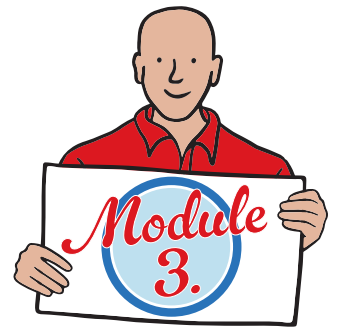


IK DOE FLINK!

Training 3.3

🏠 Thuisopdracht 3



OPDRACHT

Deze week ga je oefenen met wensen en grenzen.

Dit doe je door het samen naspelen van verschillende situaties.

Situaties zoals:

- Iemand doet iets wat jij niet leuk vindt, je wil zeggen dat de ander moet stoppen.
- Er is iets wat jij heel graag wil en dat wil je laten merken.

Bijvoorbeeld:

De begeleider klopt aan.

Je zegt dat het niet goed uitkomt.

Maar de begeleider blijft volhouden.

Oefen samen op verschillende manieren hoe je je grens kunt aangeven.

Je wil iets leuks doen in het weekend.

Je bent bang dat dit niet kan of je bent bang dat de ander dat niet leuk zal vinden.

Oefen samen: Wat kun je zeggen? Wat kun je doen?

Je kunt ook een voorbeeld uit jouw eigen leven oefenen.

Bijvoorbeeld iets wat er op je werk gebeurt of met een vriend.

