

LEERDOELEN GELINKT AAN MENTAAL WELBEVINDEN (BOUWBLOKKEN GELUKSDRIEHOEK)

EN INSPIRATIE VOOR LINKEN MET
EINDTERMEN EN LEERPLANDOELEN

Bouwblok Competentie

De leerlingen leren ...

Zoek in je leerplan op ...



Bouwblok	Competentie	De leerlingen leren ...	Zoek in je leerplan op ...
Jezelf kunnen zijn		We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt	... op zoek gaan naar wat ze zelf belangrijk vinden (in het leven). ... reflecteren over wat ze waardevol en betekenisvol vinden. ... uitdrukken wat ze waardevol en betekenisvol vinden.
		We geloven in onszelf	... positief naar zichzelf te kijken. ... hun eigen sterktes te waarderen en in te zetten. ... te vertrouwen op hun eigen groeikracht.
		We gaan voor onze doelen	... haalbare en uitdagende (gezamenlijke en persoonlijke) doelen formuleren. ... ambitieus en vol goesting doorzetten om hun doelen te realiseren. ... hindernissen nemen tijdens het werken aan hun doelen.
Goed omringd zijn		We vinden steun bij elkaar	... verbondenheid ervaren. ... waardering uiten en ontvangen. ... ervaringen, gevoelens, ... met elkaar delen.
		We betekenen iets voor anderen	... reflecteren over wat ze voor anderen (kunnen) betekenen. ... klasgenoten ondersteunen. ... zich vrijwillig inzetten voor anderen.
		We kijken positief naar elkaar	... medelevend omgaan met anderen. ... anderen dankbaar zijn en dat uiten. ... vergevingsgezind zijn voor anderen.

- zingeving betekenis (geven)
- ambitie waarden (gevoeligheid)
- normbesef identiteit
- talenten zelfvertrouwen
- positief zelfbeeld zelfsturing
- zelfregulering welbevinden
- zin / goesting mentale gezondheid
- doelen (bepalen) keuzes maken
- ondernemingszin ...

- verbondenheid welbevinden
- teamwork samenwerken
- waardering feedback (geven)
- engagement ondersteunen
- zorg dragen interpersoonlijke relaties
- inleving respect
- dankbaarheid mentale gezondheid
- vergevingsgezindheid ...

Bouwblok Competentie

De leerlingen leren ...

Zoek in je leerplan op ...

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Je goed voelen</p>   	<p>We kunnen loslaten</p> <p>... aandacht hebben voor hun gevoelens en gedachten.</p> <p>... gevoelens en gedachten erkennen.</p> <p>... gevoelens en gedachten gewoon laten 'zijn'.</p>	<p>gevoelens uiten expressie</p> <p>mentale gezondheid</p> <p>socio-emotionele vaardigheden</p> <p>afbakenen grenzen stellen</p> <p>mild assertief</p> <p>nieuwsgierig interesse</p> <p>welbevinden evenwicht ...</p>
	<p>We zijn lief voor onszelf</p> <p>... op een positieve manier kritisch reflecteren over zichzelf.</p> <p>... zich mild opstellen voor zichzelf.</p> <p>... assertief zijn.</p>	
	<p>We tanken energie</p> <p>... ontdekken welke ervaringen energie geven.</p> <p>... energie halen uit hun interesses en nieuwsgierigheid.</p> <p>... een evenwicht bewaken tussen energiegevers en -nemers.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Omgaan met moeilijke momenten</p>   	<p>We pakken ook het moeilijke aan</p> <p>... negatieve emoties en stress (h)erkennen en kaderen.</p> <p>... een gepaste strategie kiezen bij negatieve emoties en stress.</p> <p>... negatieve emoties en stress aanpakken.</p>	<p>omgaan met stress flexibiliteit</p> <p>veerkracht executieve functies</p> <p>gezonde levensstijl mentale gezondheid</p> <p>falen fouten maken risico</p> <p>oplossingsgerichtheid creativiteit</p> <p>kansen zien ondernemingszin</p> <p>welbevinden ...</p>
	<p>We durven te mislukken</p> <p>... risico's nemen en fouten durven maken.</p> <p>... aanvaarden dat iets fout loopt.</p> <p>... fouten te gebruiken om opnieuw uit te leren.</p>	
	<p>We zijn vindingrijk</p> <p>... flexibel zijn en zich aanpassen aan veranderlijke situaties.</p> <p>... vindingrijk en oplossingsgericht omgaan met (dagdagelijkse) situaties.</p> <p>... kijken vanuit mogelijkheden, en niet vanuit beperkingen.</p>	