



Oefening

Wie ben ik?

Tijd: 15 min

Nodig: Tijdschriften, pen/papier, ouder(s), broer, zus, vriend(in)

Beschrijving

Wie ben ik? In deze oefening leer je je eigen kwaliteiten (en die van de ander) kennen.

Zodra je je eigen **kwaliteiten** goed kent, weet je waar je goed in bent. Je mag **trots** zijn op wat je allemaal goed kan!

Stap 1

Ga tegenover elkaar zitten.
Vertel 5 positieve woorden (eigenschappen) over de ander. Bijvoorbeeld: geduldig, aardig, etc.

Stap 3

Noem zelf 1 kwaliteit, waar jij **TROTS** op bent! Ook de ander deelt waar hij/zij **trots** op is.

Stap 2

Nu mag de ander jou in 5 positieve woorden omschrijven. Dit zijn (een aantal van) jouw kwaliteiten!

Stap 4

Zoek plaatjes uit tijdschriften en/of teken jouw kwaliteiten. Dit kunnen ook dingen zijn die je leuk vindt en dingen die echt over jou gaan!

Sociale vaardigheden en weerbaarheid

