

# Vriendelijkheid Capstone Projectreflectie • Dag 5

Deze week zullen we ons concentreren op zowel groeps- als individuele reflectie over het Kindness Capstone Project. Studenten verwerken de ervaring op groepsniveau en maken vervolgens een tastbaar reflectieverslag of video die meetelt voor hun eindcijfer.

## Wekelijkse doelstellingen

Studenten zullen:

- ☐ Denk na over het hele Kindness Capstone-project in groepsverband.
- ☐ Maak een reflectiedocument of video waarin hun persoonlijke Kindness Capstone-projectervaring wordt gedocumenteerd.

## Middelen / materialen

- ☐ **Vriendelijkheid zelfinventaris**

## Reflecteren / Beoordelen

**Leveringen:**

- ☐ **Zelfinventaris vriendelijkheid voltooid**
- ☐ **Voltooide zelfreflectie**
- ☐ Dagelijkse deelnamepunten

**BLIJF UW COMMUNAUTAIRE SERVICE-UREN LOGGEN!**

## Deel

### Discussiestarter:

- Wat wil je dat de Kindness Capstone-studenten van volgend jaar weten voordat ze aan hun projecten beginnen?

Studenten moeten vandaag hun zelfreflectiepapieren/video's inleveren. Vanwege het persoonlijke karakter van de opdracht worden deze niet gepresenteerd.



## Inspireren

Denk terug aan onze eerste week samen, 15 weken geleden. Herinner je je die zelfinventarisatie van het vriendelijkheidsconcept nog? Misschien niet, dus laten we het vandaag bekijken. Elk van de zes vriendelijkheidsconcepten wordt vermeld en je hebt jezelf beoordeeld met behulp van de volgende opties:

**Sterk** Ik begrijp dit concept van vriendelijkheid en pas het gemakkelijk toe in mijn dagelijks leven

**Gematigd** Ik begrijp dit vriendelijkheidsconcept en heb het af en toe gebruikt.

**Aan het leren** Dit is een nieuw concept voor mij, maar ik sta open om te leren.

**Neutraal** Ik heb nog nooit van dit concept gehoord.

**Zwak** Ik heb moeite om dit concept in mijn dagelijks leven te gebruiken en moet eraan werken om dat te veranderen.

Vandaag zullen we deze inventaris opnieuw bekijken en vervolgens onze scores van de eerste week vergelijken.



## Machtigen

### Vriendelijkheid zelfinventaris:

- Geef hieronder een kopie van de zelfinventarisatie van vriendelijkheid.
- Geef de leerlingen 5-7 minuten de tijd om het te voltooien.
- Vraag studenten om te verwijzen naar de originele zelfinventarissen die ze aan het begin van het semester hebben voltooid.
- Geef de leerlingen nog 5-7 minuten de tijd om de resultaten te vergelijken met de twee zelfinventarissen.

### Voeg toe aan je reflectie:

- Welk vriendelijkheidsconcept laat de meeste groei zien? (Vergelijk met uw eerste zelfinventarisatieresultaten.)
- Ben je het eens met je resultaten? Waarom of waarom niet?



- Aan welk vriendelijkheidsconcept zou je willen blijven werken, zelfs nadat deze les is afgelopen? Leg je antwoord uit.

## Vriendelijkheid zelfinventaris

**Routebeschrijving:** Lees elke uitspraak en rangschik uzelf eerlijk op een schaal van 1-5, waarbij 1 staat voor zelden of nooit en 5 voor altijd of consequent. Het is belangrijk dat je de tijd neemt om naar waarheid te antwoorden nadat je jezelf de tijd hebt gegeven om na te denken over elke uitspraak. Dit is een persoonlijke inventarisatie en de resultaten hoeven met niemand direct gedeeld te worden.

**Nadat je jezelf voor elk concept hebt beoordeeld, tel je de scores op en deel je door drie.** Dit is het nummer dat u op uw hand-out van uw vriendelijkheidsinventaris (hieronder) zult arceren.

### Vriendelijkheid Concept #1 - Respect

#### Stelling

#### Zelfbeoordeling (1-5)

Ik behandel mezelf dagelijks met zelfrespect, inclusief mijn gedachten en acties.

Ik behandel anderen dagelijks met respect, inclusief mijn gedachten en acties.

Ik pas mijn gedrag snel aan als ik merk dat ik respectloos ben.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is je respectscore =

### Vriendelijkheid Concept #2—Zorgen

#### Stelling

#### Zelfbeoordeling (1-5)

Ik maak dagelijks tijd om mezelf te voorzien van kwalitatieve zelfzorg, fysiek en mentaal.

Ik zorg voor anderen en de gemeenschap door behulpzaamheid, mededogen en empathie.

Ik zoek anderen op om mijn dankbaarheid uit te drukken als ik iets positiefs ontvang van hen door middel van woorden of daden.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw zorgzaamheidsscore =

### Vriendelijkheidsconcept #3—Inclusiviteit

#### Stelling

#### Zelfbeoordeling (1-5)

Ik waardeer anderen die anders zijn dan ik en probeer ze te eren door mijn woorden en daden.

Ik gebruik mijn woorden en daden om de inclusiviteit te verbeteren op gebieden die in mijn school en gemeenschap ontbreken.

Ik kom op voor anderen die buitengesloten worden en werk eraan om hen te helpen zich onderdeel te voelen van de groep, school en gemeenschap.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw Inclusiviteitsscore =

Voortgezetop volgende bladzijde...

### Vriendelijkheidsconcept #4 - Integriteit

Stelling

Zelfbeoordeling (1-5)

Ik doe waarvan ik weet dat ik in alle situaties gelijk en vriendelijk ben.

Mijn woorden betekenen iets en anderen kunnen erop vertrouwen dat wat ik zeg waar is.

Ik zet eerlijk door om nieuwe doelen te bereiken en vermijd de verleiding om te bezuinigen wanneer zich kansen voordoen.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw Integriteitsscore =

### Vriendelijkheidsconcept #5—Verantwoordelijkheid

Stelling

Zelfbeoordeling (1-5)

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn acties, zowel positieve als negatieve, en streef ernaar om dingen goed te maken als ze dat niet zijn.

Ik accepteer dagelijks de verantwoordelijkheid voor zowel mijn woorden als mijn daden en vermijd de neiging om anderen de schuld te geven.

Ik gebruik zelfdiscipline om mijn doelen te bereiken, zelfs als ze moeilijk of langdurig zijn.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw Verantwoordelijkheidsscore =

### Vriendelijkheidsconcept #6 - Moed

Stelling

Zelfbeoordeling (1-5)

Ik ben een dienend leider in mijn school en gemeenschap en ik ben bereid om op te komen voor waar ik in geloof.

Ik ben bereid om anderen eerst te laten gaan, te leiden en in de schijnwerpers te zetten, zelfs als ik het gevoel heb dat ik het beter of efficiënter zou kunnen doen.

Ik promoot vriendelijkheid op onze school, bij mij thuis en in onze gemeenschap.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is je moedscore =

Ga verder op de volgende pagina...

Kopieer nu je scores van boven naar de velden eronder:

**Mijn Vriendelijkheid Concept Scores zijn:**

Respect \_\_\_\_\_ Zorgzaamheid \_\_\_\_\_ Inclusiviteit \_\_\_\_\_ Integriteit \_\_\_\_\_ Verantwoordelijkheid \_\_\_\_\_ Moed \_\_\_\_\_

Om uw scores te visualiseren, vult u de volgende grafiek in door elk vriendelijkheidsconcept van de binnenkant van de cirkel naar buiten te arceren met behulp van de volgende hiërarchie:

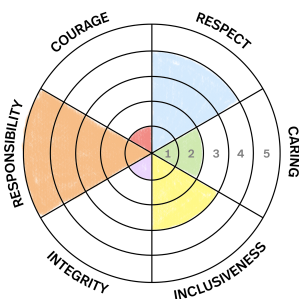
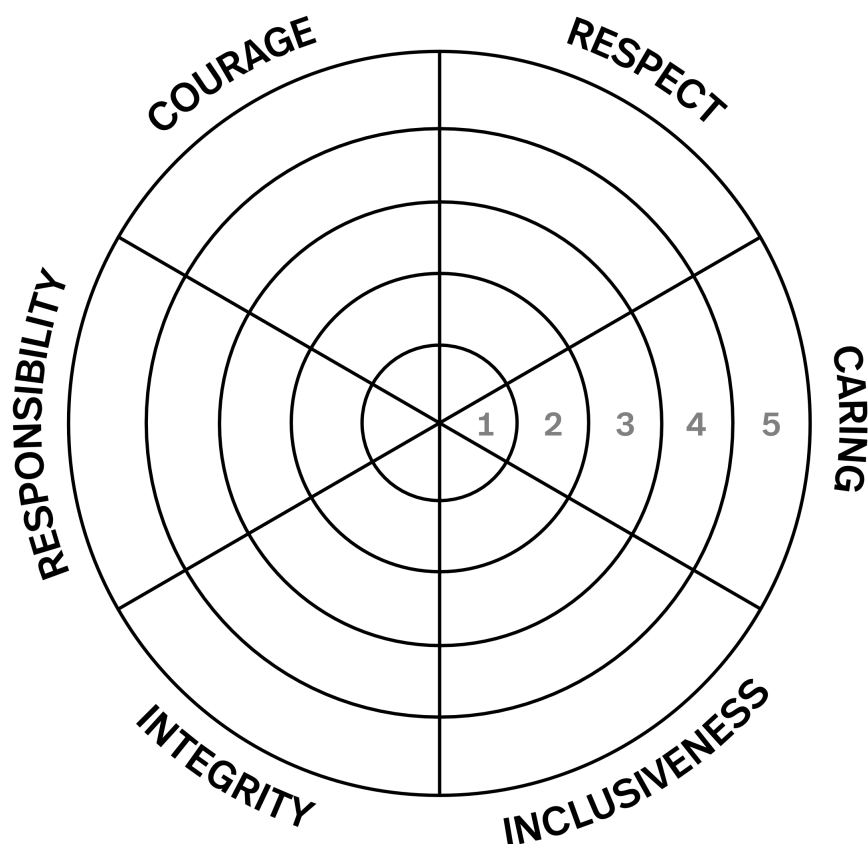
1 = Zwak

2 = Neutraal

3 = Leren

4 = Matig

5 = Sterk



Voorbeeld van een voltooide zelfinventaris van vriendelijkheid met de volgende niveaus:

Respect: Matig, Zorgzaam: Neutraal, Inclusiviteit: Lerend, Integriteit: Zwak,

Verantwoordelijkheid: Sterk, Moed: Zwak.