Rots & water les 1

Na de les had ik besloten mijzelf meer te aarden en aankomende vrijdag steviger te staan in mijn mening. Voor de les moesten we met een idee komen voor een uitstapje naar Duitsland en deze week had ik steeds geen duidelijke mening omdat ik die niet durfde te melden. Na de les had ik besloten een goede onderzoek te doen naar mijn locatie Dresden en de vrijdag duidelijk te maken met meer zekerheid waarom ik het heel graag wou en iedereen het ermee eens zou moeten zijn.

Vrijdag 10.02.2017 14.30-16.45

Deze dag had ik besloten de les van Rots & Water te gebruiken om beter en zelfverzekerder te zijn in mijn mening. Nadat ik me had geaard terwijl ik in de les mijn beurt kreeg werd iedereen al heel snel verrast omdat ik zekerder in mijn stoel zat en me niet met woorden liet klein maken. Velen waren verrast van mijn uitleg en planning en de plotselinge verandering van mijn zekerheid en ik liet mijzelf niet gemakkelijk onderbreken en lastigvallen door anderen. Ik ben heel blij dat ik begonnen ben met Rots & Water want hierdoor kon ik veel beter mijn mening geven en liet ik mezelf niet blokkeren en van mijn voeten werpen door mijn medeleerlingen. Ik heb velen kunnen overtuigen om naar Dresden te gaan en heb er zelf ook plezier aan gehad om mijn mening te geven terwijl ik stevig kon zitten door te aarden. Voor de volgende keren ga ik hier nog meer gebruik van maken sinds dit mij heel veel hielp.

Rots & water les 2

Na deze les had ik besloten meer te concentreren om niet zomaar ja te zeggen als iemand iets van mij wil sinds ik vaak niet nadenk en automatisch ermee akkoord ga.

Maandag 27.02.2017

Vandaag had één van mijn klasgenoten gevraagd voor hulp met een studieplan en vroeg of ik die van mij wou opsturen zodat diegene het kon bekijken. Ik wou bijna ja zeggen totdat ik erover ging nadenken en me afvroeg wat diegene daarmee zou doen. Ik voelde me er niet goed bij en melde het toen dat we het beter konden aanpakken dan dat ik het alleen maar zou gaan opsturen. Ik had gemeld dat het misschien slimmer zou zijn om samen te zitten en eraan te werken na de les sinds we vroeg uit waren. Diegene zou erover nadenken maar naar de les is diegene ervandoor gegaan naar huis. Die persoon heeft me ook niet meer later erover geschreven en ik zal zelf alsnog nee zeggen als diegene het document wil. Ik had al beetje door dat diegene een gedeelte van mijn document wou kopiëren en ik ben blij dat ik niet ja gezegd had.

Rots & Water les 3

Na deze les had ik besloten om duidelijk nee te zeggen en weg te lopen. Soms kan ik dat niet terwijl ik aan het werk ben en omstanders iets van mij willen en begin dan te kletsen of snel weg te lopen als ze lastig vallen. Ik wou dat gaan oefenen maar er is op het einde niet veel gebeurd in het restaurant. Wel zal ik het herinneren als een oefening die ik nog wil gaan uitvoeren.

10.03.2017

Deze week heb ik wel uitgeoefend om netjes door te lopen bij verkopers sinds dat voor mij vaak heel lastig is om te doen. Ik ben gemakkelijk aan te spreken en ik ben blij het geprobeerd te hebben. Het bleek een stuk makkelijker te gaan dan verwacht. Ik ben door de stad gaan wandelen en op een moment zag ik er een paar en ben een stevige houding aan gaan nemen en liep toen langs ze. Ik heb even hoi gezegd toen ze zich melden en ben daarna lekker doorgelopen. Het verbaasde mij op het einde heel veel hoe makkelijk het ging en ik zal dit onthouden voor in de toekomst.

Rots & Water les 4

Na de laatste les heb ik besloten om meer te concentreren op focussen van schoolwerk en mijn planning. Ik ben snel afgeleid door mijn omgeving en ik hou niet lang focus op sommige opdrachten die we gekregen hebben omdat ze niet heel leuk zijn.

22.03.2017

We hebben een vervangende opdracht gekregen vanwege Frankfurt omdat wij niet mee kunnen vanwege het geld. Deze opdrachten zijn niet erg motiverend en ik leer er ook niet veel van. Het is lastig om deze opdrachten te maken wat bestaat uit een reisgids van 276 bladzijdes te vertalen naar het Nederlands, een simpelere versie voor leerlingen van A2/B1 te maken in het Duits en een audiotour te maken. Deze opdrachten motiveren mij niet en het is lastig om ze te maken met focus. Na de laatste les heb ik geleerd de opdracht te accepteren, erop te focussen en het gewoon te maken. Eenmaal gefocust erop kreeg ik het sneller klaar dan in het begin van de opdracht. Ik heb er muziek op achtergrond bijgezet en het gewoon maar te doen. Het is lastig opdrachten te maken terwijl ik thuis in de woonkamer zit. Vaak willen mijn ouders iets van me en laat ik mij afleiden, gisteren heb ik gemeld mij in rust te laten en tussendoor wouden ze iets van me en had ik besloten heel erg te focussen op de opdrachten waardoor ik niks meer meekreeg van buitenaf.