

## Leerdoel: Omgaan met gebrek aan zelfvertrouwen

Aandachtspunt:

*Ik wil deze stage aandacht besteden aan:*

Ik heb vaak te weinig zelfvertrouwen en ik twijfel regelmatig waardoor ik geremd word in mijn initiatieven. Ik zou graag minder willen twijfelen en daardoor zelfverzekerder overkomen.

Concreet leerdoel:

*De RUMBA of SMART eisen toegepast:*

Binnen 1 maand ervaar ik dat ik op een ontspannen manier kan werken; er is rust in mijn hoofd en ontspanning in mijn lijf. Ik voel me veilig en gewaardeerd en vertel mijn collega's als ik me gespannen voel of als ik bang ben om fouten te maken.

Verduidelijking van elementen uit het leerdoel:

*Begripsverheldering:*

Soms weet ik wel wat ik moet doen maar ben ik toch nog bang om het fout te doen waardoor ik het liever aan iemand anders over laat. Ik neem dan geen initiatief en achteraf verwijt ik mezelf dat. Ik wil vooral leren van alles dat ik wel goed doe. Want wat ik goed doe geeft mij zelfvertrouwen.

Mijn beginsituatie:

*Tot nu toe heb ik hier zo aan gewerkt:*

Ik heb nog niet eerder bewust aan het vergroten van mijn zelfvertrouwen gewerkt. Nu ik stage loop word ik hier voor het eerst mee geconfronteerd en merk ik dat ik er veel last van heb. Dit uit zich in een gespannen gevoel en een verhoogde hartslag op momenten dat iets van mij verwacht wordt. Meestal betreft het een situatie waarbij er op mijn handen gekeken wordt of waarin ik me beoordeeld voel.

Leeractiviteiten:

*Om dit leerdoel te bereiken ga ik:*

- Ik onderzoek waar mijn onzekerheid vandaan komt. Heb ik gedachten/angsten die mij belemmeren om onbevangen en spontaan te zijn?
- Ik observeer hoe mijn collega's zichzelf zijn en neem dit mee als voorbeeld voor mezelf
- Ik benoem/beschrijf wekelijks de positieve situaties/ervaringen/prestaties en kijk wat ik heb gedaan waardoor het prettig of goed verlopen is
- Ik vraag minimaal 1 x per week feedback op mijn houding zodat ik weet in hoeverre ik al vorderingen maak op dit gebied.
- Ik let er op hoe ik denk over situaties wanneer ik mij onzeker voel. Als mijn gedachten negatief zijn ga ik bewust op zoek naar meer positieve gedachten zoals: 'zie het als een uitdaging' of: 'ik mag fouten maken'.
- Bij twijfel zeg ik tegen mezelf: 'proberen en fouten maken is beter dan niet proberen zonder fouten te maken'.
- Ik zorg dat ik goed voorbereid ben op wat ik ga doen door vooraf te bedenken/bespreken wat ik ga doen en hoe ik het ga doen
- Als ik fouten maak dan ben ik mild voor mezelf. Ik stop gedachten die zelfveroordelend zijn.
- Als ik me schaam voor mijn 'fouten' dan bespreek ik diezelfde dag met mijn begeleider dat ik schaamtegevoelens heb

- Ik lees een zelfhulpboek over omgaan met imperfectie (Brene Brown) en haal hier voor mezelf leerpunten uit
- Ik praat met andere studenten die dezelfde problemen ervaren en vraag hen hoe zij hier mee omgaan
- Als mijn zelfvertrouwen niet voldoende toeneemt dan maak ik een afspraak met mijn studentconsulent om hier over te praten

Vraag om begeleiding:

*Van mijn begeleid(st)er(s) verwacht ik:*

Ik wil dit bespreken met mijn werkbegeleider. Ik hoop dat zij mij daardoor beter begrijpt en niet afwijst. Ook hoop ik dat zij mij wil aanmoedigen en mij kan helpen om positiever over mezelf te denken.

Toets:

*Mijn verantwoording zal bestaan uit:*

Na 8 weken voel ik me ontspannen tijdens mijn werkzaamheden. Ik voel geen angst meer om fouten te maken en moeilijke situaties zie ik als een uitdaging. Als ik fouten maak ben ik mild voor mezelf en gebruik ik positieve gedachten waardoor ik van mijn fouten kan leren.

Met dit leerdoel wil ik de volgende CanMedsrollen, competentie(s) en gedragscriteria bereiken:

EBP-professional: Je denkt kritisch na over je eigen handelen, bent je bewust van de gevolgen daarvan en corrigeert, indien nodig, je eigen handelen.