Schaal van schaap – uitleg

Dit is een grappige manier om in te checken.

Leg de foto met de schapen op tafel zodat iedereen het kan zien.

Uitleg

Vraag deelnemers om een schaapje te kiezen dat past bij hoe ze zich nu voelen.

Doe zelf mee – geef het voorbeeld

Vertel welk schaap jij je nu voelt en waarom.
Het moet wel echt kloppen met hoe je je voelt. Belangrijk is dat je oprecht bent en in je eigen woorden vertelt.

Bijvoorbeeld:

“Ik voel me net als het eerste schaap. Ik heb zin om ff beetje gek te doen en niet te serieus mee te doen.”

‘Ik voel me net als schaapje 6, tevreden en rustig. De bloemenketting die het schaapje draagt betekent voor mij dat ik blij ben met mezelf en gezien mag worden.”

HOE VOEL JE JE OP DE SCHAAL VAN SCHAAP?



On this sheep-scale, how do you feel today?

