

FORMULIER ZELFONDERZOEK ONZEKERHEID DOCENT

Bang of onzeker...	Erg	Minder	Niet	Waarom?
Om voor een grote groep te staan				
Om kritiek te horen				
Om aangevallen te worden				
Om niet gezien te worden				
Om geen orde te kunnen houden				
Om af te gaan				
Om het niet goed te doen				
Om saai te zijn				
Om hulp te vragen				
Om slecht beoordeeld te worden				
Om het werk niet goed te doen				
Om het niet vol te kunnen houden				
Om een gesprek te voeren				

Toelichting:

Geef met kruisjes aan in welke mate u uw angst of onzekerheid herkent. Zoek in de laatste kolom naar verklaringen en beelden die u maakt. Stel die eventueel bij. Bedenk dat iedereen zulke angsten kent. Eventueel praat u erover met een collega en wees niet bang dat het niet herkend wordt. Het erkennen van een angst of onzekerheid is het begin van het kunnen hanteren ervan.