

De tien levensvaardigheden.

Vaardigheden die je helpen bij school, stage, werk en thuis. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie heeft iedereen deze tien nodig. **Niemand is overal goed in, en dat hoeft ook niet.** Je kunt ze allemaal oefenen.

Emotioneel

01



Zelfbewustzijn

Ik weet wie ik ben, wat ik voel en wat ik belangrijk vind.

Oefen: noem elke avond één moment van vandaag waar je tevreden over bent.

09



Omgaan met emoties

Ik herken wat ik voel en kan ermee omgaan.

Oefen: benoem wat je voelt. "Ik ben gespannen" haalt de druk er al af.

10



Omgaan met stress

Ik merk mijn spanning op tijd en weet wat mij rust geeft.

Oefen: adem drie keer langzaam uit voordat je reageert.

Sociaal

02



Empathie

Ik voel aan wat een ander voelt en denkt.

Oefen: vraag vandaag aan iemand hoe het écht gaat, en luister het antwoord uit.

03



Effectieve communicatie

Ik zeg duidelijk wat ik bedoel en luister echt.

Oefen: vat samen wat de ander zei voordat je zelf reageert.

04



Interpersoonlijke relaties

Ik bouw goede relaties op en onderhoud ze.

Oefen: stuur iemand een berichtje zonder reden. Gewoon omdat je aan diegene dacht.

Cognitief

05



Kritisch denken

Ik bekijk informatie eerlijk: klopt dit wel?

Oefen: check bij nieuws eerst wie het schrijft en waarom.

06



Creatief denken

Ik bedenkenieuwe ideeën en oplossingen.

Oefen: bedenk bij een probleem eerst drie oplossingen, kies dan pas.

07



Besluiten nemen

Ik maak keuzes die bij mij passen.

Oefen: denk bij een keuze na over wat die later voor je betekent.

08



Problemen oplossen

Ik pak problemen stap voor stap aan.

Oefen: schrijf eerst op wat het probleem precies is. Dat is de halve oplossing.