

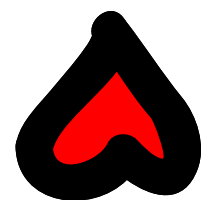
9 minuten challenge deel 1: WAAROM?



A

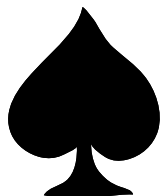


Ik geloof...



A

2



....



2

9 minuten challenge deel 2: Talenten



Advies geven, Initiëren, Programmeren, Anderen iets leren, Koken, Problemen oplossen, Aanraken/knuffelen, Leidinggeven, Reizen, Analyseren, Leren of studeren, Repareren, Anderen amuseren, Lezen, Schrijven of met taal Bemiddelen, Luisteren, Berekeningen maken, Machines bedienen, Spelen, Bewegen/sporten, Besturen, Spreken voor groepen, Bezinnen/mediteren, Met mijn handen werken, Toezicht houden, Bouwen, controleren Confronteren/feedback, Motiveren of inspireren, Tot bloei laten komen, Muziek maken of zingen, Tuinieren, Coachen Observeren, Uitvinden, Creativiteit, Onderhandelen, Veranderen, Creëren, Ondernemen, Experimenteren, Onderzoeken, Verbinden, Fantaseren, Ontwerpen, Verkopen Geld beheren, vormgeven, Vernieuwen, investeren, Opvoeden, verduurzamen, Gesprekken voeren, Ordenen of structuur aanbrengen, Vervoeren, Grenzen verleggen, Verzamelen, Helpen, Organiseren, Verzorgen, Improviseren, Plannen of organiseren, Visie ontwikkelen, Informatie geven, Precisiewerk doen, Informatie vastleggen of Presteren ...

EEN SPELLETJE

Als jij bovenstaande vragen eerlijk beantwoord hebt dan heb je nu al de grootste stap gemaakt. De volgende stap is een spel dat je samen kunt doen of alleen. Om dit goed te doen zal dit onderdeel je iets meer tijd kosten dan 9 minuten.

Ronde 1

1. Bekijk alle activiteiten in het schema dat hierna volgt goed.
2. Schrijf onder elkaar vijftien activiteiten op die jou gemakkelijk afgaan. Kijk hierbij niet naar je huidige werk of bezigheden.
3. Kies daaruit vervolgens tien activiteiten en schrijf deze nu op je werkblad in rangorde, te beginnen met de activiteit die je het gemakkelijkst af gaat.
4. Als je samen bent, bespreek dan per activiteit waarom het op je lijst staat.

Ronde 2

5. Kies nogmaals tien activiteiten op dezelfde manier uit de lijst. Dit keer activiteiten die nu van jou gevraagd worden op je werk of in je andere bezigheden.
6. Kijk wat de overeenkomsten zijn met je eerste lijst.
7. Wat kan jij doen om de tweede lijst met activiteiten meer te laten lijken op de eerste?
8. Als je samen bent bespreek dan hoe je hiervoor stappen kunt zetten.

9 minuten challenge deel 3:

Big 5



Mijn big 5



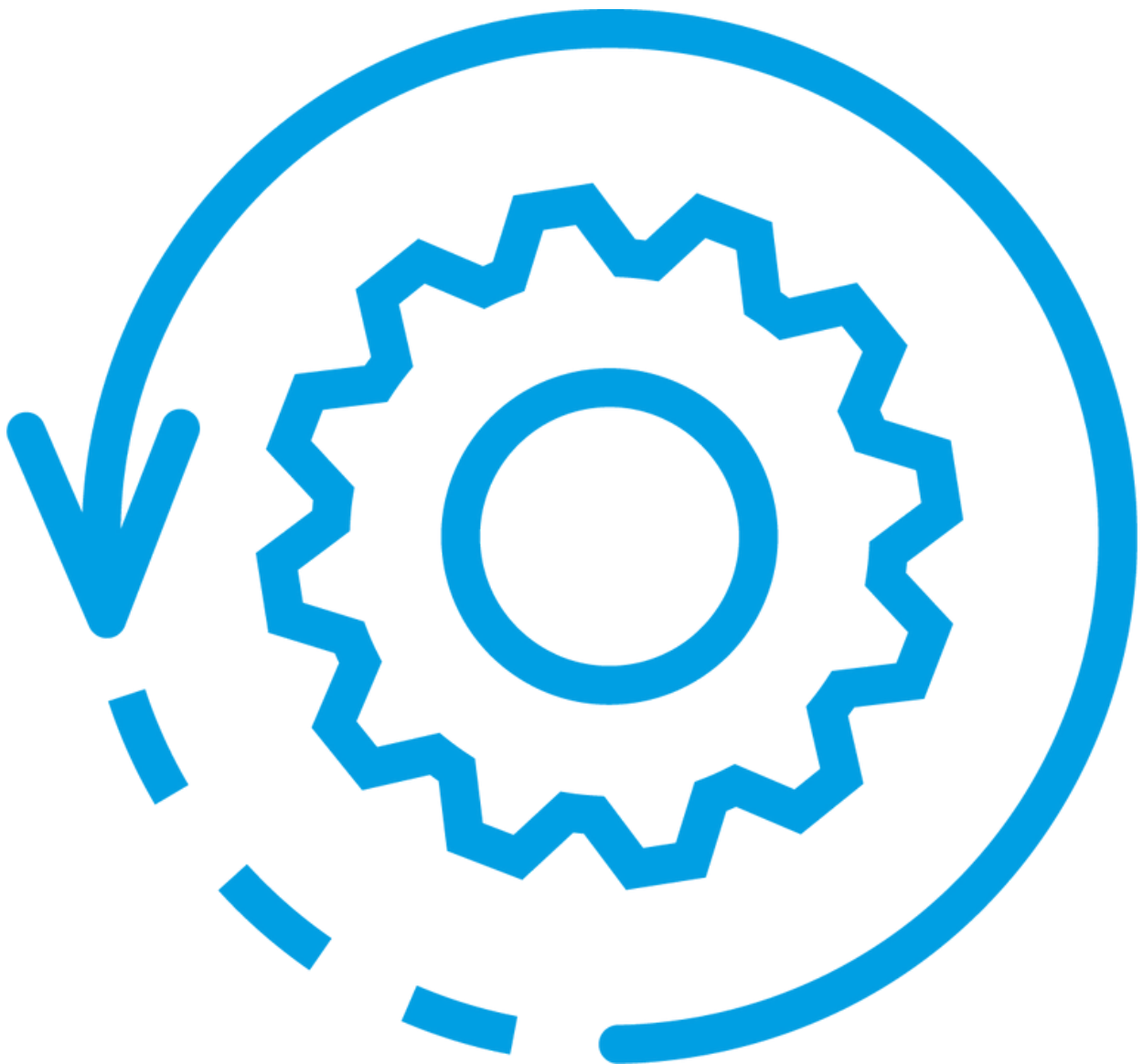
9 minuten challenge deel 4:

Ademhaling



9 minuten challenge deel 5:

Emotioneel herstel

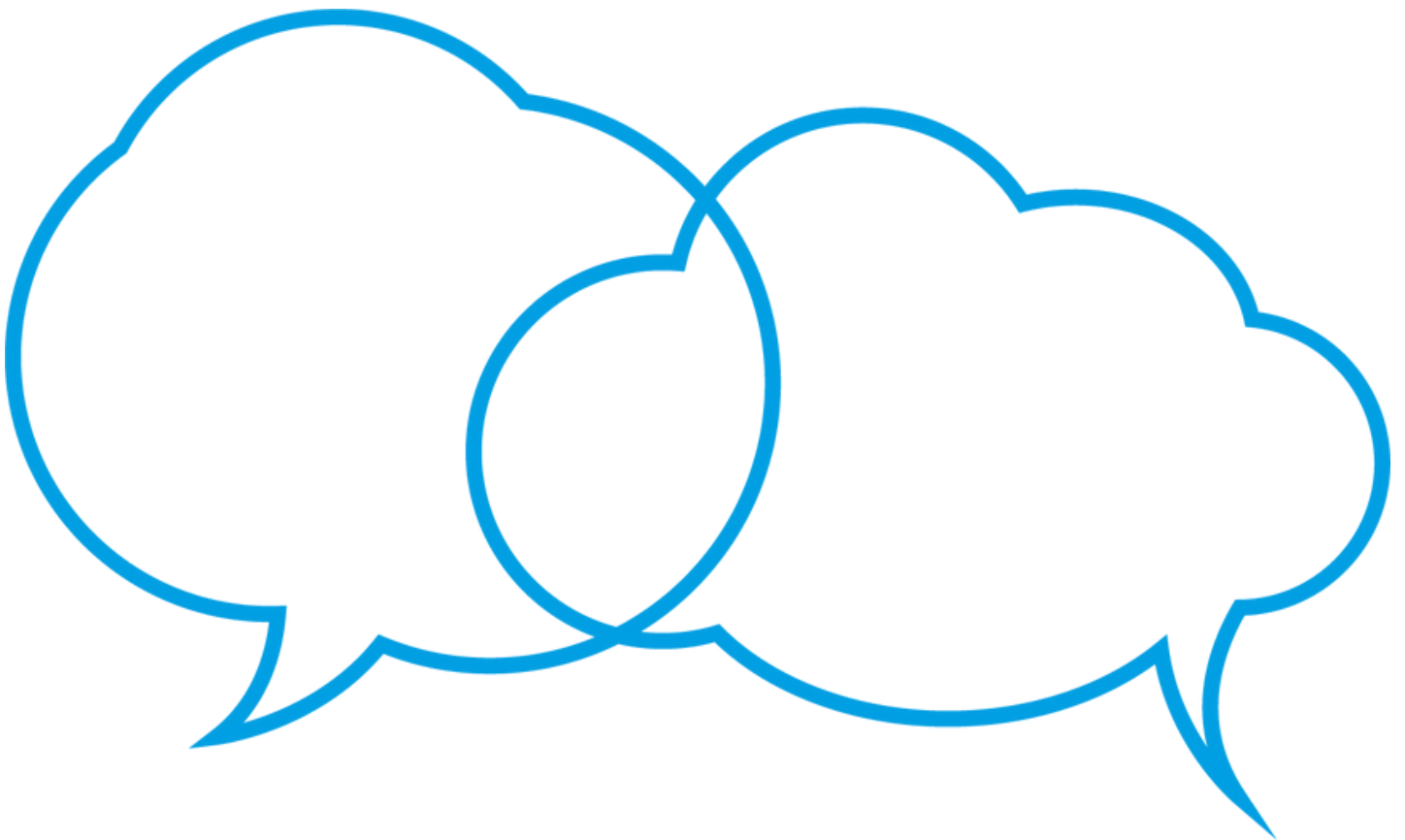


Mijn emoties



9 minuten challenge deel 6:

Woorden van leven



De zin:



Woorden van Leven:



9 minuten challenge deel 7:

Woorden van leven



Waarom sporten?



- ☐ Plezier
- ☐ Competitie
- ☐ Prestatie
- ☐ Ontwikkelen
- ☐ Fitter
- ☐ Gezonder
- ☐ Sterker
- ☐ Vrijetijds-
- ☐ besteding
- ☐ Sociaal
- ☐ Ontspanning

Wat vind ik leuk?



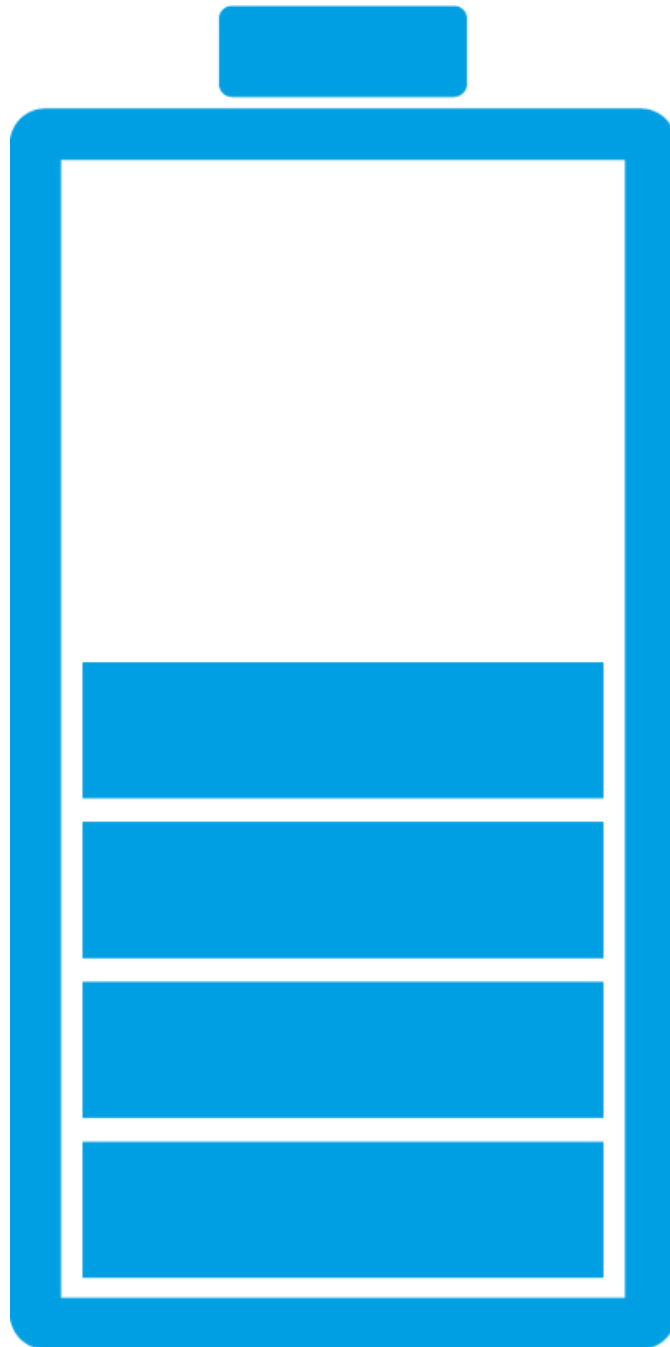
- ☐ Wandelen
- ☐ Teamsport
- ☐ Watersport
- ☐ Vechtsport
- ☐ Buitensport
- ☐ Dans
- ☐ Fitness
- ☐ Mottorsport
- ☐ Paardensport
- ☐ Racetsport
- ☐ Fietssport
- ☐ Hondensport

.....

.....

9 minuten challenge deel 8:

Woorden van leven



Rust



Reinheid



Regelmaat



9 minuten challenge deel 8:

Woorden van leven

