



Co-funded by  
the European Union



## VRAGEN EN REFLECTIES

### Stories 4 Wings

---

2024-1-ES01-KA220-ADU-000255317

---

Zelfbewustzijn



# Wees Wat Je Kunt Worden



# Wees Wat Je Kunt Worden

## Zelfbewustzijn

Dit document bevat een reeks van **9 vragen die gericht zijn op reflectie** over verschillende aspecten van het verhaal waarmee gewerkt wordt. De vragen zijn ingedeeld in drie niveaus van complexiteit en diepgang, als volgt:

### Vragen 1 tot en met 3

richten zich op het bereiken van een basisbegrip en identificatie met het verhaal en de personages.

### Vragen 4 tot en met 6

nodigen uit tot reflectie op de waarde, vaardigheid of competentie die aan bod komt, bekeken vanuit verschillende perspectieven, zoals emotionele zelfverkenning of het observeren van uiteenlopende houdingen of gedragingen.

### Vragen 7 tot en met 9

stimuleren een diepere reflectie en nodigen deelnemers uit om de verschillende thema's vanuit een symbolisch perspectief te benaderen, alternatieve scenario's te verbeelden of deze te verbinden met hun mogelijke toekomstige houdingen of acties.

Enkele aanbevelingen voor het gebruik van deze handleiding zijn:

Benader reflectie op een **ontspannen en open** manier, zonder de waarden of competenties die de activiteit wil onderzoeken expliciet te benoemen.

Geef deelnemers de ruimte om **geleidelijk** tot hun eigen interpretaties en conclusies te komen.

De activiteit moet een **veilige** omgeving creëren waar emoties, gedachten en meningen welkom zijn.

Er bestaan **geen goede of foute** antwoorden.

Deelname mag nooit worden afgedwongen; **stilte en luisteren zijn eveneens geldige vormen** van betrokkenheid.

# Wees Wat Je Kunt Worden

## Zelfbewustzijn

**1**

**Wie is Marchell, en welke belangrijke gebeurtenissen hebben zijn leven gevormd – zowel vóór als tijdens zijn gevangenschap?**

Deze vraag toetst het basisbegrip van het verhaal en helpt deelnemers het levenspad van Marchell te reconstrueren. Het opbouwen van een helder verhaal is een eerste stap in het herkennen van oorzaak-gevolgrelaties, wat essentieel is voor latere zelfreflectie.

**2**

**Heb je ooit iemand ontmoet, of over iemand gehoord, die op een vergelijkbare manier reageerde als Marchell? Wat gebeurde er in die situatie?**

In plaats van rechtstreeks naar persoonlijke ervaringen te vragen (wat voor sommige deelnemers bedreigend kan aanvoelen), biedt deze vraag de mogelijkheid om gevoelens en reacties eerst op anderen te projecteren. Zo opent ze op een subtiele manier de deur naar zelfreflectie, terwijl de emotionele veiligheid behouden blijft.

# Wees Wat Je Kunt Worden

## Zelfbewustzijn

**3**

**Welke signalen in het verhaal laten zien dat Marchell worstelde met woede en verwarring?**

Deze vraag moedigt deelnemers aan om concrete gedragingen en emotionele signalen te herkennen. Dat bevordert indirect zelfbewustzijn, omdat het hen helpt soortgelijke patronen in het dagelijks leven op te merken zonder dat ze daar zelf meteen persoonlijk mee geconfronteerd worden.

**4**

**Wat denk je dat Marchell voelde toen hij begon te begrijpen dat er een verband was tussen zijn eerdere blessure en zijn gedrag?**

Deze vraag nodigt deelnemers uit om complexe emoties (zoals verwarring, opluchting, angst en inzicht) te onderzoeken. Het begrijpen van emotionele toestanden is een essentieel onderdeel van zelfbewustzijn.

# Wees Wat Je Kunt Worden

## Zelfbewustzijn

5

**Welke innerlijke eigenschappen hielpen Marchell om te beginnen met veranderen, zelfs toen dat proces moeilijk was?**

Deze vraag benadrukt sterke punten (zoals openheid, doorzettingsvermogen en moed) zonder ze expliciet te benoemen. Ze ondersteunt de erkenning van persoonlijke hulpbronnen, wat essentieel is voor de ontwikkeling van zelfbewustzijn.

6

**Hoe zou de docent of therapeut Marchell anders hebben kunnen zien dan hij zichzelf zag?**

Deze vraag benadrukt dat zelfperceptie niet vaststaat en kan verschillen van hoe anderen ons zien. Ze helpt deelnemers hun eigen zelfbeeld te bevragen en alternatieve perspectieven te overwegen.

# Wees Wat Je Kunt Worden

## Zelfbewustzijn

7

**Waarom denk je dat het begrijpen van de oorzaak van zijn gedrag belangrijk was voor Marchells verandering?**

Deze vraag legt een direct verband tussen bewustwording en transformatie. Ze stimuleert reflectie op de rol van inzicht bij gedragsverandering; iets wat essentieel is voor zelfbewustzijn.

8

**Wat zou er gebeurd zijn als Marchell nooit aan het programma had deelgenomen of niet over zijn verleden had nagedacht?**

Het bedenken van alternatieve scenario's benadrukt het belang van zelfreflectie en leermomenten. Het versterkt het inzicht dat bewustwording iemands levenspad kan veranderen.

# Wees Wat Je Kunt Worden

## Zelfbewustzijn

9

**Is er iets uit je verleden dat je huidige reacties kan verklaren? Hoe zou inzicht daarin je toekomstige keuzes kunnen beïnvloeden?**

Deze vraag vormt de meest directe link met zelfbewustzijn. Ze moedigt deelnemers aan om, zonder oordeel en met openheid, verbanden te leggen tussen ervaringen uit het verleden, huidig gedrag en toekomstige mogelijkheden.



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud ervan, die uitsluitend de mening van de auteurs weergeeft. De Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de daarin opgenomen informatie kan worden gemaakt.

De publicatie verkrijgt de Creative Commons licentie CC BY-NC SA.



Deze licentie staat u toe het werk te distribueren, te remixen, te verbeteren en erop voort te bouwen, maar uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden. Bij gebruik van het werk en fragmenten daarvan moet

1. Vermeld de bron en een link naar de licentie. Eventuele wijzigingen moeten worden vermeld. De auteursrechten blijven bij de auteurs van de documenten.
2. Het werk mag niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt.
3. Als u het werk opnieuw samenstelt, converteert of erop voortbouwt, moeten uw bijdragen onder dezelfde licentie worden gepubliceerd als het origineel.