

Werkblad

Omgaan met keuzestress

Naam: _____

Klas: _____

Kern: welke keuzestijl(en) gebruik jij?

Lees het informatieblok op het bord.

Welke keuzestijl(en) gebruik jij?

Kruis aan en vul in.

1. Je staat in de McDonald's en moet kiezen wat je wilt eten. *Bijvoorbeeld: meegaand en op gevoel. Als anderen een ijsje nemen, krijg ik daar ook zin in.*

Waar merk je dat aan?

2. Je zit in groep 8 en moet volgend jaar nieuwe school kiezen.

Waar merk je dat aan?

3. Je hebt een nieuwe broek nodig en staat in de winkel.

Waar merk je dat aan?

4. Je mag in het weekend activiteiten kiezen die jullie met het gezin gaan doen.

Waar merk je dat aan?

5. Je moet tijdens de gymles kiezen uit voetbal, dans of fitness.

Waar merk je dat aan?

6. Je komt thuis van school en moet beslissen wat je als eerste gaat doen.

Waar merk je dat aan?

Mijn keuzestijl(en)

uitstellen	impulsief	op gevoel	rationeel	eigenzinnig	meegaand
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mijn keuzestijl(en)

Welke keuzestijl(en) heb je vaak aangekruist? _____

Welke keuzestijl(en) heb je bijna niet/nooit aangekruist? _____

Kun je een **rode draad** ontdekken in hoe jij keuzes maakt? _____

Waar zou jij meer op willen letten bij het maken van keuzes? _____

Wat heb jij nodig om goede keuzes te kunnen maken? *Bijvoorbeeld: tijd, advies van anderen, etc.*

Afsluiting: belangrijke keuzes maken zonder keuzestress!

