

EEN GEBREK AAN ZELFVERTROUWEN

kan ontstaan door

Gebrek aan toekomstperspectief

Een tekort aan persoonlijke aandacht

Prestatiedruk en (hoge) verwachtingen

Het gevoel niet jezelf te kunnen zijn



Gebrek aan vertrouwen

Het probleem



De angst om tekort te komen
De angst om niet genoeg te zijn

Gevolgen voor jongeren



Stress
Onzekerheid
Depressiviteit
Eenzaamheid
Onrust
Boosheid
Faalangst
Laag gevoel van eigenwaarde

Gevolgen in de klas



Onrust
Onzekerheid
Conflicten
Pestgedrag
Onveilige sfeer
Moeite met samenwerken
Onderprestatie

Maatschappelijke gevolgen



Criminaliteit
Agressie
Verharding
Racisme
Discriminatie
Polarisatie
Schooluitval
Onbegrip



De aandachtsgebieden
van de Follow your Sun
lessenreeks

Follow your Sun

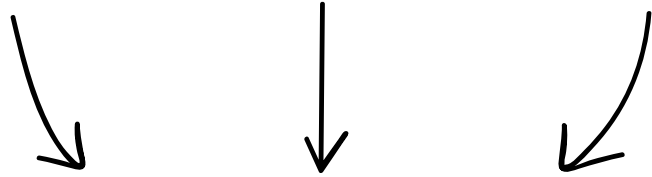
ZELFVERTROUWEN

kan versterkt worden door

Persoonlijke aandacht
en reflectie

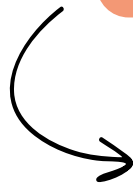
Ruimte om jezelf
te kunnen zijn

Tijd om je talenten
te ontwikkelen



Vertrouwen

De oplossing



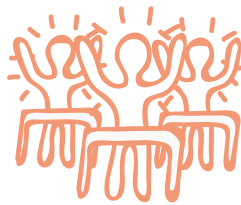
Het bewustzijn dat jij talenten hebt die je kunt inzetten
Het bewustzijn dat je jezelf mag zijn

Persoonlijke effecten



Plezier
Geluk
Dankbaarheid
Geduld
Veerkracht
Zingeving
Zelfverzekerdheid
Bewustzijn

Effecten in de klas



Meer rust
Betere leerprestaties
Meer plezier
Minder pestgedrag/conflict
Meer zelfvertrouwen
Veilige sfeer
Betere samenwerking
Besef van keuzevrijheid

Maatschappelijke effecten



Openheid
Vertrouwen
Bewustzijn
Solidariteit
Verbondenheid
Zelfredzaamheid
Acceptatie
Duurzaamheid



Hier draagt
de Follow your Sun
lessenreeks aan bij

Follow your Sun