

iK TRAIN iOU

Cue-kaart & Reflectiechecklist Zelfspraak

Deze cue-kaart en checklist zijn bedoeld voor trainingen in het omgaan met emotie, agressie en geweld. Gebruik de cue-kaart tijdens rollenspellen of praktijksituaties. Vul de reflectiechecklist in na afloop om inzicht te krijgen in je zelfspraak en je groei.

Cue-kaart (invullen door deelnemer)

Schrijf hier je persoonlijke zelfspraak-zinnen op. Houd ze kort (maximaal 3 woorden). Gebruik ze tijdens lastige momenten in de training of praktijk.

Categorie	Mijn cue-woord / zin
-----------	----------------------

Motiverend	
------------	--

Instructief	
-------------	--

Positief	
----------	--

Reflectiechecklist (na oefening of praktijk)

Beantwoord onderstaande vragen na afloop van een oefening of praktijkmoment. Dit helpt om je zelfspraak bewuster in te zetten en te verbeteren.

1. Wat zei ik tegen mezelf tijdens het moment?
2. Welke zinnen hielpen mij om rustig of effectief te blijven?
3. Welke negatieve zelfspraak merkte ik bij mezelf?
4. Hoe kan ik die negatieve zelfspraak ombuigen naar iets helpends?
5. Wat wil ik de volgende keer bewust inzetten?