Heb je QA in Breda gevolgd en was je op vrijdag NIET aanwezig (de aanwezigen zijn genoteerd) dan maak je niet alleen een filmpje waarin je jouw PGP aan een supporter uit je team presenteert (zie eerdere mededeling) maar lever je ook de volgende opdracht in uiterlijk vrijdag week 8  op 18 oktober voor 17.00 uur.

- Ga op zoek naar 4 werkvormen, oefeningen waarmee je commitment oefent, traint of laat zien. Voer deze oefeningen uit en maak daar een (gemonteerde) video van. Daarnaast reflecteer je op de waarde en het doel van commitment en wat je aan deze oefeningen hebt gehad. Zoek dus goede oefeningen, als je er niets aan hebt gehad heb je duidelijk zelf niet goed gezocht naar waardevolle oefeningen ;-)

Commitment gaat over dat je achter je eigen beslissing moet staan en niet moet twijfelen over de keuzes die je maakt. Je moet doen wat voor jou goed voelt en echt voor je eigen visie gaan. Probeer je niet te veel te laten beïnvloeden door anderen, maar maak de keuze die in jou optiek goed is. Wanneer je deze keuze hebt gemaakt is er geen weg terug. Wanneer je eenmaal voor jezelf kiest, kan je hier veel energie uithalen. Hier heb ik vandaag 4 werkvormen of oefeningen bij gezocht. Deze voer ik uit en daarna reflecteer ik deze oefeningen. Ik ben een hoop oefeningen tegen gekomen die mij hielpen met het behandelen van commitment. Uiteindelijk ben ik voor de oefeningen: Gedachtewolk, falen, eigen-vragen Gegaan

* Mijn gedachte wolk. Bij deze oefening is het de bedoeling dat je de gevoelens die vaak door je hoofd schieten een plekje geeft. Wanneer je deze gedachtes vaker terug ziet ga je ze op een gegeven moment herkennen. Door herkenning zullen de gevoelens minder groot worden en worden het op een gegeven moment alleen nog maar woorden. Je kan het makkelijker los laten.
1. Ik mag niks fout doen
2. Ik moet zorgen dat ik uitblink in wat ik doe
3. Ik mag niet falen
4. Ik moet een goede indruk maken op anderen
5. Ik wil dat mensen zien wat ik echt kan
6. Ik wil een positief beeld van mijzelf bij anderen hebben
7. Alles moet in één keer goed gaan
8. Wat als..?
9. Anderen moeten trots op mij zijn
10. Ik kan dit niet
* Falen. Deze oefening is heel klein, in principe moet je gewoon een alledaagse activiteit expres laten falen. De opdracht die wordt gegeven is eigenlijk: Laat een pen vallen en maak jezelf ‘belachelijk’, hoe kan ik hemelsnaam zo hebben gefaald? Daarna moet je jezelf streng toespreken, zoals je ziet in het filmpje. Het voelt echt belachelijk, maar zo ga je wel met jezelf om. Wanneer ik de volgende keer zo streng voor mijzelf ben, moet ik inzien dat dat net zo belachelijk is.
* Eigenlijk-vragen. Deze vragen zijn zo gesteld, zodat je erachter komt wat je eigenlijk met je leven zou willen doen. Hierdoor krijg je een beter inzicht in jezelf en je eigen gevoelens.
* De laatste oefening die ik ga doen heet ‘Omgeving help mij’. Van de vorige opdracht heb ik 5 dingen gezocht die ik graag zou willen oppakken. En zou ik met deze opdracht er voor moeten zorgen dat ik dit ook echt ga doen. Doordat je de omgeving zo aanpast, ga je hier al vaker mee bezig zijn waardoor je dit mogelijk sneller in je opneemt. Ik heb gekozen voor de volgende 5:
1. Meer willen lezen 🡪 Boek naast mijn bed neergelegd
2. Gezond eten 🡪 Gezonde snacks in huis halen
3. Meer rust en stilte ervaren 🡪 Mobiel vaker weg leggen
4. Beter dag/nacht ritme 🡪 Wekker optijd zetten
5. Vaker lekker willen koken 🡪 Kookboeken

[https://mymedia.avans.nl/media/QA+presentatie/1\_9too7cjt](https://mymedia.avans.nl/media/QA%2Bpresentatie/1_9too7cjt)