

# Module 1 Wie ben je nu?

## Opdracht 1 Een schrijfopdracht

Pak je notitieboek en pen en begin met schrijven. Wat deed je vroeger waarmee jij je uren kon vermaken? Wat leverde jou dat op? Doe jij nu nog dingen die hetzelfde opleveren? Wat kan je daar voor nu uithalen? En kan je daar meer van doen?

## Opdracht 2 Welke boodschappen kreeg jij mee?

Welke impliciete en expliciete boodschappen heb je van je ouders meegekregen? Voorbeelden: Als je een dubbeltje bent wordt je nooit een kwartje, een relatie is hard werken, een moeder zorgt voor de kinderen, niet klagen, maar doorgaan, boos worden is niet nodig/ niet toegestaan etc. Schrijf ze voor jezelf op!

# Module 1 Wie ben je nu?

## Opdracht 3 Je zelfbeeld (als mens, niet alleen als (bonus)ouder)

Deze opdracht kan je schrijven, maar mag ook met plaatjes, tekenen etc. Wat jij wil en bij je past! Breng in beeld: Wat jou typeert, wat je kwaliteiten zijn, wat je ontwikkelpunten zijn, wat jouw motivatie is in het (bonus)ouderschap: wat vind jij belangrijk in je (bonus)ouderschap?

## Opdracht 4 Het beeld dat anderen van jou hebben

Nu mag je iemand uit je omgeving vragen! Hoe zien zij jou? Wat typeert jou? Wat zijn je kwaliteiten? Wat zijn je ontwikkelpunten? Wat typeert jou als (bonus)ouder? Waar ben jij heel goed in?

# Module 1 Wie ben je nu?

## Opdracht 5 Brief aan je jongere ik

Een schrijfofdracht. Kies een leeftijd en schrijf een brief aan je jongere ik. Wat wil je tegen haar/hem zeggen.

Is het een advies, hart onder de riem etc. geworden?

## Bonus oefening: Klein geluk



Dit is een echte schrijfofdracht: Alles wat we ervaren, daar geven we betekenis aan. Dit doen we met alle zintuigen. Beschrijf een moment van vanochtend waarin je geluk hebt ervaren. Beschrijf wat je zag, hoorde, voelde, rook. Het kan iets heel kleins zijn.