

## MASTERCLASS DR. KEES VAN OVERVELD

### Vijf essentiële SEL-competenties

<b>Besef hebben van jezelf (<i>self-awareness</i>)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ je eigen gevoelens herkennen en benoemen</li><li>▪ kennen van triggers die je emoties aanwakkeren</li><li>▪ analyseren welk effect jouw emoties op anderen hebben</li><li>▪ kennis hebben van je interesses, waarden en kracht</li><li>▪ een gezond zelfvertrouwen</li></ul>
<b>Zelfmanagement (<i>self-management</i>)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ impulscontrole bij stressvolle situaties</li><li>▪ omgaan met heftige emoties en zelfdestructief gedrag</li><li>▪ een plan maken en doelen nastreven</li><li>▪ doelgericht gedrag</li><li>▪ gebruikmaken van de feedback van anderen</li><li>▪ weten wanneer je hulp moet zoeken</li><li>▪ doorzettingsvermogen</li></ul>
<b>Besef hebben van de ander (<i>social awareness</i>)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ empathie</li><li>▪ gevoelens en gedrag van anderen voorspellen</li><li>▪ perspectief nemen</li><li>▪ verschillen tussen individuen en groepen herkennen en waarderen</li><li>▪ sociale <i>cues</i> juist interpreteren</li><li>▪ diversiteit waarderen</li></ul>
<b>Relaties kunnen hanteren (<i>relationship skills</i>)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ vrienden maken</li><li>▪ relaties aangaan gebaseerd op samenwerking</li><li>▪ coöperatief leren</li><li>▪ sociale druk weerstaan</li><li>▪ conflicten voorkomen en oplossen</li><li>▪ duidelijk communiceren</li><li>▪ hulp aanbieden aan wie dat nodig heeft</li><li>▪ leiderschap tonen (assertief, overtuigend)</li></ul>
<b>Keuzes kunnen maken (<i>responsible decision making</i>)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ weloverwogen kiezen met de juiste aandacht voor jezelf en de ander</li><li>▪ bedenken hoe keuzes je toekomst beïnvloeden</li><li>▪ probleemoplosvaardigheden toepassen</li><li>▪ eerlijk onderhandelen</li><li>▪ bijdragen aan een positief klimaat in je school</li><li>▪ verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag</li><li>▪ zelfreflectie</li></ul>

### **Opdracht 1**

Bekijk de 5 SEL-competenties. In hoeverre worden deze binnen uw school op planmatige en systematische wijze aangeleerd?



### **Opdracht 2**

Kies een leerling die u kent. Loop de competenties eens door. Welke competenties herkent u bij de leerling? In welk zichtbaar gedrag uit zich dat? Welke competenties laat de leerling niet of onvoldoende zien? Wat zou er moeten gebeuren?



## Meer lezen over SEL? (Abimo)



Contact: [info@keesvanoverveld.nl](mailto:info@keesvanoverveld.nl)