

Oefenbrief 12

Herhaling en afsluiting

Waar ging het over?

Het was deze keer de laatste bijeenkomst!

Wat hebben we gedaan?

We zijn zoals altijd begonnen met bijpraten en het bespreken van de oefenopdracht over 'je goed voelen'. Daarna hebben we een quiz gedaan, waarin we alle vaardigheden nog eens herhaald hebben. De trainers hebben nog even uitleg gegeven. Verder hebben we leuke spelletjes gedaan en lekkere dingen gegeten. Tenslotte hebben we afscheid van elkaar genomen.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat je zelf je eigen Gedrag kan sturen en zo kan bepalen hoe het afloopt (Gevolgen).

Je hebt bij de training geleerd hoe je dingen zo handig mogelijk aan kan pakken, zodat je er zelf het meeste voordeel bij hebt. Hoé je dat kan doen, hebben we vandaag herhaald in de quiz.

Ook heb je geleerd dat het heel belangrijk is om te blijven oefenen, net als met andere dingen (zoals karate, voetbal of pianoles). Je ouders kunnen je hierbij helpen.

Oefenopdracht

Er is deze keer geen oefenopdracht.

We hopen dat je goed blijft oefenen met STOP! Hoe los ik het op?

Succes!!

De trainers,

.....

.....