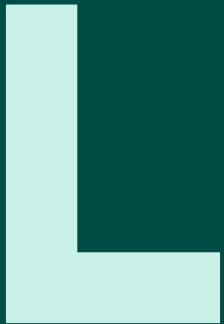




# Levensvaardighedenspel spelregels en uitleg levensvaardigheden



**Levensvaardigheden helpen  
je in het omgaan  
met eisen en uitdagingen  
in dagelijks leven**

**Levensvaardigheden  
bevorderen  
het mentale welzijn**



# Er zijn vijf levens- vaardigheden:

## Het spel helpt je om deze verder te ontwikkelen.



**Zelfbewustzijn:**  
realistisch zelfbeeld en zelfvertrouwen



**Zelfmanagement:**  
omgaan met emoties, plannen en motiveren



**Sociaal bewustzijn:**  
inleven in en respect voor anderen



**Relatievaardigheden:**  
vriendschappen en samenwerken



**Verantwoordelijke besluitvorming:**  
problemen oplossen en juiste keuzes maken

# Levensvaardighedenspel



Doel:

Verzamel zoveel mogelijk opdrachtkaarten. De speler met de meeste kaarten wint het spel.

Dit is een competitief gesprekspel. Jij bepaalt wat je wilt delen en deze informatie blijft vertrouwelijk.

Het spel duurt 45-60 minuten

# Levensvaardighedenspel



Zet je pion bij start.

Gooi met een dobbelsteen en loop het gegooide aantal ogen over het bord met de klok mee.

# Wat doe je bij welk vak?

**Rood: Vraag over een levensvaardigheid**

Beantwoord de vraag en houd de kaart.

**Groen: Kennis** Je buur pakt een kenniskaart en leest de vraag.

Jij beantwoordt de vraag. Houd de kaart bij het goede antwoord, leg hem anders onder op de stapel.

**Blauw: Casus** Pak een blauwe casuskaart en vertel een situatie waarover jij advies zou willen (zie ideeën). Je medespelers stellen vervolgens eerst vragen

(zie voorbeeldvragen) en geven daarna ieder een advies. Daarna houd jij de kaart.

Bij de tweede keer op blauw, pak je een kaart naar keuze. De opleiding kan ook een eigen opdracht formuleren, zoals een casus tijdens de stage of een evaluatie van een vak.



**Geel: Situatie van een student** Pak een gele dilemmakaart: Welk advies geef jij aan deze student? En je medespelers? Houd de kaart.



**Paars: Bonus!** Pak een kaart naar keuze en houd deze. Bepaal zelf of je deze opdracht wilt doen. Gooi daarna nog een keer en doe de opdracht van het vak waar je op komt. Houd ook deze kaart.



**Meerkleurenvak:** Kies een kleur en doe de bijbehorende opdracht.

# Samenvattend:



**Rood: Vraag over een levensvaardigheid**  
Beantwoord de vraag en houd de kaart.

**Groen: Kennis** Je buur pakt een kenniskaart en leest de vraag.  
Jij beantwoordt de vraag. Houd de kaart bij het goede antwoord,  
leg hem anders onder op de stapel.

**Blauw: Casus** Pak een blauwe casuskaart en vertel een situatie waarover jij advies  
zou willen (zie ideeën). Je medespelers stellen vervolgens eerst vragen  
(zie voorbeeldvragen) en geven daarna ieder een advies. Daarna houd jij de kaart.  
Bij de tweede keer op blauw, pak je een kaart naar keuze. De opleiding kan ook een eigen  
opdracht formuleren, zoals een casus tijdens de stage of een evaluatie van een vak.

**Geel: Situatie van een student** Pak een gele dilemmapkaart: Welk advies geef jij aan deze  
student? En je medespelers? Houd de kaart.

**Paars: Bonus!** Pak een kaart naar keuze en houd deze. Bepaal zelf of je deze opdracht wilt  
doen. Gooi daarna nog een keer en doe de opdracht van het vak waar je op komt. Houd ook  
deze kaart.

**Meerkleurenvak:** Kies een kleur en doe de bijbehorende opdracht.

Rood: een vraag aan jou

Groen: een kennisvraag, je buur leest de vraag voor

Blauw: een eigen casus

Geel: een situatie van een student: geef advies

Paars: een extra kaart

Meerkleuren: kies zelf een opdracht.

# Laatste ronde en winnaar

Speel de ronde af.

Winnaar is de speler met de meeste kaarten.

Bij gelijk spel beantwoorden deze spelers de vragen op de groene kenniskaart tot er een winnaar is.

