

Emotionele competenties

Besef van zichzelf	Leerjaar	1-2	3-6	7-8
Herkennen van emoties				
• Lichaamsbesef: de zintuigen		●	○	○
• Lichaamsbesef: het lichaam		●	○	○
• Waar zit de emotie		●	●	●
• Waarnemen: Emotie aan de buitenkant		●	●	●
Begrijpen van emoties				
• Op zoek naar de trigger		●	●	●
Woorden geven aan emoties				
• Aanleren van een emotie(woord)		●	●	●
• Emotiedagboekje		○	●	●
• Gevoelskaartje gebruiken		○	●	○
• Intensiteit van emoties		○	●	●
• Muziek, dans en emotie		●	●	●
Zelfkennis				
• Aardig doen		○	○	●
• Kwaliteitenspel		○	●	●
• Talentenspel		○	●	○
• Vieren wat goed gaat		○	●	○
• Waar ben je goed in?		●	○	○
Leerjaar		1-2	3-6	7-8

Zelfmanagement	Leerjaar	1-2	3-6	7-8
Reguleren van emoties				
• Co-regulatie		●	○	○
• Gevoelsthermometer		○	●	○
• Helpende gedachten		○	○	●
• Ontspannen: De knuffel op de buik		●	○	○
• Ontspannen: Het 10 seconden rustmoment		●	●	○
• Ontspannen: Relaxatie		○	●	○
• Rustig worden		●	●	○
• Stopgedrag		●	○	○
• Stoplichtmethodiek		○	●	○
• Stressbestrijders		●	○	○
• Verbale zelfspraak		○	●	○
• Visualiseren		○	●	○
Werk aan een taak				
• De plan- en inzetmeter gebruiken		○	●	●
• Geef me de vijf		○	●	○
• Verwoord je gedachten		○	○	●
• Werken en doorzetten		●	○	○
Leerjaar		1-2	3-6	7-8

Sociale competenties

Besef van de ander	Leerjaar	1-2	3-6	7-8
Non-verbale communicatie				
• Non-verbale communicatie		○	●	●
Verschillen en overeenkomsten				
• Iemand buitensluiten omdat hij anders is		○	●	●
• Kwaliteitenspel		○	●	●
• Overeenkomsten en verschillen		○	●	○
• Overeenkomsten en verschillen – personen		●	○	○
• Overeenkomsten en verschillen – platte vlak		●	○	○
Emoties en gedachten van anderen				
• Foto's analyseren op gezichtsuitdrukking		●	○	●
• Foto's analyseren op lichaamstaal		○	●	○
• Verplaatsen in de ander - boeken		●	○	●
• Verplaatsen in de ander - films		○	●	●
• Non-verbaal gedrag en schimmenspel		●	○	○
• Groepsopdracht emoties bespreken		○	●	●
• Hoe weet je hoe een ander zich voelt? – 7 aandachtspunten		○	●	○
• G-schema: wat dacht en voelde de ander?		○	●	○
• Test de kennis van gezichtsexpressies		○	○	●
• Gebruik specifiek emotiemateriaal		○	●	○
	Leerjaar	1-2	3-6	7-8

Relaties hanteren	Leerjaar	1-2	3-6	7-8
• Effectief problemen oplossen		○	●	●
• Samen spelen		●	○	○
• Sociale vaardigheden oefenen		●	●	●
• Vrienden maken		○	●	●
	Leerjaar	1-2	3-6	7-8

Morele competenties

Besef van de ander	Leerjaar	1-2	3-6	7-8
Waarden en regels				
• Gedragsverwachtingen		●	●	●
• Manieren		●	●	●
Goed en fout				
• Complexe emoties bespreken: schaamte en schuld		○	○	●
• Goed en fout		●	○	○
• Kiezen bij pesten – het omstandersdilemma		○	○	●
• Leuk en niet leuk		●	○	○
• Morele dilemma's		○	●	●
Problemen oplossen				
• Eerlijk-oneerlijk		○	●	●
• G-schema		○	●	●
• Herstelgesprek		○	○	●
• Oplossen van probleempjes/problemen		○	●	○
• Per ongeluk-expres		○	●	○
• Poppenkastpoppen		●	○	○
• Rolmodellen		○	●	●
• Sorrybox		●	●	●
• Spijt hebben		○	○	●
• Verhaal afmaken		●	●	○
• Wat/als- situaties		●	○	○
	Leerjaar	1-2	3-6	7-8