



# PILLARS OF POWER



▶▶ Werkboek voor deelnemers ▶▶

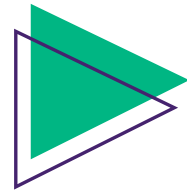


**Naam:**



**Co-funded by  
the European Union**

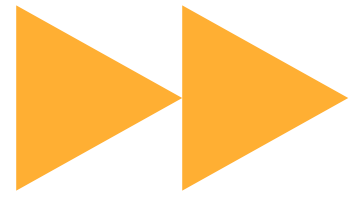
Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



© Stichting Netwerkpro  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder schriftelijke toestemming van alle auteurs.



HOOP:  
POSITIEVE  
GEDACHTEN EN  
DROMEN



## *Hoop, positieve gedachten en dromen voor een duurzame samenleving*

*Hoop is een deugd die ons fundamenteel vertrouwen in de toekomst weerspiegelt. In de context van duurzaamheid is hoop onmisbaar. Het geeft richting aan onze positieve gedachten en dromen over een betere, leefbare wereld.*

*Deze innerlijke overtuiging motiveert ons om te werken aan een duurzame samenleving, waarin elke stap vooruit, gevoed door hoop, bijdraagt aan het realiseren van onze gezamenlijke dromen voor toekomstige generaties.*



## **Activiteit 1 – Kleine stapjes met grote impact.**

Om je sterk te kunnen voelen, heb je een positieve houding nodig. Dat je ertoe doet en dat wat je doet ertoe doet.

Wat te doen als je overmand wordt door negatieve of hopeloze gevoelens?  
Soms zit je daar zo in dat je niet weet waar te beginnen.

Dat kleine stapjes altijd ergens toe leiden, waar je de verandering kan zien, iets dat groeit, geeft hoop.

## **Activiteit 2 – Voelen dat je er bent.**

Wat kan je doen als je je niet blij voelt en overmand bent door negatieve gevoelens?

Allereerst voelen dat je er bent! Lichaamsbewustzijn. Gisteren is in je hoofd (fantasie), morgen is in je hoofd (fantasie). Nu ben je hier, hier en nu.



## Activiteit 3 – Gedachtenkracht



**Ik kan alles wat ik wil**

**Ik kan het**

**Ik ben ik en dat is goed**

**Ik ben goed zoals ik ben**

**Ik accepteer mijzelf met al mijn plussen en minnen**

**Ik kan deze les leren**

**Ik kan liefde voelen en geven of ontvangen**

**Ik beteken iets voor anderen**

**Alles gaat voorbij**

**Het wordt beter**

**Ik ben waardevol**

**Ik heb mensen die van mij houden**

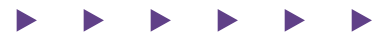
**Ik ben geliefd**

**Ik kan nooit fouten maken, ik kan alleen maar leren**

**Ik geef mijzelf toestemming om mens te zijn en te leren**

**Ik beteken iets voor anderen**





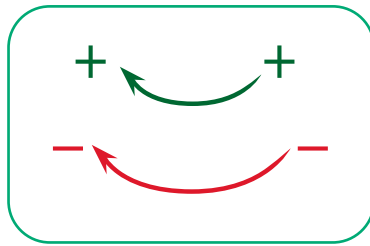
## Activiteit 4 – Positieve actie

### Positieve gedachten

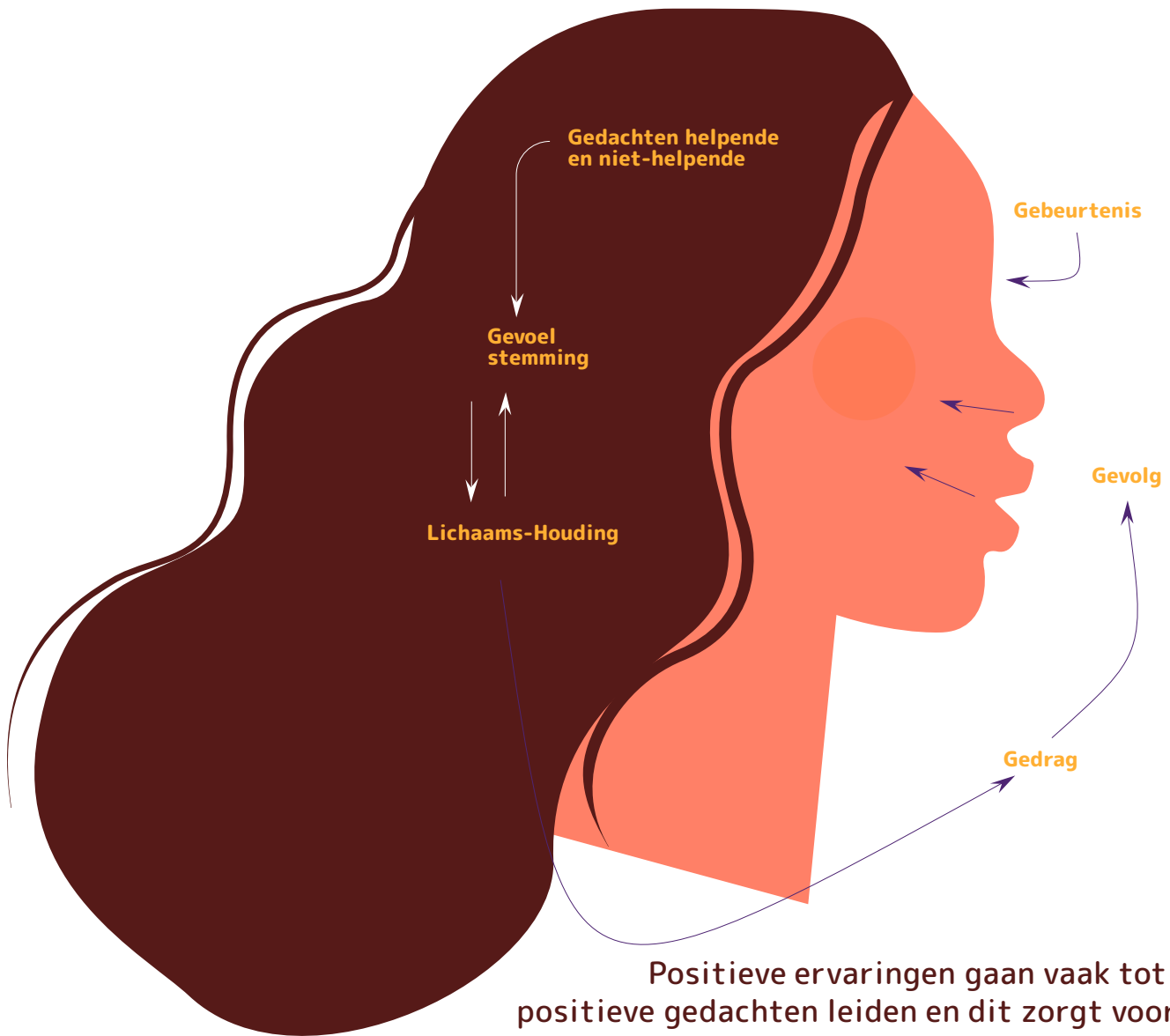
**Welke positieve gedachte maakt jou gelukkig?**

**Welke gedacht helpt wanneer je negatieve gedachten hebt?**

**Welk advies heb je van iemand gekregen om positief te denken?**



## Gedachte - Emotie - Handeling - Ervaring



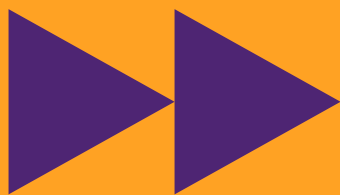
Positieve ervaringen gaan vaak tot positieve gedachten leiden en dit zorgt voor meer positieve ervaringen die weer voor meer positieve gedachten zorgen.

Dit is ook zo met negatieve ervaringen en gedachten, het is als een soort cirkel. Ook positieve gedachten kunnen helpen om positieve ervaringen te hebben en omgekeerd.

Wat neem ik mee uit deze training?  
 Wat heb ik geleerd? Wat vind ik belangrijk om te onthouden?

The background features a complex, abstract design of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple, blue, and orange. The shapes are organic and fluid, creating a sense of depth and movement. The overall color palette is rich and vibrant, with the darker purples and blues providing a strong contrast to the lighter, warmer tones.

# IDENTITEIT: WIE BEN IK?



*Een duurzame samenleving is gebouwd op een sterk gevoel van identiteit en veiligheid. Identiteit geeft mensen een gevoel van verbondenheid met hun gemeenschap en de natuurlijke omgeving. Deze verbondenheid motiveert ons om zorg te dragen voor onze omgeving en te streven naar duurzaamheid. Veiligheid, zowel fysiek als sociaal, is essentieel om mensen het vertrouwen te geven dat ze in een stabiele en rechtvaardige wereld leven. Wanneer mensen zich veilig en verbonden voelen, zijn ze eerder geneigd om actief bij te dragen aan duurzame initiatieven die zowel hun eigen toekomst als die van anderen beschermen en versterken.*

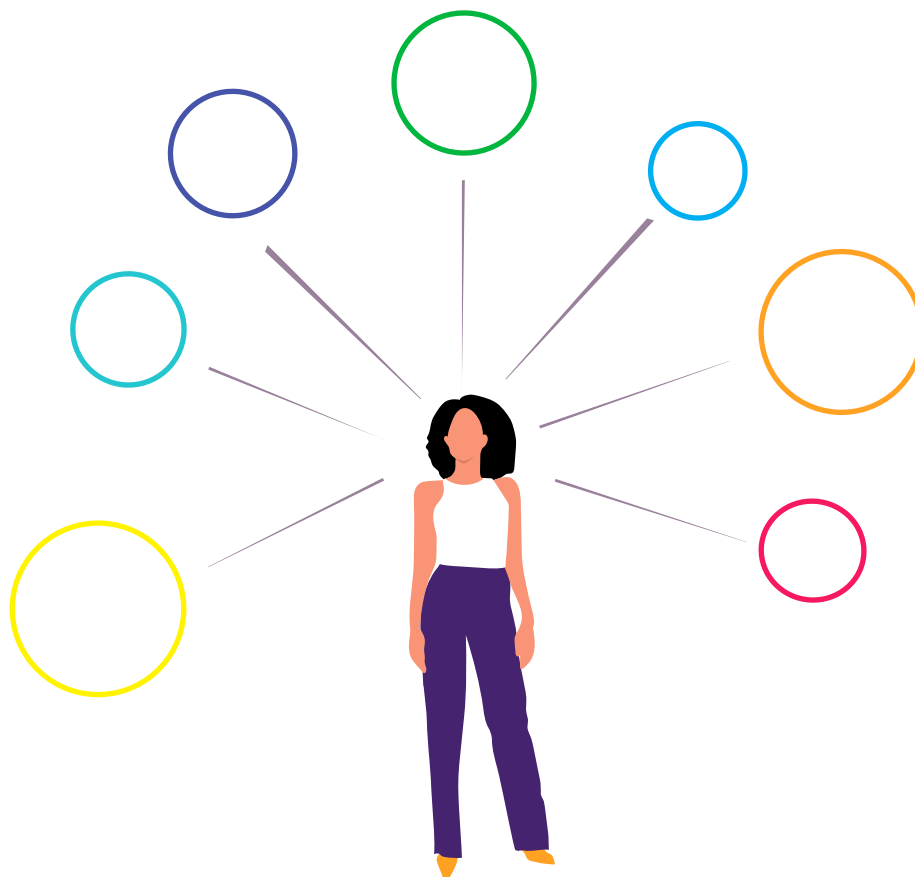


## Activiteit 1 – Nature - Nurture

Nurture	Nature
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

## Activiteit 2 – Rollen

Met welke rollen identificeren we onszelf?

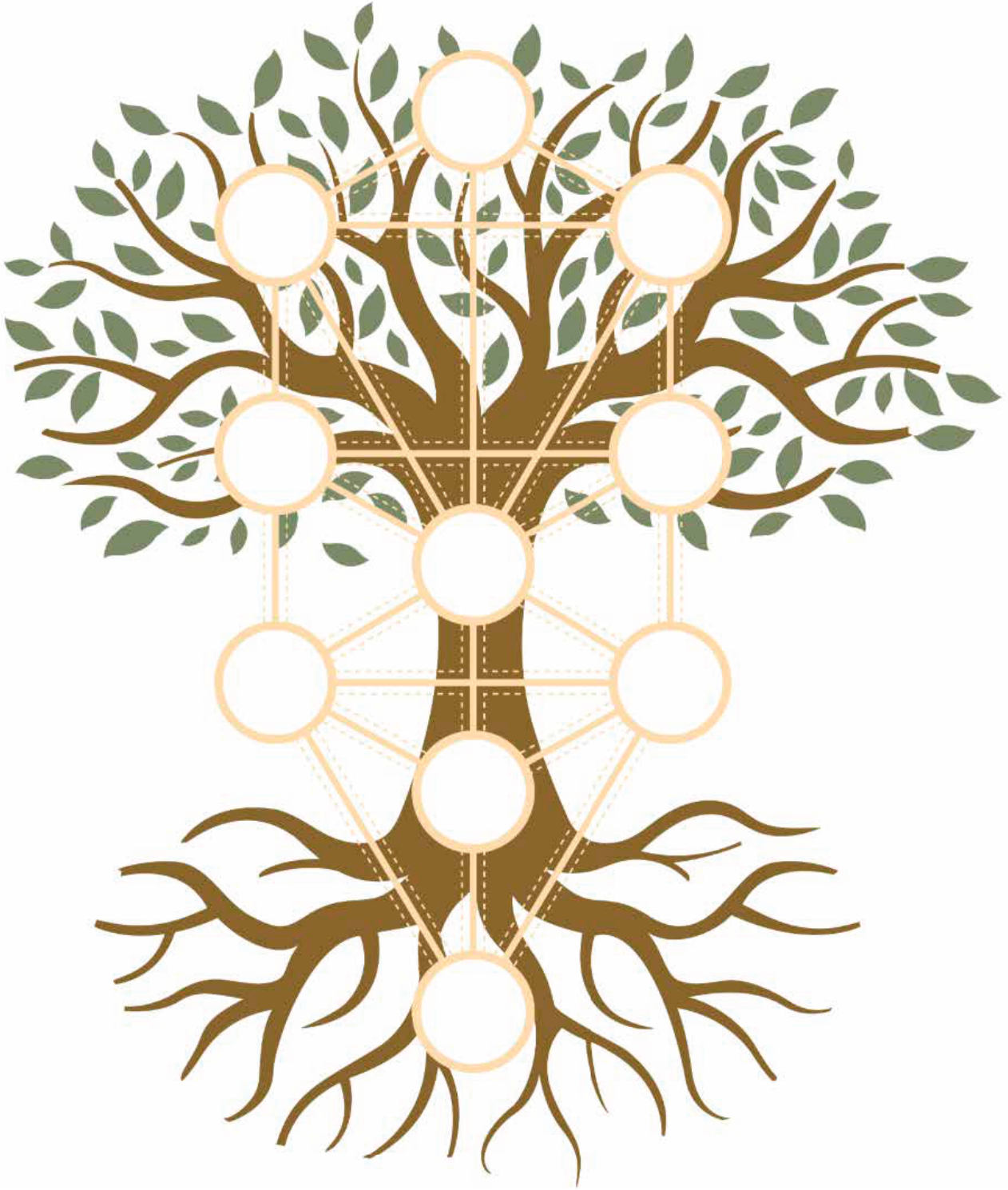


## Activiteit 3 – Levenslied

Wat is jouw favoriete muziek of lied?



## Activiteit 4 – Ecologische identiteit



## Activiteit 5 – De Levensboom\*

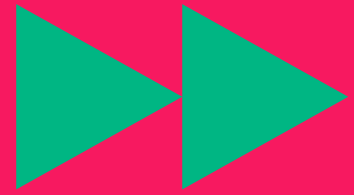


Wat neem ik mee uit deze training?  
Wat heb ik geleerd? Wat vind ik  
belangrijk om te onthouden?

The background is a vibrant green with several overlapping, semi-transparent circles in various shades of green, teal, and blue. A large, stylized number '15' is prominently displayed in the center, rendered in a gradient of colors from yellow to red. The word 'VEILIGHEID' is written in white, uppercase letters across the middle of the image.

VEILIGHEID

15

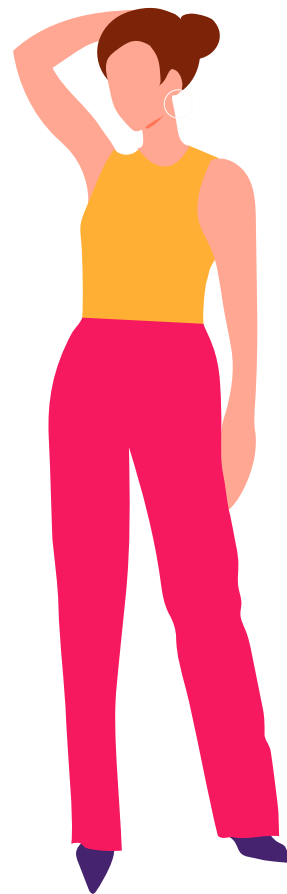


*Om te groeien en vrij te ontwikkelen is het belangrijk je veilig te voelen. Het voelen en aangeven van grenzen helpt je om veiligheid te ervaren. In deze training ontwikkelen deelnemers vaardigheden voor het omgaan met uitdagingen in het dagelijks leven.*

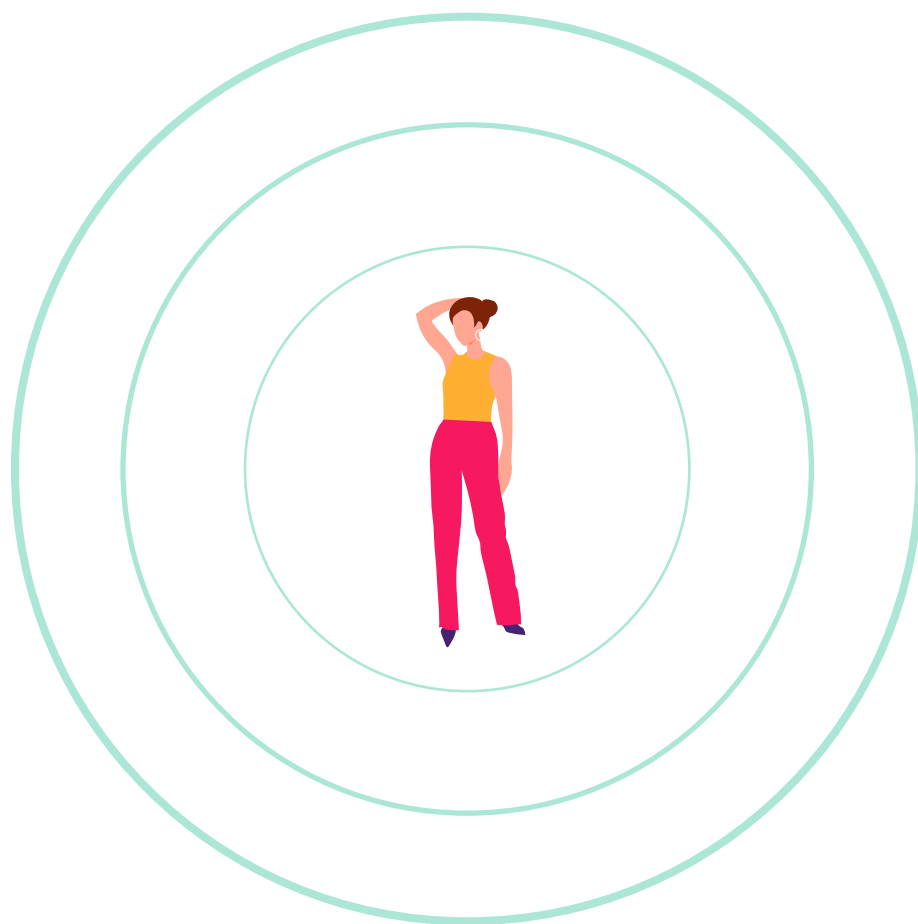


## Activiteit 1 – Wie ben jij?

Kind zijn, partner van, deel van de familie, moeder of vader zijn, vrienden van, burens, collega's, kennissen, klasgenoten, medeburgers, landgenoten, mensen, ...



## Activiteit 2 – Oefening grenzen stellen





## THEORIE

### Fysieke grenzen

Fysieke grenzen worden ook wel lichamelijke grenzen genoemd. Deze grenzen stel je om aan anderen aan te geven hoever ze mogen gaan met aanrakingen. Door hierin grenzen te stellen geef je aan wie je mag en kan aanraken en in welke mate ze dit mogen doen. Dit is een hele belangrijke grens want het mag natuurlijk niet zo zijn dat iedereen je zomaar mag aanraken.

### Mentale grenzen

Mentale grenzen geven je de mogelijkheid om je eigen mening te vormen en te hebben en daarnaast geven ze je de mogelijkheid om je gedachten te uiten. Niemand anders kan over jouw gedachten de baas zijn en je hoeft ook niet altijd mee te gaan in de gedachten van anderen.

### Emotionele grenzen

Iedereen heeft zijn eigen emoties. Mensen om ons heen kunnen manipulatief werken. Je eigen emotionele grenzen maken je los van deze schadelijke invloeden van buitenaf en zorgen ervoor dat je eigen emoties een rol kunnen spelen.



Wat neem ik mee uit deze training?  
Wat heb ik geleerd? Wat vind ik  
belangrijk om te onthouden?



VERBONDENHEID  
CONNECTIES EN  
STEUN

20



*Umuntu Ngumntu Ngbantu: “Ik ben...  
Omdat wij zijn!”*

*Ubuntu is een van origine (Zuidelijk)  
Afrikaanse existentiële wijsheid, waarvan  
onze wereld van nu, veel kan leren. Het  
diepgewortelde mensbesef, dat we allen  
onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.  
De Ubuntu-geest “ik ben, omdat wij zijn”*



## Activiteit 1 – De zin van verbinden

Voor wie wel eens gevlogen heeft, weet dat er voor je opstijgt er altijd instructies worden gegeven waarin wordt uitgelegd dat als de luchtdruk wegvalt je eerst jezelf een zuurstofmasker op moet zetten en dan pas je kind of een ander persoon kan helpen. Immers; wat hebben andere mensen aan jou als je bent flauwgevallen? Daarom zorg eerst voor jezelf, maak verbinding met wat jij en jouw lichaam nodig heeft en dan kan je pas anderen helpen. Vraag anderen om hulp als je dat nodig hebt. Maar help pas anderen als je zelf sterk genoeg bent.



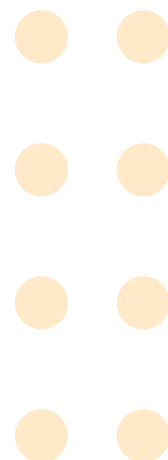
## Activiteit 2 – Sociale cirkel

Je verbonden voelen met andere mensen is een belangrijk deel van het leven. Het helpt ons het gevoel te krijgen dat we ergens bij horen, en het kan ons geliefd en gesteund doen voelen.

Als we gevoelens als vreugde, geluk, verdriet en verdriet delen voelen we ons sterker en vinden we vaak de kracht om door te gaan. Een "sociaal netwerk" bestaat uit mensen die belangrijk voor je zijn. Dit zijn de mensen met wie je je verbonden voelt of die je leven beïnvloeden. Het kan heel moeilijk zijn als je deze mensen achter moet laten omdat je je huis of je land moest verlaten. Soms is het misschien niet veilig om in contact te blijven met familie en vrienden. Een nieuw sociaal netwerk opnieuw opbouwen kan moeilijk zijn als je de taal of de cultuur niet kent. Ook al lijkt het eng, het is zeer de moeite waard als je opnieuw een ondersteunend sociaal netwerk kunt opbouwen.



### Activiteit 3 – Samen dansen en/of zingen (20 minuten)

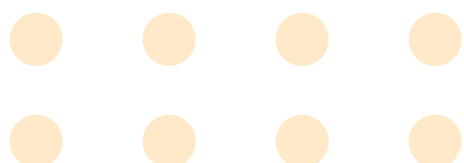


Jezelf tonen/ kwetsbaar durven kunnen zijn, je gevoelens laten zien bij een ander stimuleert onderlinge band. Zingen/ dansen is jezelf tonen en gevoelens uiten. Het is ook kwetsbaar; daarom is samen zingen of samen dansen bij uitstek een verbindende activiteit.

### Activiteit 4 – Authentic relating door luisteren en het delen van verlangens

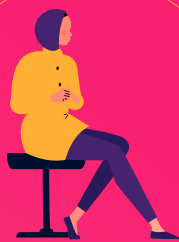
Het belang en de helende werking van aandachtig luisteren.

Welke verlangens kwam je op het spoor? Wat mis je en wat zegt het over wat jij belangrijk vindt?



## Activiteit 5 – Hoe maak/zoek jij verbinding met andere mensen? En met je omgeving?

Hoe voel jij je verbonden met de wereld om je heen? Met dieren, planten, bomen, de zee, de lucht? Wat vind je de plek van mensen in de wereld? Spelen ze in jouw ogen de baas over dieren en de natuur? Of zijn ze er onderdeel van? Hoe zie jij dat?



Wat neem ik mee uit deze training?  
Wat heb ik geleerd? Wat vind ik  
belangrijk om te onthouden?

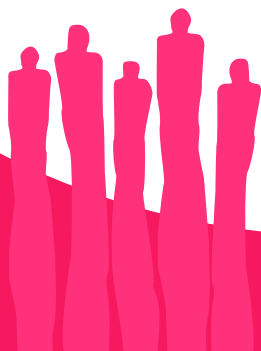


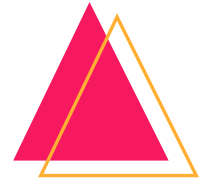
VEERKRACHT

26



*In deze training leren we je om jouw waardenkompas op te stellen. Ook leer je gebruik te maken van jouw sterke punten op moeilijke momenten, en beter je stress- en traumareacties te begrijpen.*





## Activiteit 1 - Stress

Vandaag gaan we spreken over stress

Waar denken jullie aan als jullie het woord 'stress' horen?

### **Wat is stress?**

Stress ontstaat wanneer je fysiek of mentaal meer moet doen dan mogelijk is voor jouw lichaam. Ook wanneer er gevaar is ontstaat er stress.

### **Waarom bestaat stress?**

Stress zorgt voor extra energie/motivatie wanneer we iets moeten doen, het is er om ons te helpen. Stress wordt vooral een probleem wanneer het te lang aanwezig is, we niet genoeg rusten, of wanneer de kleinste zaken ons stress bezorgen.

Bij gevaar helpt stress ons om sneller te reageren (lopen, vechten), dit helpt ons te overleven.

## Activiteit 2 - Symptomen van stress

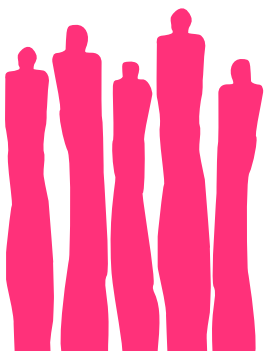
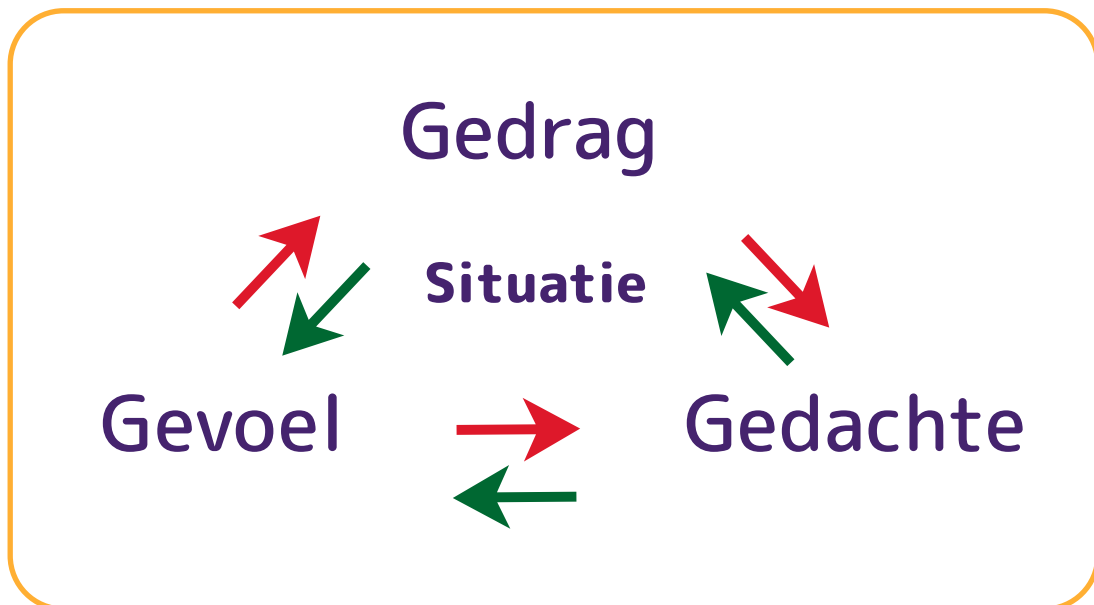
Kan je een aantal voorbeelden geven van symptomen van stress?

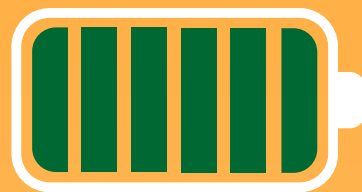




### Activiteit 3 - Oorzaken van stress

Je gedachten hebben invloed op jouw beleving van stress.



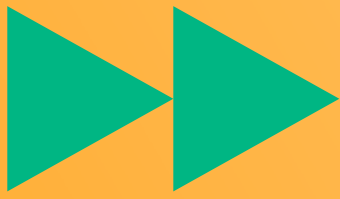


Wat neem ik mee uit deze training?  
Wat heb ik geleerd? Wat vind ik  
belangrijk om te onthouden?



WERKEN  
MET TALENT

31



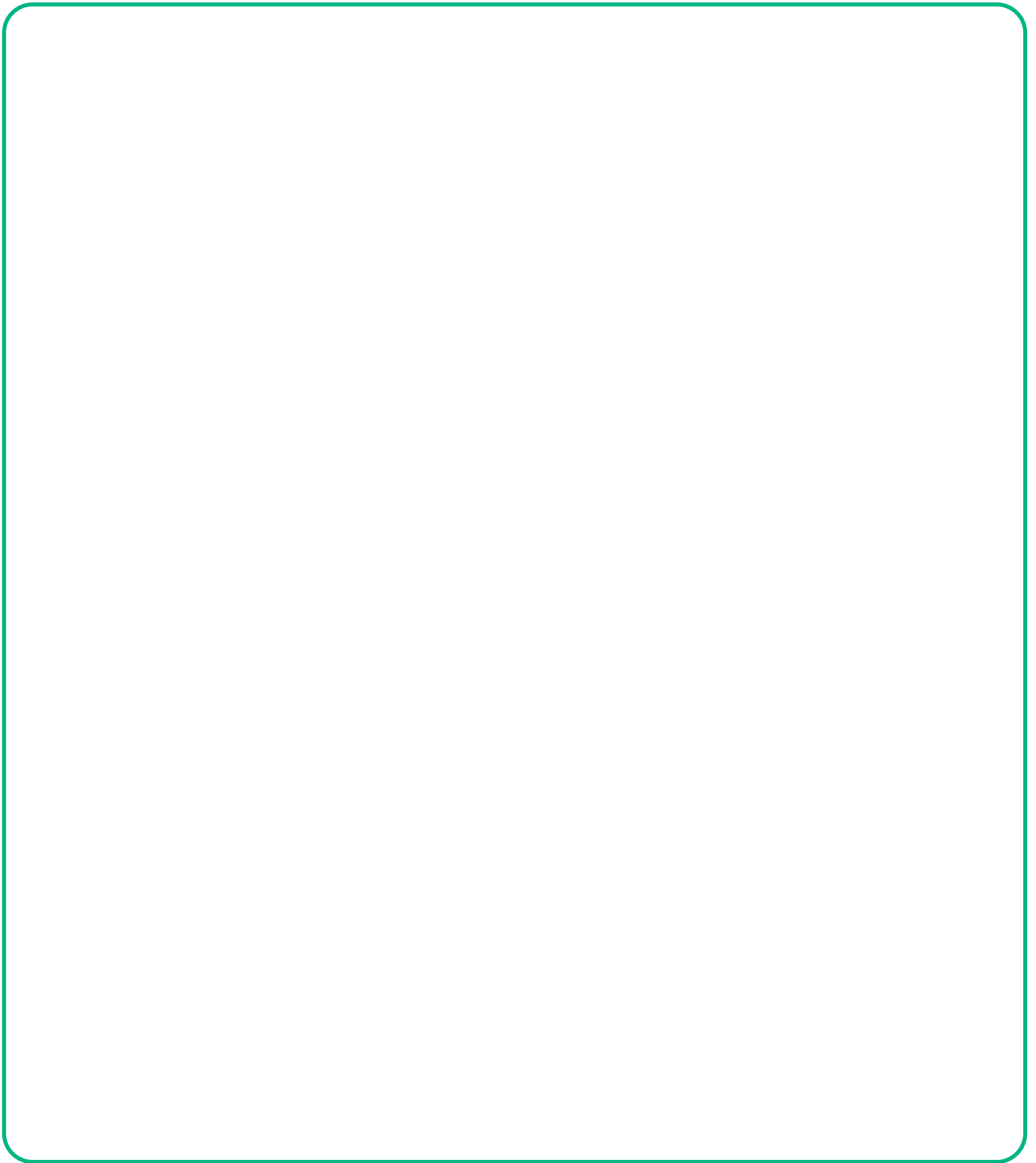
*Iedereen heeft unieke eigenschappen die zij kan inzetten in haar persoonlijke of professionele ontwikkeling. In deze training leer je deze eigenschappen in kaart brengen en erkennen.*

*Bij het zoeken naar werk is het ook belangrijk om je sterke kanten te kennen. Dit is tevens de eerste stap naar het creëren van een impactvolle pitch en CV.*



## Activiteit 1 Waarden

Met deze training krijg je Inzicht in jouw unieke persoonlijke eigenschappen.  
Zie bijlage 1.



## Activiteit 2 – Ik wil/ik kan/ik ben/ik weet/ik heb\*

**Ik weet**

**Ik kan**

**Ik ben**

**Ik heb**

**Ik wil**

## Bijlage 1

### Waardenlijst

Dit is een lijst met voorbeelden van levenswaarden. De lijst is op geen enkele manier volledig of officieel. Er kunnen woorden bij zitten die onduidelijk, cultuurspecifiek of abstract zijn. Vraag om uitleg als dit nodig is.

**Tolerantie:** Openstaan voor en accepteren wie ik ben, hoe anderen zijn, wat het leven brengt enz.

**Avontuur:** Avontuurlijk zijn; nieuwe of prikkelende ervaringen actief opzoeken, creëren of onderzoeken.

**Assertiviteit:** Op een respectvolle manier voor mijn rechten opkomen en vragen wat ik wil.

**Authenticiteit:** Oprecht zijn, niet alsof doen; jezelf blijven.

**Schoonheid:** Schoonheid in mijzelf, anderen, de omgeving enz. waarderen, tot stand brengen, koesteren of cultiveren.

**Zorgzaam:** Zorgzaam zijn voor mijzelf, anderen, de omgeving enz.

**Uitdaging:** Mijzelf blijven uitdagen om te groeien, te leren, mijzelf te ontwikkelen.

**Compassie:** Iets aardigs doen voor mensen die het moeilijk hebben

#### Natuur, groen en dieren

#### Gezondheid

**Verbinding:** Mij volledig inzetten, wat ik ook doe, en openstaan voor anderen.

**Bijdragen:** Een bijdrage leveren, hulp bieden, bijstand verlenen of een positief verschil maken voor mijzelf of anderen.

**Naleving:** Regels en verplichtingen respecteren en nakomen.

**Samenwerking:** Behulpzaam zijn en bereid tot samenwerking.

**Moed:** Moedig of dapper zijn; doorzetten ondanks angst, gevaar of moeilijkheden.

#### Voeding

**Creativiteit:** Creatief of vernieuwend zijn

**Nieuwsgierigheid:** Nieuwsgierig, onbevooroordeeld en geïnteresseerd zijn; onderzoeken en ontdekken.

**Aanmoediging:** Het aanmoedigen en belonen van gedrag dat ik waardeer in mijzelf of anderen.

**Gelijkheid:** Anderen hetzelfde behandelen als mijzelf, en omgekeerd.

**Enthousiasme:** Het opzoeken, opzetten van en deelnemen aan activiteiten die opwekkend, prikkelend of spannend zijn.

**Rechtvaardigheid:** Zorgzaam zijn voor mijzelf, anderen, de omgeving enz.

**Conditie:** Mijn conditie bijhouden of verbeteren; letten op mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid en mijn welzijn.

**Flexibiliteit:** Zich gemakkelijk kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden

**Vrijheid:** Mijn leven in vrijheid leven; zelf kiezen hoe ik leef en mij gedraag, of anderen helpen om hetzelfde te doen.

**Vriendelijkheid:** Vriendelijk, aangenaam of prettig in de omgang zijn.

**Vergevingsgezindheid:** Vergevingsgezind zijn voor mijzelf of anderen.

**Plezier:** Van plezier houden; het opzoeken, opzetten van en deelnemen aan plezierige activiteiten.

**Vrijgevigheid:** Vrijgevig zijn, delen en geven, voor mijzelf of anderen.

**Dankbaarheid:** Dankbaar zijn voor en waardering hebben voor de positieve kanten van mijzelf, anderen en het leven.

**Humor:** De grappige dingen in het leven inzien en waarderen.

**Bescheidenheid:** Bescheiden zijn; mijn daden voor zich laten spreken.

**Inzet:** Ijverig, vlijtig, toegewijd zijn.

**Zelfstandigheid:** Onafhankelijk zijn, en zelf bepalen hoe ik dingen aanpak.

**Intimiteit:** Mijzelf openstellen, mijzelf uiten en mijzelf blootgeven – emotioneel of lichamelijk – in relaties met mensen die dicht bij mij staan.

**Gerechtigheid:** Voor rechtvaardigheid en gerechtigheid zijn.

**Vriendelijkheid:** Aardig, begaan, attent, verzorgend of zorgzaam zijn voor mijzelf of anderen.

**Liefde:** Hartelijk of lief zijn voor mijzelf of anderen.

**Mindfulness:** Mij bewust zijn van, openstaan voor en nieuwsgierig zijn naar het hier en nu.

**Orde:** Netjes en efficiënt zijn.

**Kracht:** Sterke invloed of macht uitoefenen over anderen, bv. verantwoordelijkheid nemen, de leiding nemen, organiseren.

**Wederkerigheid:** Relaties aangaan met anderen waarin geven en nemen goed in evenwicht zijn.

**Respect:** Mijzelf of anderen respectvol behandelen; beleefd, attent zijn en positieve waardering tonen.

**Verantwoordelijkheid:** Verantwoordelijk zijn en verantwoording nemen voor mijn daden.

**Romantiek:** Romantisch zijn; liefde of grote genegenheid tonen en uiten

**Veiligheid:** Mijzelf of anderen beschermen of behoeden tegen gevaar

**Zelfbewustzijn:** Mij bewust zijn van mijn eigen gedachten, gevoelens en daden

**Zelfzorg:** Op mijn gezondheid en welzijn letten, en zorgen dat mijn behoeften vervuld worden.

**Zelfontwikkeling:** Blijven groeien, vooruitgaan of verbetering nastreven wat betreft kennis, vaardigheden, karakter of levenservaring.

**Zelfbeheersing:** Handelen in overeenstemming met mijn eigen idealen.

**Sensualiteit:** Het creëren, onderzoeken of ondergaan van ervaringen die de vijf zintuigen prikkelen.

**Seksualiteit:** Mijn seksualiteit ontdekken of uiten.

**Spiritualiteit:** In verbinding staan met dingen die groter zijn dan ik.

**Vaardigheid:** Mijn vaardigheden voortdurend in praktijk brengen en verbeteren, en mij volledig inzetten wanneer ik ze gebruik.

**Ondersteuning:** Steun bieden, hulpvaardig zijn, aanmoediging geven en er zijn voor mijzelf of anderen.

**Vertrouwen:** Te vertrouwen zijn; loyaal, trouw, oprecht en betrouwbaar zijn.

**Schrijf hier je eigen niet-vermelde waarde op:**

## Bijlage 2 Talenten en competenties

ZORGZAAM	VROLIJK	ZELFVERZEKERD
SOCIAALGEMAKKELIJKE PRATER	ORGANISEERDER	OPTIMISTISCH
BESCHEIDEN	VRIENDELIJK	AMBITEUS
INTELLIGENT	CREATIEF	BEHULPZAAM
GEVOELIG	BETROUWBAAR	NETJES/SCHOON/EFFICIENT
VASTBESLOTEN	VEELZIJDIG	DAPPER
DIRECT	SUBTIEL	ENTHOUSIAST
GRAPPIG	ZELFSTANDIG	KALM
SERIEUS	VRIJGEVIG	RESPECTVOL
PRAKTISCH	ENERGIEK	ATTENT
STERK/KRACHTIG	EERLIJK	GEDULDIG
RUIMDENKEND	VERANTWOORDELIJK	SPONTAAN
OVERTUIGEND	FLEXIBEL	IJVERIG
HANDIG	BEMIDDELAAR	OPGEWEKT
EVENWICHTIG	AVONTUURLIJK	TOEGEWIJD
DOELGERICHT	DOORZETTER (NOOIT OPGEVEN)	RELAXED
BELANGSTELLEND	KAN GOED LUISTEREN	VASTBERADEN
IDEALISTISCH	ANALYSEREND	GEDISCIPLINEERD
TOLERANT	INSPIREREND	VOOR JEZELF OPKOMEN
DURF	NEEMT INITIATIEF	BETROUWBAAR

## Bijlage 3 Talenten en competenties

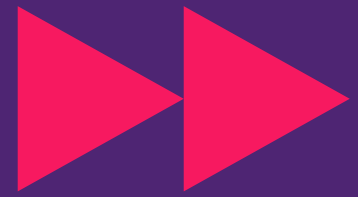
**Ambitieuus/Leergierig**  
**Oprecht**  
**Meertalig**  
**Zorgzaam**  
**Dapper**  
**Creatief**  
**Toegewijd**  
**Flexibel**  
**Snel**  
**Vriendelijk**  
**Vrijgevig**  
**Goed in timemanagement**  
**Goed in het oplossen van problemen**  
**Kan goed luisteren**  
**Behulpzaam**  
**Eerlijk**  
**Humoristisch**  
**Aardig/liefdevol**  
**Gemotiveerd**  
**Optimistisch**  
**Ruimdenkend**  
**Netjes**  
**Geduldig**  
**Standvastig**  
**Verantwoordelijk**  
**Beheerst**  
**Teamgericht**  
**Tolerant**  
**Betrouwbaar**  
**Veelzijdig**  
**Efficiënt**

Wat neem ik mee uit deze training?  
Wat heb ik geleerd? Wat vind ik  
belangrijk om te onthouden?



# PERSOONLIJKE DOELEN

40



*In deze training ga je aan de slag met jouw persoonlijke doelen, want het verbinden met een duurzame en groene samenleving begint met het ontdekken van je eigen kracht. Misschien weet je al waar jouw talenten liggen, of misschien moet je hier nog over nadenken. Je hebt unieke kwaliteiten die je kunt inzetten voor zowel je persoonlijke als professionele ontwikkeling. Tijdens de training leer je hoe je deze eigenschappen kunt herkennen en benoemen, zodat je ze effectief kunt inzetten in jouw groei.*



## Activiteit 1 - Doelen stellen



Doelen			
Actiepunten			

**Denk bij 'doelen' aan de volgende punten:**

1. Bedenk een positief doel
2. Kies een doel dat je kunt halen
3. Denk aan de actie die je moet nemen om je doel te bereiken
4. Bedenk concrete doelen, zodat je weet wanneer je je doel hebt bereikt

## Voorbeeld Doelen stellen



<b>Doelen</b>	<b>Bewegen</b>	<b>Gezond eten</b>	<b>Stoppen met roken</b>
<b>Actiepunten</b>	<b>Elke dag een half uur wandelen</b>	<b>Zelf koken</b>	<b>Hulp vragen aan een dokter</b>

## Activiteit 2 – Jouw persoonlijke pitch.

### THEORIE

Een pitch is een korte (1 minuut) presentatie over een product, idee, of jezelf. Door een verhaal te vertellen over jezelf, je kwaliteiten en wat je gelukkig maakt. Dit is voor iedereen anders, maar als je een goede pitch kans groter dat mensen je onthouden. Je kunt (delen van) je pitch gebruiken tijdens gesprekken in jouw netwerk, in een sollicitatiegesprek of in je sollicitatiebrief. Op het podium staan en je verhaal vertellen geeft je zelfvertrouwen een boost!



# Woordlijsten

## 1 Hoop: Positieve gedachten en dromen

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Vertrouwen	ثقة	Довіряти	Confiance	Trust
Geest	روح	Свідомість	Esprit	Mind
Verdrietig	حزين	Сумний	Triste	Sad
Gedachten	أفكار	Думки	Pensées	Thoughts
Waardevol	ذو قيمة	Цінний	Précieux	Valuable
Geliefd	محبوب	Коханий	Apprécie/Aimé	Loved
Toestemming	الاذن	Дозвіл	Consentement	Consent/Permission
Bleven (Blijven)	بقي	Залишився	Est resté (Rester)	Remained (To remain)
Waarneming	ملاحظة	Спостереження	Perception	Perception
Bewaken	مراقبة	Охороняти	Surveiller	To guard
Stemming	مزاج	Настрій	Vote	Mood
Steunen	يدعم	Підтримувати	Soutenir	To support
Bereiken	تحقيق	Досягати	Atteindre	To achieve

Litouws	Italiaans	Spaans	Grieks
Pasitikėjimas	Sicuro di se stesso	Confianza	Εμπιστοσύνη
Protas	Mente	Mente	Νους
Liūdesys	Triste	Triste	Λυπημένος
Mintys	Pensieri	Pensamientos	Σκέψεις
Vertingumas	Prezioso	Valioso	Πολύτιμος
Meilė	Amato	Amado	Αγαπημένος
Sutikimas / leidimas	Consenso/ Permesso	Consentimiento/Per- miso	Συναίνεση/Άδεια
Išlikimas (išlikti)	Rimanere	Permanecer	Έμεινε (Να παραμείνει)
Suvokimas	Percezione	Percepción	Αντίληψη
Saugoti	Proteggere	Proteger	Να φυλάσσω
Nuotaika	Umore	Estado de ánimo	Να φυλάσσω
Remti	Supporto	Apoyar	Να υποστηρίξω

## 2 Identiteit: Wie ben ik?

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Aangeboren	خلقي	вроджений	Inné	Innate
Aangeleerde	تعلمت	навчився	Appris	Learned
Eigenschappen	الخصائص	властивості	Propriétés	Characteristics
Nature	طبيعة	природа	Nature	Nature
Nurture	تنشئة	виховувати	Nourir?	Nurture
Biologie	مادة الاحياء	біологія	Biologie	Biology
Genetica	علم الوراثة	генетика	Génétique	Genetics
DNA	الحمض النووي	ДНК	ADN	DNA
Samengesteld	مجتمعة	складений	Constitué	Composed
Gemeenschappelijk	مشتركة	загальний	Commun	Communal
Innerlijk	داخليا	внутрішній	Intérieur	Inner
Uiterlijk	خارجيا	зовнішній вигляд	Extérieur	External
Persoonlijkheid	شخصية	особистість	Personnalité	Personality
Gemeenschap	تواصل اجتماعي	спільнота	communauté	Community
Kenmerken	مميزات	характеристики	Caractéristiques	Characteristics
Zelfbeeld	صورة ذاتية	власний імідж	Image de soi	Self-image
Meervoudig	مضاعف	множинні	Multiple	Multiple
Kwaliteiten	الصفات	якості	Qualités	Qualities
Herleven	إعادة احياء	оживити	Revivre	To revive
Karakter	صفة	характер	Caractère	Character
Trots/Fier	فخور اعتزاز /	гордість/ гордий	Fière	Proud
Invloed	تأثير	вплив	Influence	Impact
Situatie	موقف	ситуація	Situation	Situation
Bewust	واعي	обізнаний	Conscient	Aware
Zintuigen	حواس	почуття	Sens	Senses
Realiteit	واقع	реальність	Réalité	Reality
Beschrijven	وصف	описувати	Décrire	To describe
Droevige	حزين	сумно	Triste	Sad
Ervaringen	خبرة	досвідчений	Expériences	Experiences

## 2 Identiteit: Wie ben ik?

<b>Litouws</b>	<b>Italiaans</b>	<b>Spaans</b>	<b>Grieks</b>
Įgimta	Innato	Innato	Έμφυτος
Įgyta	Imparato	Aprendido	Μαθημένος
Charakteristika	Caratteristica	Característico	Χαρακτηριστικό
Prigimtis	Natura	Naturaleza	Φύση
Auklėjimas	Allevamento	Crianza	Ανατροφή
Biologija	Biologia	Biología	Βιολογία
Genetika	Genetica	Genética	Γενετική
DNR	DNA	ADN	DNA
Sudėtinė	Composto	Compuesto	Σύνθετος
Bendruomeninė	Comunale	Comunal	Κοινοτικός
Vidinė	Interno	Interior	Εσωτερικός
Išorinė	Esterno	Externo	Εξωτερικός
Asmenybė	Personalità	Personalidad	Προσωπικότητα
Bendruomenė	Comunità	Comunidad	Κοινότητα
Bruožai	Immagine di sé	Autoimagen	Αυτοεικόνα
Asmeninis įvaizdis	Proprietà	Propiedades	Ιδιότητες
Daugialypė	Molteplici	Múltiple	Πολλαπλός
Savybės	Qualità	Cualidades	Ποιότητες
Atgaivinti	Ravvivare	Revivir	Να αναζωογονώ
Charakteris	Carattere	Carácter	Χαρακτήρας
Pasididžiavimas	Orgoglioso	Orgullosa	Περήφανος
Poveikis	Impatto	Impacto	Αντίκτυπο
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Sąmoningumas	Cosciente	Consciente	Συνειδητός
Pojūčiai	Sensi	Sentidos	Αισθήσεις
Realybė	Realtà	Realidad	Πραγματικότητα
Apibūdinti	Descrivere	Describir	Να περιγράψω
Liūdnas	Triste	Triste	λυπημένο
Patirtis	Esperienza	Experiencia	Εμπειρία

### 3 Veiligheid

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Manipulatief	متلاعبة	Маніпулятивний	Manipulateur	Manipulative
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
Vermoeidheid	اعياء	Втома	Fatigue	Fatigue
Aanraken	يلمس	Торкатися	Touchant	To touch
Schadelijk	ضار	Шкідливий	Nocif	Harmful
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
In mijn spullen neuzen	التطفل في اشياءني	Ритися в моїх речах	Fouiller dans mes affaires	Rummage through my things
Ongegrond	غير صحيحة	Необґрунтовано	Infondé	Unfounded
Bekritisieren	ينتقد	Критикувати	Critiquer/reprocher	To criticise
Voor gek zetten	للاستهزاء ب	Висміювати	Se ridiculiser	Make a fool of...
Beschermen	لتحمي	Захищати	Protéger	To protect
Rol	دور	Роль	Rôle	Role
Diep	عميق	Глибоко	Profondément	Deep
Mening	راي	Думка	Avis/ Opignon	Opinion
Huishouden	اعمال منزلية	Домогосподарство	Ménage	Household

Litouws	Italiaans	Spaans	Grieks
Manipuliavimas	Manipolatore	Manipulador	Χειραγωγικός
Pasitikėjimas savimi	Fiducia in sé stessi	Confianza en sí mismo	Αυτοπεποίθηση
Nuovargis	Fatica	Fatiga	Κόπωση
Liesti	Toccare	Tocar	Να αγγίζω
Savigarba	Dannoso	Dañino	Βλαβερός
Žalingas	Autostima	Autoestima	Αυτοπεποίθηση
Knaisiotis Po Mano Daiktus	Rovistando tra le mie cose	Hurgar entre mis cosas	Ψάχνω στα πράγματα μου
Nepagrįstas	Infondato	Infundado	Αβάσιμος
Kritikuoti	Criticare	Criticar	Να επικρίνω
Išjuokti	Fare la figura del ridicolo	Hacer el ridículo...	Να κάνω θεό του κάποιου
Apsaugoti	Proteggere	Proteger	Να προστατεύω
Vaidmuo	Ruolo	Rol	Ρόλος
Gilus	Profundo	Profundo	Βαθύς
Nuomonė	Opinione	Opinión	Γνώμη
Namų ūkis	Casa	Hogar	Νοικοκυριό

## 4 Verbondenheid en steun

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Steun	دعم	Підтримка	Soutien	Support
Verbonden voelen	يشعر بالاتصال	Відчуття зв'язку	Se sentir connecté	Feel connected
Ergens bij horen	ان تكون جزءا من شيء ما	Приналежність до чогось	Appartenance à quelque chose	Belong to
Vreugde	مرح	радість	Joie	Joy
Kracht	قوة	Потужність	Pouvoir	Power
Beïnvloeden	يؤثر	Впливати	Influencer	To influence
Achterlaten	يترك خلفك	Залишати	Laisser	Leave behind
Verlaten	يغادر	Покидати	Quitter	Abandoned
Opbouwen	انشاء	Нарощувати	Construire	To build up
Eng	مخيف	Обмежений	Effrayant	Scary
Moeite waard	يستحق العناء	Вартий того	Valoir la peine	Worthwhile
Netwerk	شبكة اتصال	Мережа	Réseau	Network
Dagelijks	يومي	Щодня	Quotidiennement	Daily
Mentor	مرشد	Наставник	Mentor	Mentor
Benaderen	الاقتراب	Підходити	Approcher	To approach
Indruk	الانطباع	Враження	Impression	Impression
Manipuleren	معالجة	Маніпулювати	Manipuler	To manipulate
Veroorzaken	السبب	Причина	Cause	Cause
Vertrouwen	الثقة	Довіра	Confiance	Trust
Angst	الخوف	Страх	Peur	Anxiety
Veilig	آمن	Безпека	En sécurité	Safe
Gespreksvaardigheid	مهارة المحادثة	Мовленнєві навички	Aptitude à parler oralement	Speaking skills
Relatie	علاقة	Відношення	Relation	Relation
Gezond/ongezond	صحي/غير صحي	Здоровий/ нездоровий	Sain /Malsain	Healthy/unhealthy

## 4 Verbondenheid en steun

<b>Litouws</b>	<b>Italiaans</b>	<b>Spaans</b>	<b>Grieks</b>
Parama	Supporto	Apoyo	Υποστήριξη
Kad esi susijęs	Sentirsi connesso	Sentirse conectado	Νιώθω συνδεδεμένος
Priklausymas	Appartenere	Pertenecer	Ανήκω σε
Džiaugsmas	Allegria	Alegría	Χαρά
Galia	Potere	Poder	Δύναμη
Įtaka	Influenzare	Influir	Να επηρεάζω
Palikimas	Lasciarsi alle spalle	Dejar atrás	Να αφήσω πίσω
Apleistas	Abbandonato	Abandonado	Εγκατάλειψη
Kūrimas	Costruire	Construir	Να δημιουργώ
Baimė	Allarmante	Aterrador	Τρομακτικό
Vertingumas	Ne vale la pena	Vale la pena	Αξιόλογο
Tinklas	Griglia	Red	Δίκτυο
Kasdienybė	Diario	Diario	Καθημερινά
Mentorius	Mentore	Mentor	Μέντορας
Priartėjimas	Approccio	Acercarse	Να προσεγγίζω
Įspūdis	Impressione	Impresión	Εντύπωση
Manipuliavimas	Manipolare	Manipular	Να χειραγωγώ
Priežastis	Causa	Causa	Αιτία
Pasitikėjimas	Fiducia	Confianza	Εμπιστοσύνη
Nerimas	Ansia	Ansiedad	Ανησυχία
Saugumas	Sicuro	Seguro	Ασφαλής
Kalbėjimo įgūdžiai	Capacità di parlare	Habilidades para hablar	Δεξιότητες ομιλίας
Santykiai	Relazione	Relación	Σχέση
Sveikas / Nesveikas	Sano/non sano	Saludable/insalubre	Υγιής/ανθυγιής

## 5 Veerkracht

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Veerkracht	مرونة	Стійкість	Résilience	Resilience
Mentaal	عقليا	Розумовий	Mental	Mental
Motivatie	تحفيز	Митивація	Motivation	Motivation
Symptomen	اعراض	Симптоми	Symptômes	Symptoms
Hartslag	نبض القلب	Серцебиття	Fréquence cardiaque	Pulse
Bloeddruk	ضغط الدم	Артеріальний тиск	Tension artérielle	Blood pressure
Chronisch	مزمن	Хронічний	Chronique	Chronic
Hormoon	هرمون	Гормон	Hormone	Hormone
Geïrriteerd	مزعج	Роздратований	Irrité	Irritated
Concentratie	تركيز	Концентрація	Concentration	Concentration
Piekeren	قلق	Обмірковувати	S'inquiéter	To brood
Attitude	موقف سلوكي	Ставлення	Attitude	Attitude
Situatie	الموقف	Ситуація	Situation	Situation
Coping/Omgaan met	التأقلم /التعامل مع	Впоратися/ мати справу з	Faire face à/ Traiter	Cope with/Coping
Gebeurtenis	حدث	Подія	Événements	Event
Vermoeid	مرهق	Втомлений	Fatigue	Weary
Lichaam	جسم	Тіло	Corps	Body
Ontspannen	الإسترخاء	Розслаблений	Se détendre	To relax
Oorzaken	أسباب	Причини	Causes	Causes

Litouws	Italiaans	Spaans	Grieks
Atsparumas	Resilienza	Resiliencia	Ανθεκτικότητα
Psichinis	Mentale	Mental	Ψυχική
Motyvacija	Motivazione	Motivación	Κίνητρο
Simptomai	Sintomi	Síntomas	Συμπτώματα
Pulsas	Pulsioni	Pulso	Σφυγμός
Kraujospūdis	Pressione sanguigna	Presión arterial	Αρτηριακή πίεση
Lėtinis	Cronico	Crónico	Χρόνιος
Hormonas	Ormoni	Hormona	Ορμόνη
Dirglus	Irritato	Irritado	Εκνευρισμένος
Koncentracija	Concentrazione	Concentración	Συγκέντρωση
Mąstyti	Pensare	Pensar	Να σκέφτομαι συνεχώς
Požiūris	Atteggiamento	Actitud	Στάση
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Susidoroti / Susidorojimas	Affrontare	Afrontar	Αντιμετωπίζω/αντιμετώπιση
Įvykis	Situazione	Evento	Γεγονός
Nuovargis	Fatica	Cansancio	Κουρασμένος
Kūnas	Corpo	Cuerpo	Σώμα
Atsipalaiduoti	Rilassarsi	Relajarse	Να χαλαρώνω
Priežastys	Cause	Causas	Αιτίες

## 6. Werken met talent

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Kwaliteiten	الصفات	Якості	Qualités	Qualities
Vaardigheden	مهارات	Навички	Compétences	Skills
Talenten	مواهب	Таланти	Talents	Talents
Zorgzaam	رعاية	Турботливий	Bienveillance	Caring
Humoristisch	روح الدعابة	З почуттям гумору	Humoristique	Humorous
Geduldig	صبور	пацієнт	Patient	Patient
Eerlijk	صراحة	Справедливий	Honnête	Honest
Loyaal	مخلص	Самовідданий	Loyal	Loyal
Opvrolijken	سطع	Підбадьорити	Réconforter	To cheer up
Rituelen	طقوس	Ритуали	Rituels	Rituals
Bescheiden	محتشم	Скромний	Modeste	Modest
Vastbesloten	يحدد	Рішучий	Déterminé à	Determined
Ruimdenkend	منفتح	Відкритий	Ouverture d'esprit	Open-minded
Overtuigend	مقتنع	Переконливий	Persuasif	Convincing
Evenwichtig	متوازن	Збалансований	Equilibre	Balanced
Doelgericht	موجهة نحو الهدف	Цілеспрямований	Ciblé	Targeted
Belangstellend	مهتم بالامر	Зацікавлений	Intéressé	Interested
Tolerant	متسامح	Толерантний	Tolérant	Tolerant
Durf	تجرؤ	Сміливий	Audace	Dare
Doorzetter	انطلق	Здобувач	Persévérant	Go-getter
Bemiddelaar	وسيط	Посередник	Médiateur	Mediator
Vrijgevig	كريم	Щедрий	Généreux	Generous
Subtiel	رفيق	Тонкий	Subtil	Subtle
Veelzijdig	متعدد الجوانب والاستعمالات	Універсальний	Polyvalent	Versatile
Betrouwbaar	جدير بالثقة	Заслугує на довіру	Fiable	Trustworthy
Zelfverzekerd	واثق	Впевнений	Confiant	Confident
Ambitieux	طموح	Амбітний	Ambitieux	Ambitious
Dapper	شجاع	Хоробрий	Courageux	Courageous
Attent	وقور	Уважний	Attentif	Considerate
Spontaan	بطريقة عفوية	Спонтанний	Spontané	Spontaneous
IJverig	مجتهد	Старанний	Diligent	Diligent
Opgewekt	فرح	Збуджений	Joyeux	Excited
Toegewijd	مخلص	Посвячений	Dédié/ dévoué	Committed
Vastberaden	يحدد	Визначений	Déterminer	Determined
Gedisciplineerd	منضبط	Дисциплінований	Discipliner	Disciplined
Beheerst	يتقن	Контрольований	Maitrise	Controlled

## 6. Werken met talent

<b>Litouws</b>	<b>Italiaans</b>	<b>Spaans</b>	<b>Grieks</b>
Savybės	Qualità	Cualidades	Ιδιότητες
Įgūdžiai	Abilità	Habilidades	Δεξιότητες
Talentai	Talenti	Talentos	Ταλέντα
Rūpestingas	Affettuoso	Cariñoso	Φροντιστικός
Turintis humoro jasmą	Umoristico	Humorístico	Υπομονετικός
Kantrus	Paziente	Paciente	Ειλικρινής
Sąžiningas	Onesto	Honesto	Πιστός
Ištikimas	Leale	Leal	Να ενθαρρύνω
Gebantis pras- kaidrinti nuotaiką	Incoraggiare	Animar	Τελετουργίες
Vertinantis Ritualus	Rituali	Rituales	Σεμνός
Kuklus	Modesto	Modesto	Αποφασιστικός
Ryžtingas	Determinato	Determinado	Ανοιχτόμυαλος
Atviras Naujoms Idėjoms	Mente aperta	Mente abierta	Πειστικός
Įtikinamas	Convincente	Convincente	Ισορροπημένος
Subalansuotas	Equilibrato	Equilibrado	Στοχευμένος
Kryptingas	Obiettivo	Objetivo	Ενδιαφερόμενος
Besidomintis	Interessato	Interesado	Ανεκτικός
Tolerantiškas	Tollerante	Tolerante	Τολμώ
Drįstantis Imtis Veiksmų	Grassetto	Atrevido	Δυναμικός
Veiklus ir iniciatyvus	Imprenditore	Emprendedor	Διαμεσολαβητής
Gebantis tarpininkauti	Mediatore	Mediador	Γενναιόδωρος
Dosnus	Generoso	Generoso	Λεπτός
Taktiškas	Impercettibile	Sutil	Ευέλικτος
Universalus	Versalite	Versátil	Αξιόπιστος
Patikimas	Affidabile	Confiable	Αυτοπεποίθητος
Savimi pasitikintis	Sicuro	Seguro	Φιλόδοξος
Ambicingas	Ambizioso	Ambicioso	Θαρραλέος
Drąsus	Coraggioso	Valiente	γενναίος
Dėmesingas Kitiems	Considerato	Considerado	Προσεκτικός
Spontaniškas	Spontaneo	Espontáneo	Αυθόρμητος
Darbštus	Diligente	Diligente	Επιμελής
Entuziastingas	Entusiasta	Entusiasmo	Ενθουσιασμένος
Atsidavęs	Impegnato	Comprometido	Αφοσιωμένος
Drausmingas	Determinato	Determinado	Αποφασιστικός
Susivaldęs	Disciplinato	Disciplinado	πειθαρχημένος
Kontroliuojamas	Controllato	Controlado	Ελεγχόμενος

## 7. Persoonlijke doelen

Nederlands	Arabisch	Oekraïens	Frans	English
Doel	هدف	Мета	But	Goal
Droombaan	وظيفة احلامي	Омріяна робота	Job derêve	Dream job
Trede	خطوة	Крок	Etape	Step
Richting	اتجاه	Напрямок	Direction	Direction
Realistisch	واقعي	Реалістичний	Réaliste	Realistic
Actiepunten	نقاط العمل	Точки дії	Points d'action	Action points
Verlangen	رغبة	Бажати	Désir	To desire
Bereikbaar/ Onbereikbaar	متاحة/غير متاحة	Досяжно/ недосяжно	réalisable/ inaccessible	Attainable/unattainabl
Stappenplan	دليل تفصيلي	Дорожна карта	Feuille de route	Roadmap
Vrijwilligerswerk	عمل تطوعي	Волонтерська робота	Travail bénévole	Voluntary work
Halen	يحضر	Отримати	Réaliser	To get
Wens	امنية	Бажання	Désir	Wish

Litouws	Italiaans	Spaans	Grieks
Tikslas	Obiettivo	Objetivo	Στόχος
Svajonių darbas	Lavoro dei sogni	Trabajo soñado	Όνειρο δουλειάς
Žingsnis	Superato	Paso	Βήμα
Kryptis	Direzione	Dirección	Κατεύθυνση
Realistiškas	Realista	Realista	Ρεαλιστικός
Veiksmi	Punti di azione	Puntos de acción	Σημεία δράσης
Noras	Volere	Desear	Να επιθυμώ
Pasiekiamas / Ne- pasiekiamas	Raggiungibile/Irra- ggiungibile	Alcanzable/ inalcanzable	Εφικτός/ ανεφικτός
Planas	Tabella di marcia	Hoja de ruta	Χάρτης δρόμου
Savanoriška veikla	Lavoro volontario	Trabajo voluntari	Εθελοντική εργασία
Gauti	Ottenere	Conseguir	Να παίρνω
Noras	Desiderio	Deseo	Επιθυμία

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

