

Zelfvertrouwen

ACE - Grow Your Skills



@Maastricht University - Philip Driessen



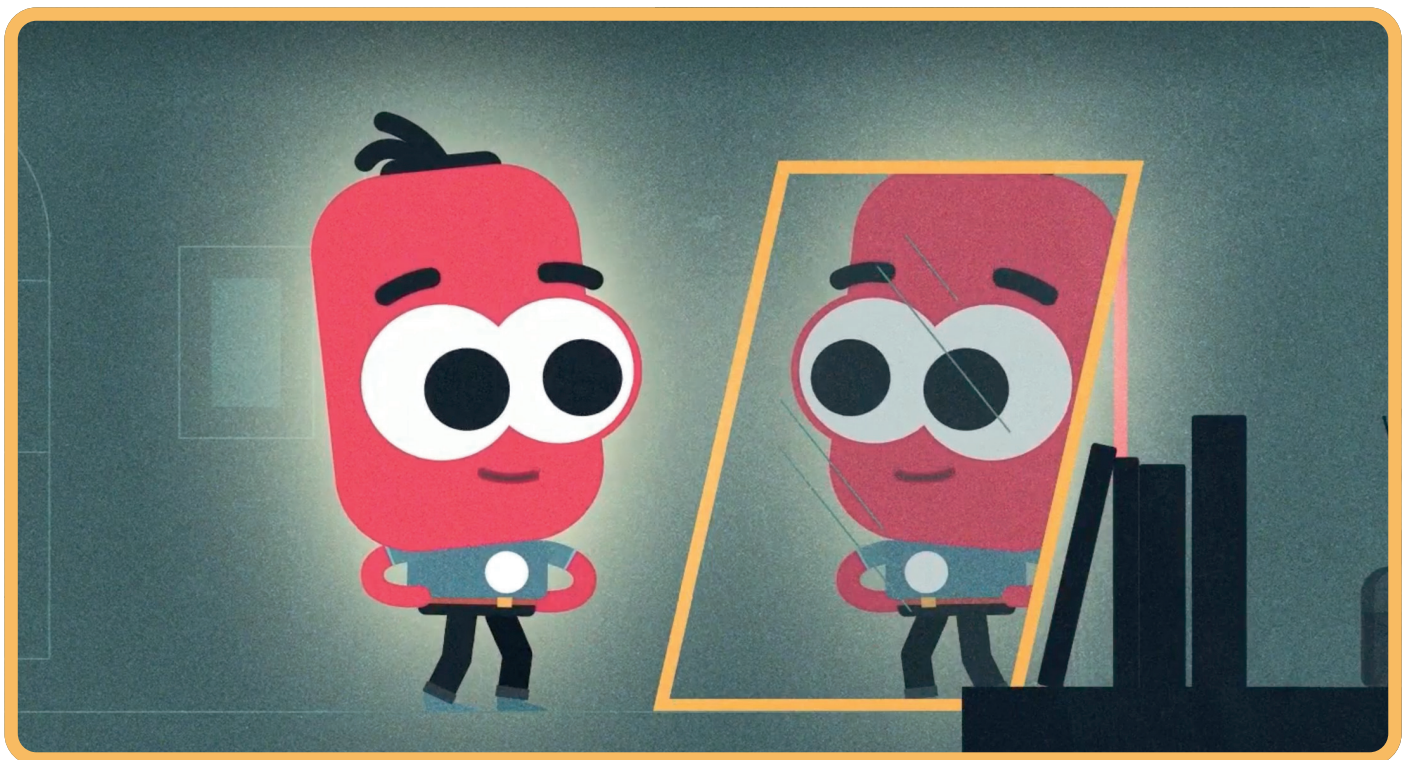
Zelfvertrouwen

Vertrouwen hebben in eigen kunnen. Geloven in jezelf.

Omschrijving

Wanneer je vertrouwen hebt in je eigen kunnen (zelfvertrouwen), kijk je op een positieve manier naar jezelf en naar de toekomst. Je gelooft dat je zelf verantwoordelijk bent voor de successen in je leven en dat je deze door middel van je eigen acties kunt beïnvloeden. Hierbij heb je het gevoel dat je bekwaam bent en dat je zowel makkelijke als moeilijke activiteiten succesvol uit kunt voeren.

Zelfvertrouwen is een belangrijke vaardigheid omdat mensen die deze vaardigheid beheersen onder andere beter presteren (door bijvoorbeeld het halen van hogere cijfers), gemotiveerder zijn en beter om kunnen gaan met feedback, tegenslagen, veranderingen of nieuwe situaties.



Bekijk deze video



Of klik op deze link: https://youtu.be/H1M_xnwnWzo

Tips

Om zelfvertrouwen te creëren helpt het om:

- *positief naar jezelf te kijken, focus op je kwaliteiten.*
- *je eigen successen in kaart te brengen.*
- *fouten te durven maken en hiervan te leren.*
- *inzicht te krijgen in je gedachten.*
- *realistische en haalbare doelen te formuleren.*



Opdracht 1.1 *Log it to love yourself*

Ontdek jouw kracht in een uitdagende situatie.

Stap 1: Beschrijf een situatie die jij spannend of uitdagend vond of waarin jij je onzeker voelde.

Stap 2: Beantwoord de onderstaande vragen.

Wat gebeurde er? (Gebeurtenis)

Wat deed je? (Gedrag)

Wat voelde je daarbij? (Gevoel)

Wat dacht je? (Gedachte)

Waar ben je trots op? Wat ging goed?



Opdracht 1.2 Omdenken

Maak een positieve gedachte van jouw piekergedachten.

Beantwoord voor jezelf de onderstaande vragen.

Stap 1: Waar pieker jij over? Een piekergedachte is vaak een belemmerende gedachte. Schrijf een pieker gedachte op.

Stap 2: Benoem het negatieve element.

Stap 3: Zet dit element om in een positief woord of een positieve zin.

Stap 4: Lees de positieve zin bij de vorige vraag hardop voor, hoe voel je je nu?



@Vrije Universiteit Amsterdam - Peter Valckx



Opdracht 2: *Blunderen*

Ontdek jouw kracht in blundersituaties.

Zoek iemand op en ga in gesprek met diegene. Bespreek samen onderling de vragen en ga daarna iets doen om te ontspannen.

Vraag 1: Wat is je grootste blunder van afgelopen week?

Vraag 2: Hoe kun je de *lessons learned* van die blunder gebruiken in toekomstige situaties?

Vraag 3: Hoe zou jouw gesprekspartner deze blunder vertalen in een kracht? Schrijf het hieronder op.



Literatuur overzicht

- 1 Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2012). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (Vol. 12). Springer Science & Business Media.
- 2 Prince-Embury, S., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2017). The resiliency scale for young adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(3), 276-290.
- 3 Rooij, E. van. (2018). Secondary school students' university readiness and their transition to university. Rijksuniversiteit Groningen.
- 4 Change, E. (2015). Transition Skills and Strategies.
- 5 Phan, H. P. (2009). Relations between goals, self efficacy, critical thinking and deep processing strategies: a path analysis. *Educational Psychology*, 29(7), 777-799.
- 6 Brown, S. D., Tramayne, S., Hoxha, D., Telander, K., Fan, X., & Lent, R. W. (2008). Social cognitive predictors of college students' academic performance and persistence: A meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 298-308.
- 7 Tang, Y. V., & Wong, S. L. (2015). Bridging students: successful transition from high school to college.
- 8 Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706.
- 9 Krumrei-Mancuso, E. J., Newton, F. B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial factors predicting first-year college student success. *Journal of College Student Development*, 54(3), 247-266.
- 10 Dijkstra, P. (2019). *Effectiever studeren. Leerstrategieën voor het hoger onderwijs*. Amsterdam: Boom.
- 11 Dijkstra, D., Bunnik, P. & Krikke, A. (2021). *Zelfregulerend leren. Effectiever leren met leerstrategieën*. Amsterdam: Boom.
- 12 Conley, D., & Seburn, M. (2014). Transition readiness: Making the shift from high school to college in a social media world. *Postsecondary play: The role of games and social media in higher education*, 71-102.
- 13 Conley, D. T. (2012). *A Complete Definition of College and Career Readiness*. Educational Policy Improvement Center (NJ1).
- 14 Kivunja, C. (2014). Do You Want Your Students to Be Job-Ready with 21st Century Skills? Change Pedagogies: A Pedagogical Paradigm Shift from Vygotskyian Social Constructivism to Critical Thinking, Problem Solving and Siemens' Digital Connectivism. *International Journal of Higher Education*, 3(3), 81-91.