



LIVING VALUES
E D U C A T I O N

Tips voor leerkrachten LVE

Hoe kan ik mezelf bekrachtigen/versterken/hoe ontwikkel ik een gevoel van eigenwaarde?

- door met mijn aandacht in het hier en nu te zijn
- door meer tijd met mezelf door te brengen
- door mijn eigen gevoelens serieus te nemen en daarnaar te luisteren
- door zonder oordeel naar mijn emoties te kijken en me ervan bewust te zijn wanneer ik me angstig voel, boos, verdrietig, onzeker of onveilig
- door (alleen) de natuur in te gaan: hoor een vogel, voel de wind...
- door soms mezelf van een afstandje te bekijken en me af te vragen: wat heeft deze man/vrouw nu nodig?
- door me te laten inspireren (boeken, films, enthousiaste collega's of vrienden, bijscholing etc.)
- door aan het begin van de dag mezelf een paar minuten stilte te gunnen
- door regelmatig een 'just-a-minute' pauze in te lassen:
vóór ik een gesprek aanga, een vergadering instap, de auto start, de telefoon aanneem, de les begin, iemand antwoord geef...
- door te luisteren naar mijn innerlijke dialoog. Is die positief en vriendelijk?
- door mezelf een doel te stellen. En een termijn om dat doel te verwezenlijken. Wie wil ik zijn? Wat wil ik bereiken of bijdragen?
- door 'ik moet' te vervangen door 'ik wil' of 'ik kies ervoor om...'
- door te onderzoeken wat de belangrijkste waarden in mijn leven zijn en die te leven.

- door te weten dat ik uniek ben en van nature waardevol; dat ik niets hoeft te zeggen of te hebben of te doen, om als mens waardig te zijn.