

Hand-out bij activiteit 5: Eigenwaarde

Om erachter te komen hoe je over jezelf denkt en naar jezelf communiceert, vul je in hoe vaak de volgende dingen voor jou waar zijn:

	nooit	Bijna nooit	soms	vaak
Nadenken over hoe je je voelt				
Je goed voelen over jezelf				
Positief over jezelf praten				
Je emoties beheersen				
Je aanpassen aan verandering				
Plannen maken voor de toekomst				
Plannen omzetten in actie				
Praten over hoe je je voelt				
Vragen om hulp				
Je hoopvol voelen				
Leren van het verleden				
Je oké voelen over fouten die je maakt				
Je sterke punten weten/onthouden				
Jezelf herinneren aan je eigenwaarde				

Adapted from: https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the_queer_and_transgender_resilience_workbook_1.pdf