



Alle tien in één oogopslag

Print deze kaart los en leg hem naast je tijdens het SLB- of ontwikkelgesprek. Per levensvaardigheid de openingsvraag; de verdieping met tips per score staat in de Begeleidersgids Levensvaardigheden · MBO.



01 Zelfbewustzijn

Wat heb je vandaag of deze week over jezelf geleerd?



02 Empathie

Heb je deze week meegemaakt dat iemand anders ergens mee zat?
Hoe wist je dat?



03 Omgaan met emoties

Welke emotie kwam er deze week voorbij die je opviel?



04 Omgaan met stress

Wat geeft jou op dit moment het meeste stress?



05 Effectieve communicatie

Wanneer merk je dat je goed begrepen wordt?



06 Interpersoonlijke relaties

Met wie kun jij goed overweg? Wat zit daar onder?



07 Kritisch denken

Heb je deze week iets gelezen of gehoord waarvan je dacht: klopt dit wel?



08 Creatief denken

Heb je deze week iets opgelost op een manier waar je trots op bent?



09 Problemen oplossen

Wat was deze week een probleem voor jou? Hoe pakte je het aan?



10 Besluitvorming

Welke keuze heb je deze week gemaakt? Hoe ben je daartoe gekomen?

Score: 1 vind ik nog moeilijk · 2 lukt me soms · 3 lukt me regelmatig · 4 lukt me meestal · 5 lukt me bijna altijd. Laag = 1 of 2, midden = 3, hoog = 4 of 5.

Voor de volgende stap: Waar ben je sterker in geworden? Hoe is je dat gelukt? · Welke vaardigheid gaat jou het meest opleveren, op school, op stage of thuis? · Wat is een stap die zó klein is dat hij zeker lukt? · Wanneer kijken we samen terug?

Veel goede gesprekken gewenst.

