
Stress door:	Mogelijke oplossingen:

Kernwaarde 2:	
Voordelen:	Nadelen/valkuilen:
Stress door:	Mogelijke oplossingen:

Kernwaarde 3:	
Voordelen:	Nadelen/valkuilen:
Stress door:	Mogelijke oplossingen:

Stap 6: Vergelijk dat wat jij hebt ingevuld met het ingevulde schema dat je kunt vinden via: [linkje](#) en vul eventueel je eigen schema aan.