

# Moed Dag 2 • Onderzoek

**RAK-definitie:** Moed is dapper zijn in nieuwe of moeilijke omstandigheden.

In deze les gaan de leerlingen leer meer over moed door daden van moed te identificeren die om hen heen plaatsvinden. Studenten leren het verschil tussen kwetsbaarheid en te veel delen om hun begrip van wat het betekent om moedig te zijn, te vergroten.

## Wekelijkse doelstellingen

Studenten zullen:

- ☐ Identificeer symbolen en daden van moed.
- ☐ Evalueer het verschil tussen kwetsbaarheid en te veel delen.
- ☐ Evalueer hun gemeenschap door de lens van moed.

## Middelen / materialen

- ☐ **VIDEO:** [Brené Brown: Kwetsbaarheid, niet teveel delen \(3:12\)](#)

## Reflecteren / Beoordelen

**Leveringen:**

- ☐ Dagelijkse deelnamepunten
- ☐ **Courage-dagboek:** Evalueer uw feeds op sociale media; zijn er dingen die aanvoelen als te veel delen nu je beter begrijpt wat te veel delen betekent? Wat zou je in het licht van deze les kunnen veranderen aan je postgedrag op sociale media?

## Deel

**Discussie starters:**

- Waarom dragen voetballers pads en helmen?
- Waarom dragen politieagenten kogelwerende vesten?
- Waarom maken ouders hun huis 'babyproof' door alle scherpe hoeken te bedekken met iets zachts of blokkerends? trappen met babyhekjes?

Wat hebben al deze dingen met elkaar gemeen? Ze beschermen de delen van onszelf - ons hoofd, onze botten, ons hart - die het grootste risico lopen gewond te raken. Ze beschermen mensen tegen dingen die hen kunnen schaden, zoals baby's die het idee niet begrijpen om van de trap te vallen. Wanneer deze delen of mensen niet worden beschermd, zeggen we dat ze kwetsbaar zijn, worden blootgesteld of gevaar lopen gewond te raken.



## Inspireren

Interessant is dat ware moed kwetsbaarheid vereist. Het vereist dat we onze emoties, onze ideeën, onze woorden en onze daden blootleggen op een manier die moedig en oprecht is, zelfs als dit betekent dat anderen het misschien niet leuk vinden of zelfs als het moeilijk voelt.

**Horloge:** [Brené Brown: Kwetsbaarheid, niet teveel delen](#)

Het is belangrijk om te onthouden dat moedig zijn niet hetzelfde is als altijd 'ja' zeggen tegen iets of iets voltooien of 'winnen'. Soms lijkt moed op het stellen van gezonde grenzen; 'nee' zeggen als je iets niet wilt doen of geen tijd hebt om je eraan te binden of zelfs op een gracieuze manier verliezen. Er is moed voor nodig om eerlijk te zijn en **kwetsbaar**.

**Bespreken:**

- Vraag vrijwilligers om een keer te vertellen dat ze zich kwetsbaar voelden, maar 'leunden' voor het ongemak, zoals Brené Brown besprak.
- Wat gebeurde er toen ze bleven?



Voortgezet...

Kwetsbaarheid is ook niet hetzelfde alste **veel delen**.



**VRAGEN:** Wat denk je dat we bedoelen met te veel delen?

**VRAGEN:** Waar, hoe of wat denk je dat mensen het meest overdrijven?

**VRAGEN:** Waarom denk je dat mensen te veel delen?

Laten we tijd besteden aan het onderzoeken van de verschillende soorten overdelen en leren waarom we in de eerste plaats te veel delen.

*Verdeel de klas in drie groepen en wijs elke groep het onderstaande artikel toe. Als groep moeten ze het artikel lezen, bespreken en terugkeren naar de volledige groep met een samenvatting en de belangrijkste tips.*

- [Oversharing en sociale media](#)
- [De 10 soorten oversharkers op sociale media](#)
- [Waarom discretie op sociale media steeds belangrijker wordt voor uw merk](#)

**Bespreken:**

- Wat is jouw ervaring met oversharing online?  
Ben je een overdelers?
- Denk je dat het eerlijk is voor bedrijven dat hun te veel delen, zelfs op hun persoonlijke socials, een negatieve invloed kan hebben op hun bedrijf?
- Hoe verschilt te veel delen van kwetsbaarheid in een sociale media-omgeving?