

Werkblad: Cirkel van Invloed

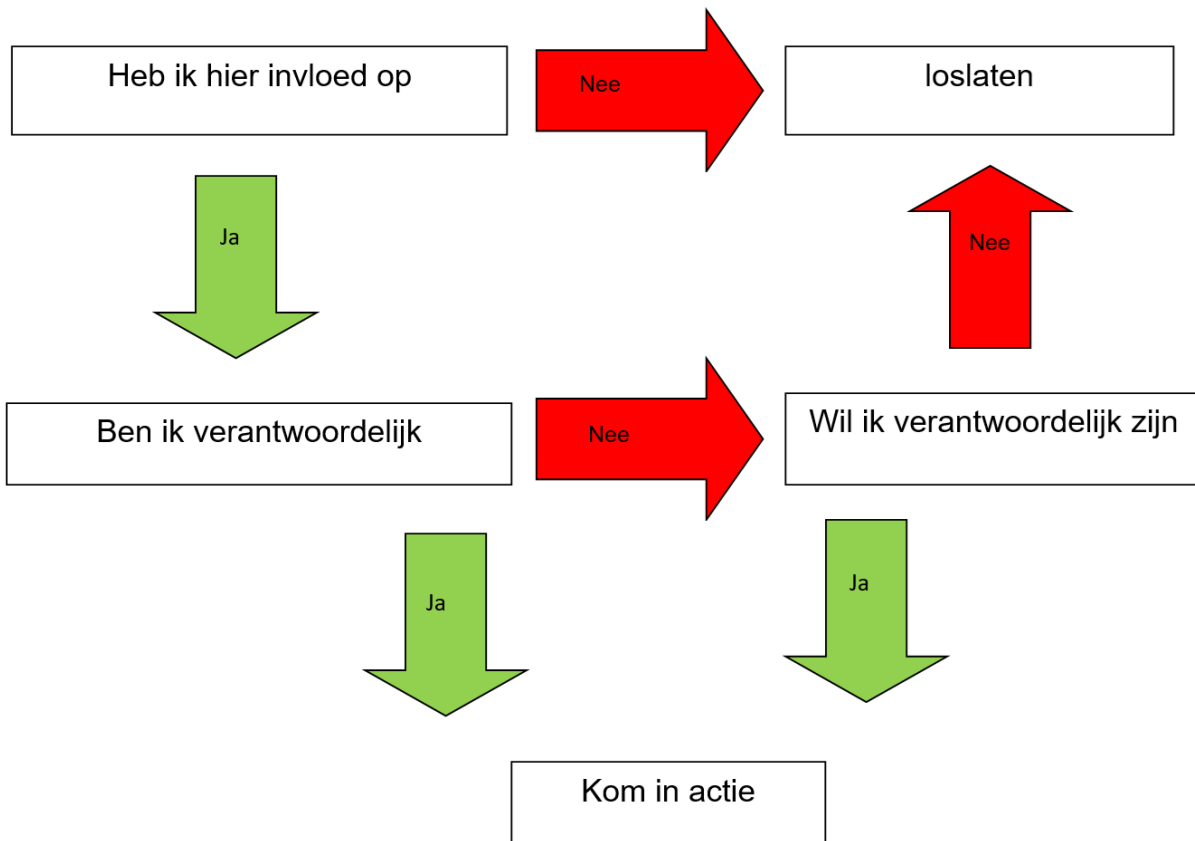
Klas: Naam:

Waar kun je zelf iets aan veranderen en waar heb je echt geen invloed op? De Cirkel van Invloed, de binnenste cirkel bestaat uit alles waar je zelf invloed op kunt hebben. De buitenste cirkel is de Cirkel van Betrokkenheid, wat daarin thuishoort kun je niet beïnvloeden.

Wanneer je veel bezig bent met allerlei zaken waar je niets aan kunt veranderen, waar je geen invloed op hebt dan kost dat energie, negatieve energie. Je kunt dan gaan tobben, je zorgen maken maar dat helpt niets. Het is beter om je te concentreren op datgene waar je wel invloed op hebt. Dat levert je positieve energie op.

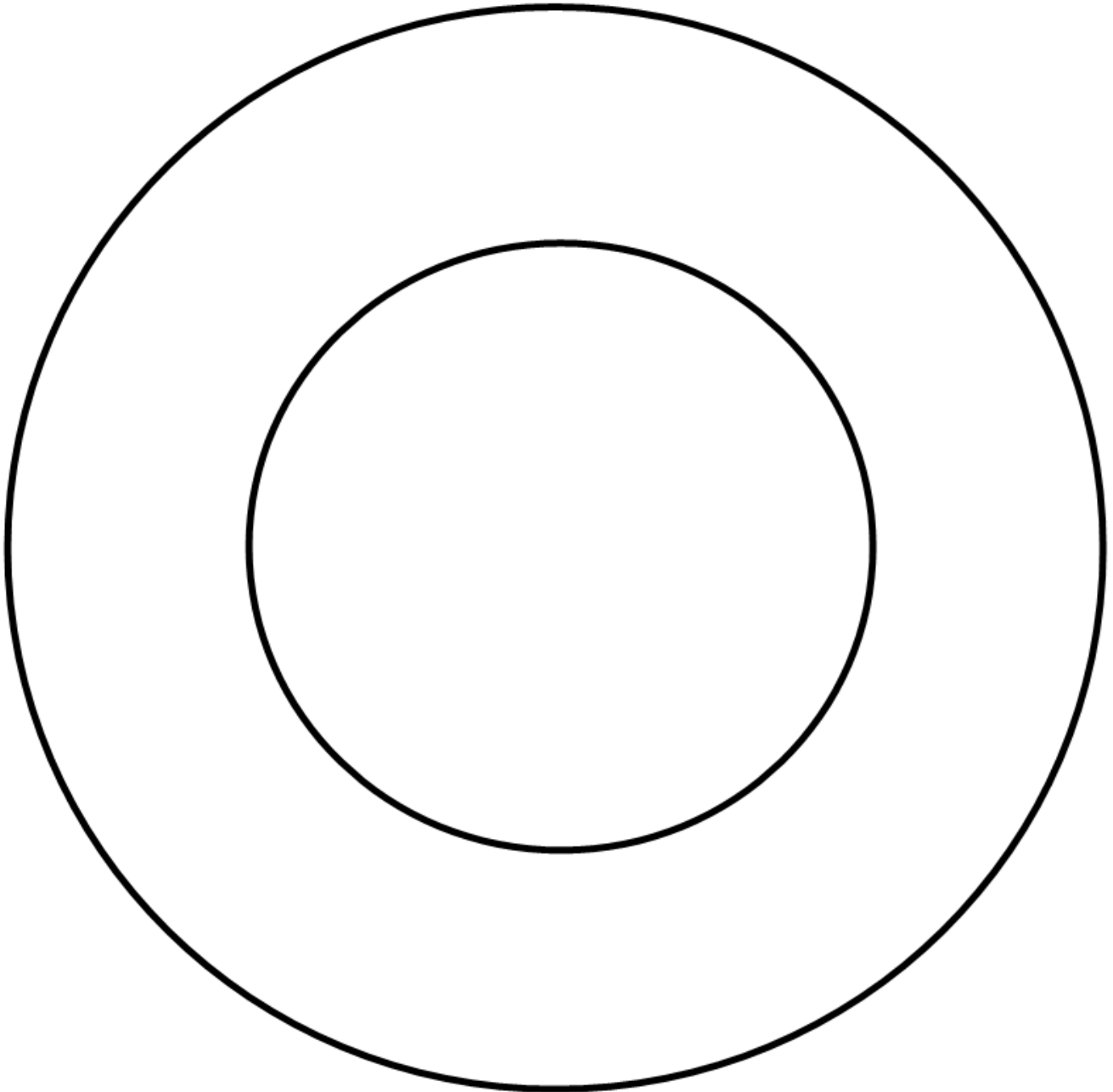
Cirkel van Betrokkenheid	Cirkel van Invloed
<ul style="list-style-type: none">- Wat anderen zeggen, voelen, denken, geloven- De toestand in de wereld- Het weer- De economie- Politiek- Oorlog	<ul style="list-style-type: none">- Wat je zelf zegt, voelt, denkt, gelooft- Je gedrag- Je reacties- De keuzes die je maakt- Je beslissingen- Met wie je omgaat

Bij een (nare) gebeurtenis of wanneer er iets is waarover je je zorgen maakt kan het onderstaande schema je helpen.



Vul de onderstaande cirkels in. De buitenste cirkel is de Cirkel van Betrokkenheid. Schrijf daar dingen in waar je je wél zorgen over maakt maar waar je géén invloed op hebt. De binnenste cirkel is de Cirkel van Invloed daar schrijf je in wat je wél zou kunnen doen.

Op milieuvuiling heb je geen directe invloed maar je kunt wél proberen zo min mogelijk plastic te gebruiken. Op de hoogte van het cijfer van je toets heb geen controle maar je kunt je wél zo goed mogelijk voorbereiden. Op het weer tijdens de sportdag heb je geen invloed maar je kunt er wél voor zorgen dat je de juiste kleding aandoet.



Besprek in een groepje de cirkel zoals jij die hebt ingevuld aan de hand van de volgende vragen:

- Wat is herkenbaar uit de ingevulde cirkels van anderen?
- Wat kun je doen wanneer je merkt dat je je zorgen maakt over iets?
- Hoe kun je elkaar hierbij helpen?
- Lever dit werkblad in.