

Oefening 1

- Ga even rustig zitten. Doe je ogen dicht.

Stel, dat je op dit moment 3 wensen zou mogen doen die, als ze uitkwamen, jouw werk fijner zouden maken.

- Beeld je in hoe dat zou zijn.

Oefening 2: Je wensen in de praktijk brengen met de WISH-methode

- Neem pen en papier/ je laptop.

W= Wat is je wens? Wat wil je het liefste leren/veranderen het komende schooljaar? (maak het zo concreet mogelijk).	
I= Inbeelden: Hoe ziet het eruit als je je doel hebt behaald?	
S= Struikelblokken: Wat zou het lastig kunnen maken je wens te bereiken?	
H= Handelen: Welke concrete dingen ga jij doen om niet allen te dromen, maar ook écht naar je doel toe te gaan?	