

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Dromen in praktijk brengen

(Wat is Dromen in praktijk brengen?)

- Deze opdracht kan je helpen om nieuwe vaardigheden te kiezen en nieuwe dingen te leren.
- De opdracht bestaat uit 3 stappen.

(Waarom dromen in praktijk brengen?)

Hoe vaak heb je er al niet van gedroomd om iets te kunnen of iets te doen waar je tot op heden niet toe bent gekomen? Hoe vaak heb je niet iets gedacht in de aard van “Ach, als ik nu toch eens een paar woorden Spaans kon spreken, dan stond ik hier nu niet te knoeien in gebarentaal.” Of “Kon ik maar tennissen, dan kon ik nu met mijn vriend elke week een wedstrijdje spelen.”

(Wanneer de oefening doen?)

Het maakt niet uit wanneer je deze oefening doet. Doe ze bijvoorkeur als je vindt dat je eens iets nieuws in je leven nodig hebt. Als je eens een nieuwe wind wil voelen...

(Hoe doe je de opdracht?)

Stap 1: Neem de lijst “Wat zou ik willen kunnen?” (zie verder) en vul alle vaardigheden in die je ooit hebt willen leren, maar die voorlopig bij een droom bleven.

Stap 2: Bekijk nu één voor één de vaardigheden en geef ze punten volgens drie criteria.

1. *Zou die vaardigheid in je huidige leven nuttig zijn?*
2. *Denk je dat je meer plezier in je leven zou brengen door die vaardigheid te leren of te bezitten?*
3. *Lijkt het leren van die vaardigheid haalbaar?*

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Geef telkens punten op vijf en tel de drie cijfers op. Stip nu de twee vaardigheden aan met de meeste punten.

Stap 3: Bekijk de pagina's "vaardigheid 1" en "vaardigheid 2". Schrijf nu de twee vaardigheden op die je daarnet de meeste punten gaf. Probeer nu per vaardigheid elke rubriek in te vullen. Surf eens rond op het internet. Ga zeker ook eens ter plaatse en praat met mensen die het al jaren doen.

Een woordje uitleg over de rubrieken:

- *Waar en wanneer vinden de activiteiten plaats?* Is het ver van je woonplaats? Kun je er met de fiets of met het openbaar vervoer naartoe of moet je de wagen nemen? Hoe groter de inspanning die je moet doen, hoe groter je motivatie moet zijn. Is het 's avonds, overdag of tijdens het weekend? Kan je de activiteiten combineren met je werk? Vindt je partner het goed dat je dan weg bent? Is de wagen beschikbaar als je hem nodig hebt? Hoe vlotter de activiteit in je gewone wekschema past, hoe sneller het een gewoonte wordt om ze te doen.
- *Waar kan ik terecht voor info en waar kan ik mij inschrijven?* Ken je mensen die de activiteit al doen? Schrijf hun namen op en onthoud zo dat je ze eens een seintje geeft. Sommige scholen en clubs houden informatiedagen. Noteer de data hiervan.
- *Wie ken ik die de activiteit ook doet of zou willen doen?* Sommige mensen vinden het makkelijker als ze niet alleen ergens moeten binnenstappen. Andere mensen vinden dat dan weer de ideale gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen. Als je mensen kent die de activiteit ook doen, is het vaak makkelijker om het langer vol te houden.
- *Wat heb ik nodig om die activiteit te doen?* Dat hangt natuurlijk van de activiteit af. Probeer je hiervan een beeld te vormen. Het gebeurt immers vaak dat mensen schrikken als ze het lijstje benodigdheden zien.
- *Zijn er praktische regelingen nodig? Moet ik iets betalen?* Informeer je goed zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

VAARDIGHEID 1

Waar en wanneer vinden de activiteiten plaats?

Waar kan ik terecht voor info en waar kan ik mij inschrijven?

Wie ken ik die de activiteit ook doet of zou willen doen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Wat heb ik nodig om die activiteit te doen?

Zijn er praktische regelingen nodig? Moet ik iets betalen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

VAARDIGHEID 2

Waar vinden de activiteiten plaats?

Waar kan ik terecht voor info en waar kan ik mij inschrijven?

Wie ken ik die de activiteit ook doet of zou willen doen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Wat heb ik nodig om die activiteit te doen?

Zijn er praktische regelingen nodig? Moet ik iets betalen?