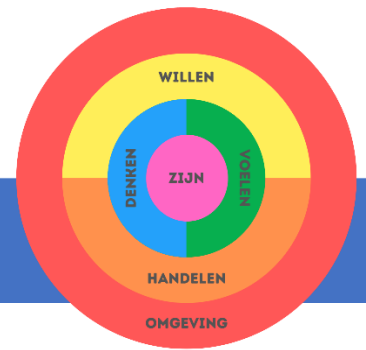


Module 1 – Hoogbegaafdheid

1.1 Opdracht HB-cirkel van ontwikkeling



Je hebt zojuist een toelichting gekregen bij de betekenis van dit model en de verschillende onderdelen. Bij deze oefening zoomen we in op de onderdelen van de HB-cirkel van ontwikkeling. Je gaat onderzoeken wat dit model voor jou betekent. Dat doe je in twee delen.


Deel 1

Eerst ga je kijken in hoeverre je jezelf herkent in de verschillende onderdelen. Dit doe je door jezelf te vergelijken met je omgeving. Je omgeving kan heel divers zijn. Kies zelf welke groep in je omgeving je zinvol vindt om in deze oefening te gebruiken: je collega's, je familie, een groep vrienden of kennissen. Je kunt de oefening ook meerdere keren doen voor verschillende groepen. Uiteindelijk leer je jezelf het beste kennen door jezelf te spiegelen aan je omgeving. Dat is niet altijd makkelijk als je op onderdelen afwijkt van die omgeving. Dat willen we met deze oefening in kaart brengen. Het is een zelfonderzoek, dus er is geen goed of fout. Ook als je iets nog niet helder hebt is dat informatie. Probeer het zo eerlijk en genuanceerd mogelijk in te vullen.


Vul per onderdeel in, in hoeverre dit op jou van toepassing is. Geef ook aan op welke manier dit onderdeel zich bij jou uit.

Je kunt de tabel hieronder gebruiken, of je eigen papier / boekje / audioblog. Voel je vrij om de vorm te kiezen die bij je past.

In hoeverre is dit bij mij anders dan bij de mensen in mijn omgeving?
Hoe uit zich dat?

 ZIJN


zijn met jezelf
zelfbewustzijn
zelfreflectie
zelfbeeld
zelfvertrouwen

 DENKEN


snel
complex
associatief
creatief
patronen en
verbanden

 VOELEN


dieper verwerken
intenser
waarnemen
gevoelig voor
emoties, sfeer
en spanningen

 WILLEN

drijfveren
motivatie

 HANDELEN

actiegericht

 OMGEVING

contact
communicatie
afstemming

Deel 2

Nu ga je kijken welke rol jouw manier van (anders) zijn op de verschillende onderdelen gehad heeft in je leven. Het is als het ware een terugblik, waarbij je per onderdeel onderzoekt in hoeverre je er last van hebt gehad dat dit bij jou wellicht anders was dan bij de meeste mensen in je omgeving. Ook onderzoek je wat het je heeft gebracht. Vaak zitten aan het anders zijn beide kanten: de last die je hebt ervaren en ook dingen die het je heeft opgeleverd. En soms is het slechts één kant die naar voren komt. Ook dat is goed om voor jezelf helder te krijgen en te erkennen.

Vul nu per onderdeel in welke last je mogelijk in je leven ervaren hebt en wat het je gebracht heeft.


Je kunt de tabel hieronder gebruiken, of je eigen papier / boekje / audioblog. Voel je vrij om de vorm te kiezen die bij je past.

Welke last heb ik ervaren?

Wat heeft het mij gebracht?

 ZIJN


zijn met jezelf
zelfbewustzijn
zelfreflectie
zelfbeeld
zelfvertrouwen

 DENKEN


snel
complex
associatief
creatief
patronen en
verbanden

 VOELEN


dieper verwerken
intenser
waarnemen
gevoelig voor
emoties, sfeer
en spanningen

 WILLEN

drijfveren
motivatie

 HANDELEN

actiegericht

 OMGEVING

contact
communicatie
afstemming