



## Hoe zit het met je zelfvertrouwen?

### Hoofdboodschap:

Jongeren met een laag zelfbeeld (gevoel van eigenwaarde) en met weinig zelfvertrouwen zijn bijzonder kwetsbaar voor de retoriek van gewelddadige extremisten. Daarom is het noodzakelijk om de mate van eigenwaarde in te schatten en te bekijken hoe zelfvertrouwen hun sociale gedrag beïnvloedt. Deze sessie biedt deelnemers een korte test aan om de mate van gevoel van eigenwaarde te meten en te bekijken hoe zelfvertrouwen hun gevoel van welbevinden beïnvloedt.

**Trefwoorden:** gevoel van eigenwaarde, zelfassessment, zelfvertrouwen

### Samenvatting:

Zelfvertrouwen is de waarde die we onszelf toebedelen, het geeft ons het gevoel dat we als mens waardevol zijn, het geeft ons een gevoel van veiligheid en stelt ons in staat om respectvol en eerlijk met andere mensen om te gaan. Het is van essentieel belang om te weten hoeveel zelfvertrouwen we hebben en om de kenmerken te kunnen herkennen die horen bij een lage/hoge zelfwaardering, die invloed heeft op de manier waarop wij naar onze samenleving kijken.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen	• Individueel	• 12 - 15	• 30 min
• Exit strategie	• klein	• 16 - 19	• 45 min
	• middelgroot		• 1 uur

### Doelstellingen van de activiteit

- De mate van zelfvertrouwen in kaart brengen
- Nadenken over de invloed van het prijzen van jezelf op ons gedrag en de manier waarop we naar onze omgeving kijken
- Kenmerken herkennen die bij een lage of hoge zelfwaardering horen

### Deelnemers

Geschikt voor gebruik in diverse groepen

### Beschrijving van de activiteit

Vraag de deelnemers allereerst of ze gelukkig zijn.

#### Stap 1:

Deel een korte vragenlijst uit aan de deelnemers en vraag ze om het eerste deel in te vullen over hoe positief ze hun leven beoordelen, op een schaal van 1 tot 10.

#### Stap 2:

Vraag ze om het tweede deel van de vragenlijst in te vullen. Ze moeten de verschillende stellingen opsommen en aangeven in hoeverre ze het ermee eens zijn op een schaal van 1 tot 5 (1=sterk mee oneens, en 5= sterk mee eens). Laat ze weten dat ze een vraag onbeantwoord kunnen laten, als ze het antwoord niet weten of de vraag niet willen beantwoorden.

### Stap 3:

Vervolgens laat je de deelnemers hun punten bij elkaar optellen en hun vragenlijst teruggeven aan de docent/trainer/opleider. Die deelt de ingevulde vragenlijsten weer aan andere deelnemers uit, zodat ze elkaars ingevulde vragenlijst kunnen becommentariëren. *Is er een verband tussen een lage zelfwaardering en weinig voldoening ervaren in het leven? Wat zou daar de reden voor kunnen zijn?*

### Stap 4:

Besprek hoe gevoel voor eigenwaarde (zelfvertrouwen) ons gedrag en dat van anderen beïnvloedt. (Bijv.: Door een laag gevoel van eigenwaarde kan ik me onzeker voelen, erg gevoelig zijn voor kritiek en agressief reageren.)

## Benodigde materialen

Bord, papier, pen, hand-out »Korte vragenlijst gevoel van eigenwaarde« (deze vragenlijst dient ter oriëntatie)

## Methodologie

Zelfassessment

## Advies voor Trainer

- Maak van tevoren een korte vragenlijst (eentje zoals in het voorbeeld) en een lijst van kenmerken die in verband staan met een laag zelfvertrouwen
- Deze oefening kan individueel worden gedaan of met families, als je maar de hiervoor genoemde stappen volgt. De oefening richt zich op het signaleren van een laag zelfbeeld bij mensen, dus het advies is om deze oefening te combineren met andere sessies waarin wordt gewerkt aan het versterken van het zelfbeeld en het zelfvertrouwen

## Bronnen / Literatuur

Gómez A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. *Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa*. Junta de Extremadura

## Hand-outs

»Korte vragenlijst gevoel van eigenwaarde« (vereist)

[Hoe zit het met je zelfvertrouwen, handout](#)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

*Hoe zit het met je zelfvertrouwen?*. Ontvangen op Wednesday May 6, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE360/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.