



BLIJ 

MET MIJ

IRIS HELEND KINDCOACH

oefeningen voor zelfvertrouwen



10

Denk je wel eens 'ik kan het niet'?
Het kan helpen om iets aardigs
tegen jezelf te zeggen. Schrijf
jouw 'helpende gedachte' op een blaadje
en plak het op de muur of spiegel!

IK HEB
VERTROUWEN
IN MIJZELF

FOUTEN MAKEN
HOORT ERBIJ.
DAAR LEER IK VAN

IK BEN BLIJ
MET MIJ

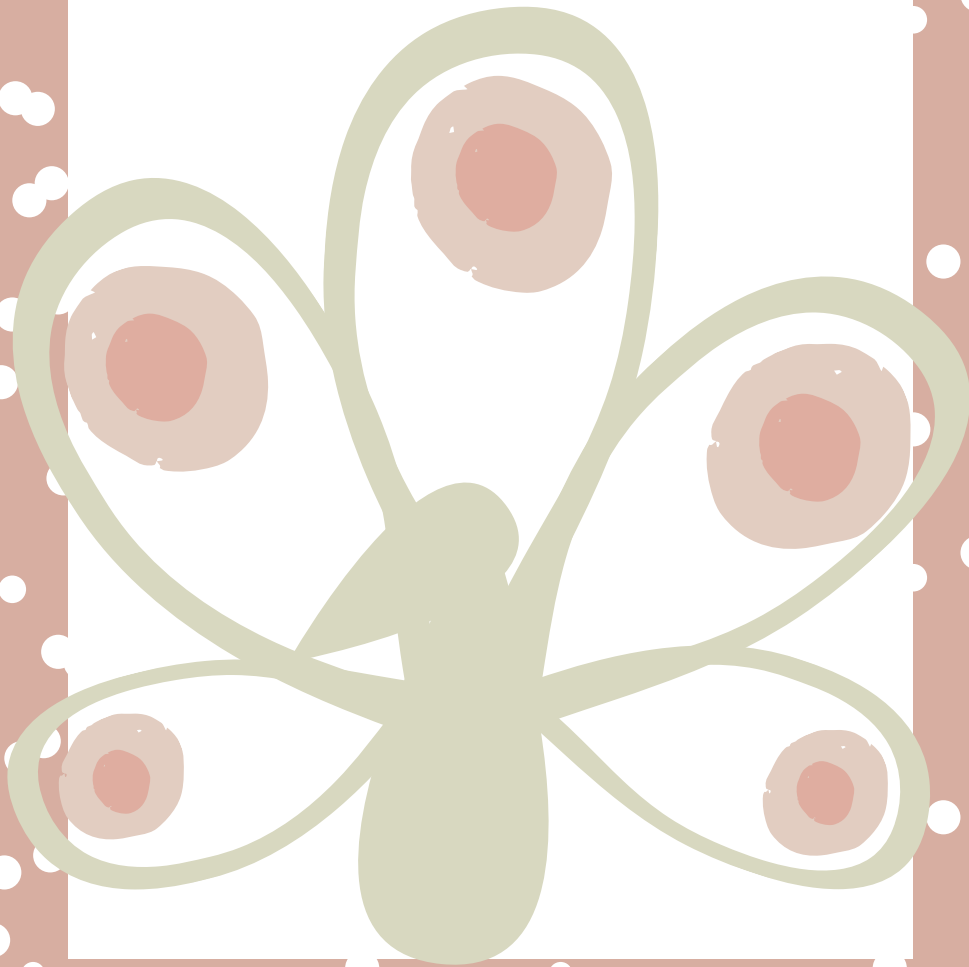
IK MAG OM
HULP VRAGEN

IK BEN STERK
EN DAPPER

IK KAN HET!

9

Wanneer was jij zo trots als een pauw? Schrijf het in de veren.



Lieve jij,

Wist je dat jij heel bijzonder bent?
Er is niemand zoals jij!
Iedereen heeft zijn eigen speciale
superkrachten.

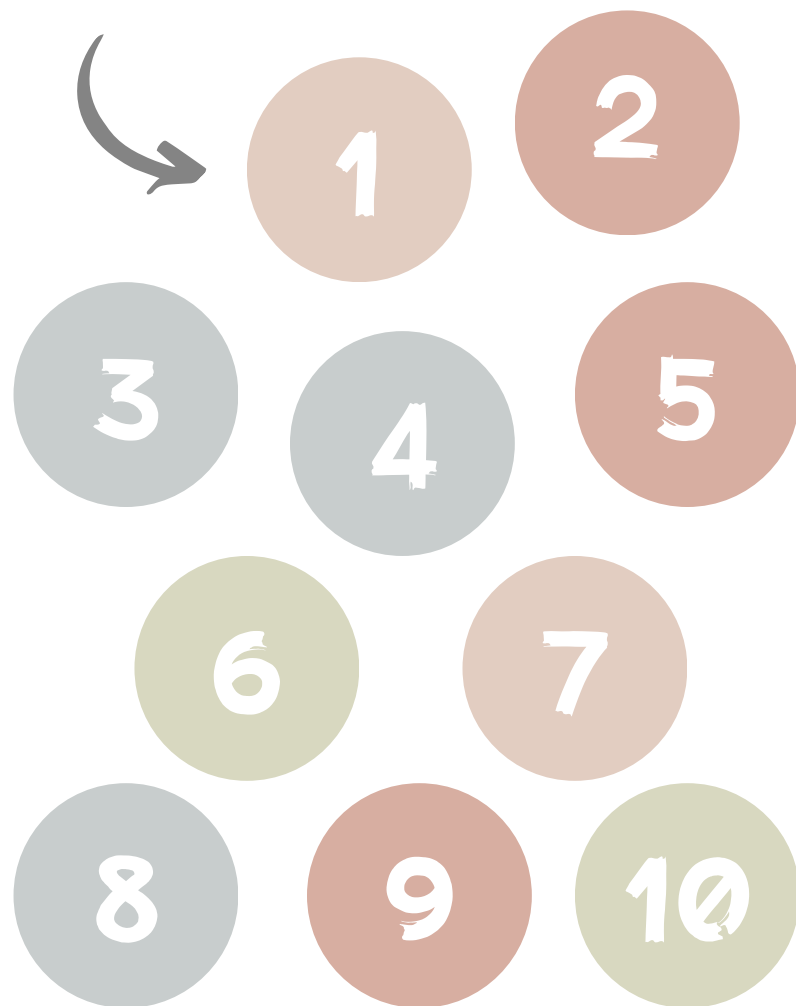
Wil jij die van jou ontdekken?
In dit boekje staan tien oefeningen
om op onderzoek uit te gaan.
Als we weten waar we goed in zijn
en wat ons blij maakt, voelen we
ons sterk en vol zelfvertrouwen.

Veel plezier met het invullen van
dit boekje.

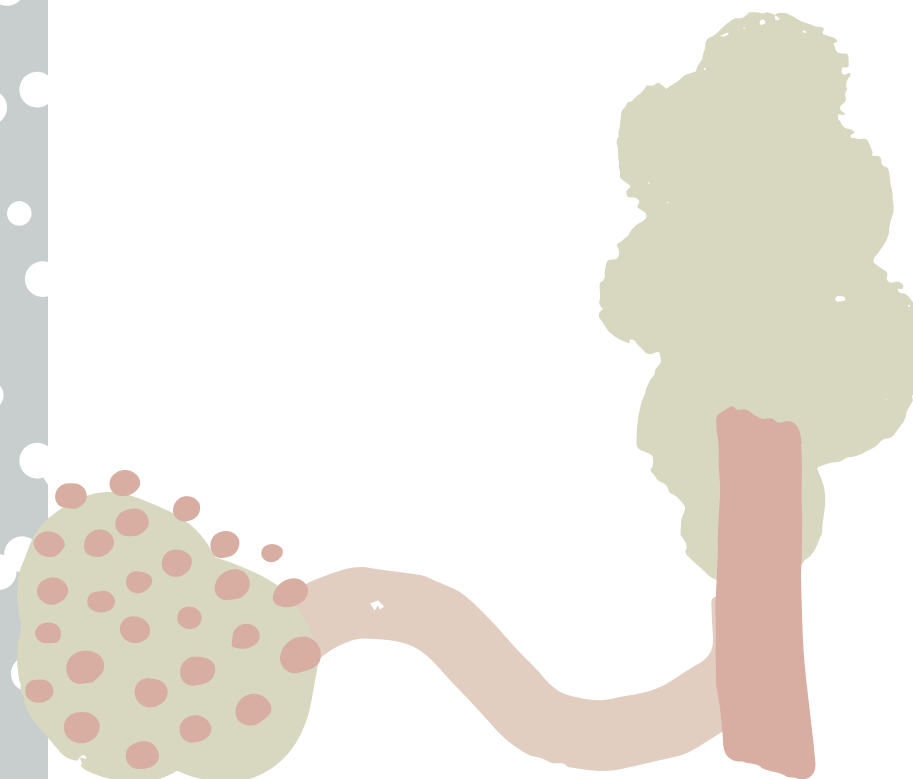


Klaar met de oefening?

Plak hier jouw sticker



Sluit je ogen en stel je voor dat je in het bos wandelt. Achter een bessenstruik zit jouw krachtdier verstopt. Hoe ziet jouw krachtdier er uit en wat wil hij tegen jou zeggen? Teken het hier!



7

Iedereen maakt wel eens
een fout, het hoort erbij! Wat
kan jij leren van fouten of
moeilijke momenten? Schrijf het
in de druppels.



1

Wat ging er goed vandaag?
Schrijf of teken het
in jouw dagboek:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

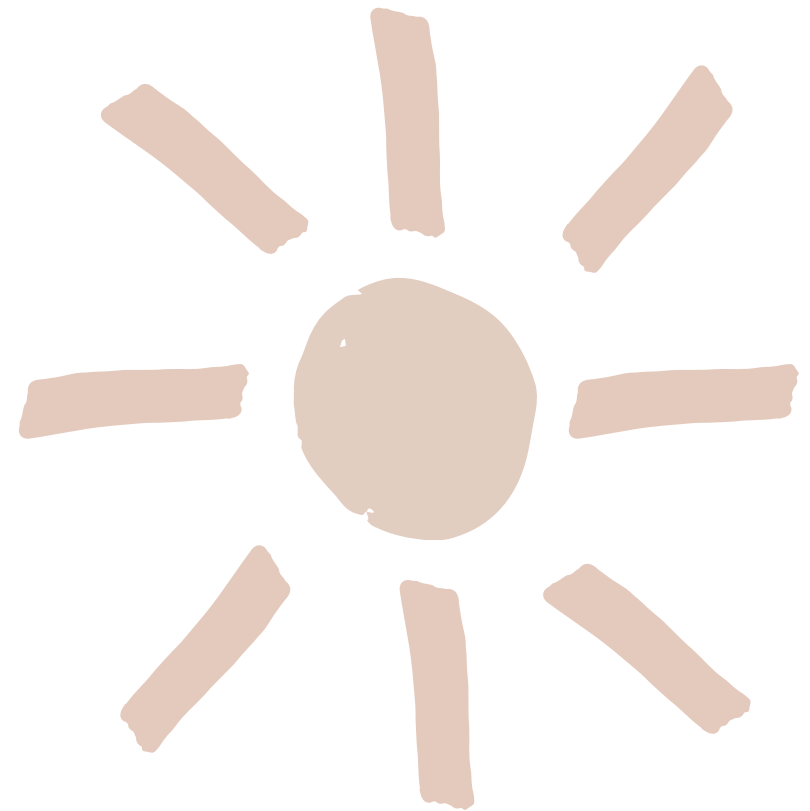
VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

6

Wat maakt jou blij?
Schrijf het in de zonnestralen!



5

Leg je hand op het papier en
teken de lijnen van je hand.

Schrijf in iedere vinger
iets waar jij goed in bent

2

Omcirkel jouw sterke
eigenschappen. ik ben...

CREATIEF

STERK

RUSTIG

AARDIG

MOEDIG

HOOPVOL

NIEUWSGIERIG

ENERGIEK

AVONTUURLIJK

EEN DOORZETTER

LEERGIERIG

GRAPPIG

GEDULDIG

SPORTIEF

EEN SAMENWERKER

3

Teken jouw superheld!
Welke superkrachten
heeft hij/zij?

4

Wat zijn jouw dromen?
Schrijf of teken het
in de wolkjes

