**Andrea del Pilar Méndez**

# **Studentnummer: 1777494 Begeleidend docent: Johannes Ziskoven Datum: Eerste gelegenheid**

**Code: OT-MINFWSP-24**

**Deeltijd**

## **Minor Filosofie Wereldreligies Spiritualiteit**

**INHOUDSOPGAVE**

**INLEIDING**

1. Competentie 1
2. Competentie 2
3. Competentie 3
4. Competentie 4
5. Competentie 5
6. Competentie 6
7. Competentie 7
8. Bewijs Competentie 1
9. Bewijs Competentie 2
10. Bewijs Competentie 3
11. Bewijs Competentie 4
12. Bewijs Competentie 5
13. Bewijs Competentie 6
14. Bewijs Competentie 7
15. Uitwerking UI – Model van Korthagen
16. Verwerking 9-hulpvragen 1
17. Verwerking 9-hulpvragen 2
18. Verwerking 9-hulpvragen 3
19. Motivatiebrief
20. Creatieve verwerking
21. Leeragenda
22. Leerdoelen
23. Procesreflectie leerdoel 1 + bewijsstuk
24. Procesreflectie leerdoel 2 + bewijsstuk
25. Procesreflectie leerdoel 3 + bewijsstuk
26. Levensbeschouwelijk zelfportret
27. Interview met iemand buiten de minor
28. Casus + reflectie normatieve professionalisering
29. AI-verklaring

LITERATUURLIJST

INLEIDING

**x 1x – Uitleggen**

**x 2x**

Deadline -

* ZIE - BEOORDELINGFORMULIER 1 A4 POR MOMENTO 2X
* CHECK CHATGPT OF HET KLOPT – FEEDBACK
* Ver videos para interview – profesionalisering.

**Competentie 1: Zelfreflectie + feedbackverwerking**

**Procesreflectie waarbij ik structureel feedback inzet en het toepassen van metareflectie**

Aan het begin van deze minor stond ik op automatische piloot. Ik had lichamelijke klachten (druk op de borst, moeite met ademhalen), maar stond er nauwelijks bij stil dat dit met mijn mentale of emotionele toestand te maken kon hebben. Tijdens de eerste lessen spiritualiteit vond er een doorbraak plaats. In een diepgaand gesprek met docent Radha en klasgenoot Tess waarin ik open vragen kreeg over mijn leven, opvoeding en innerlijke processen werd ik geconfronteerd met onderdrukte emoties en oude patronen. Ik begon te huilen, iets wat ik zelden doe in groepsverband. Voor het eerst besefte ik dat mijn lichaam al jaren signalen gaf die ik genegeerd had. Dit moment werd een keerpunt: ik stapte uit de rol van ‘altijd sterk moeten zijn’ en begon bewuster te luisteren naar mijn binnenwereld.

Door feedback van klasgenoten en docenten kreeg ik een spiegel voorgehouden. Zo benoemde mijn klasgenoot David meerdere keren hoe zichtbaar het is dat ik altijd voor anderen zorg, maar mezelf vergeet. Ook de oefening rond het levensportret in het klooster maakte dit pijnlijk duidelijk. Vanuit het ui-model van Korthagen kon ik laag voor laag onderzoeken: mijn gedrag (altijd helpen), mijn overtuiging (ik moet sterk zijn), mijn identiteit (ik ben de zorgende), en uiteindelijk mijn kern (het verlangen om ook zelf gezien en gedragen te worden). De terugkerende feedback uit mijn omgeving zette me aan tot metareflectie: niet alleen op mijn gedrag, maar op de diepere lagen daaronder.

Mijn kernwaarden verbinding, zorg, inclusiviteit vormen mijn kracht als docent en mens. Maar deze minor leerde mij dat ik soms uit balans raak doordat ik onvoldoende ruimte geef aan mijn eigen behoeftes. Spiritualiteit betekent voor mij nu ook: luisteren naar mijn intuïtie, mijn grenzen bewaken, en mildheid voor mezelf ontwikkelen. Zoals Roothaan (2007) schrijft, ontstaat spiritueel bewustzijn in de relatie tussen de mens en het grotere geheel én in de openheid voor innerlijke stilte. Mijn metareflectie heeft me laten zien dat ik juist door goed voor mezelf te zorgen, anderen nog beter kan begeleiden.

Door het volgen van de reflectiecirkel én het ui-model van Korthagen leerde ik mezelf vanbinnen beter begrijpen. Ik herkende bijvoorbeeld dat ik spanning opbouw als ik te veel geef zonder terug te ontvangen. Door opdrachten zoals de visualisatieoefening van docent Radha, waarin ik mezelf over zes maanden in balans moest voorstellen, kon ik concreet voelen hoe sterk mijn verlangen naar rust en ruimte is. Ik begon grenzen te stellen (zoals ‘nee’ zeggen tegen extra taken), en plan nu bewust reflectiemomenten in. Zelfreflectie is voor mij nu een terugkerend instrument geworden geen eenmalige opdracht.

Ik wil me verder ontwikkelen in het toepassen van metareflectie op mijn dagelijks handelen dus niet alleen achteraf reflecteren, maar ook leren herkennen wanneer ik mezelf verlies in mijn gedrag. Daarnaast wil ik feedback niet alleen blijven ontvangen, maar actiever vragen op momenten dat ik dreig terug te vallen in oude patronen. Ik blijf het ui-model van Korthagen gebruiken als structuur, zowel voor persoonlijke groei als in mijn werk als docent. Mijn doel is om balans te vinden tussen zorgen voor anderen en zorgen voor mezelf en daarin te blijven leren zonder te oordelen.

Afbeelding met overdekt, tekst, televisie, meubels

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met overdekt, kleding, muur, persoon

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met Menselijk gezicht, kleding, persoon, glimlach

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

### **Competentie 2 – Communicatie en dialogische vaardigheden**

Aan het begin van deze minor dacht ik dat ik al goed kon communiceren, maar door de lessen over dialoog en debat ontdekte ik hoe diepgaand en verbindend gespreksvoering écht kan zijn. Op 5 maart 2025, tijdens de les van docent Ben, kreeg ik als groepslid de rol van gespreksleider in een dialoogronde over het thema "huis en gezin". Ik was verantwoordelijk voor de structuur, het bewaken van de dialoogregels en het geven van een terugkoppeling. Voor het eerst paste ik bewust de vijf fasen van een goede dialoog en de bijbehorende gesprekstechnieken toe.

Wat begon als een oefening, werd al snel een diepgaand gesprek over wonen, familiebanden, mentale gezondheid en toekomstidealen. Mijn medestudenten gaven persoonlijke verhalen en ik merkte hoe belangrijk het is om écht aanwezig te zijn in een gesprek – met aandacht, openheid en zonder oordeel.

Wat ik terugkreeg van de groep was waardevol: ik werd gezien als iemand die structuur bracht, een veilige ruimte creëerde en eerlijk durfde te delen. Dit gaf me het vertrouwen dat ik met mijn manier van communiceren anderen uitnodig tot verdieping. In de wisselwerking leerde ik niet alleen over de ander, maar ook over mezelf: mijn ervaring met veelvuldig verhuizen in mijn jeugd maakt dat ik makkelijk contact maak, maar tegelijk verlang naar stabiliteit. Het gesprek over depressie raakte me, omdat ik dit ook zelf heb meegemaakt. Die wederzijdse herkenning gaf het gesprek een extra laag.

Wat mij drijft in communicatie is verbinding en erkenning. Ik wil dat mensen zich gehoord en gezien voelen. Dat lukt alleen als ik mijn aandacht, hart en hoofd inzet. In deze les kon ik mijn waarden – empathie, respect, openheid – bewust in de praktijk brengen. Dankzij deze ervaring werd ik me nog bewuster van het belang van het creëren van een dialogische ruimte waarin iedereen zichzelf kan zijn.

Door de meta-reflectie via het ui-model van Korthagen kon ik inzien dat mijn gedrag als luisterende en verbindende gespreksleider voortkomt uit diepere lagen: mijn identiteit als ‘zorgzame bemiddelaar’ en mijn kernwaarde van menselijkheid. Tegelijk leerde ik dat ik mijn talent om te verbinden mag koesteren, maar ook meer mag vertrouwen op mijn stem en richting. Dit was niet alleen een vaardigheidstraining, maar een oefening in zelfontwikkeling.

Ik wil deze dialoogvaardigheden actiever gaan inzetten buiten de klas, in mijn stage en professionele leven. Niet alleen als gespreksleider, maar ook in één-op-één-relaties met leerlingen, ouders en collega’s. Ook wil ik leren hoe ik nog beter feedback geef én vraag in gesprekken. Mijn volgende stap is om gespreksstructuren bewuster in te zetten in werkcontexten en om meer gebruik te maken van methodieken zoals socratisch of moreel beraad, afhankelijk van de situatie.

Afbeelding met overdekt, tekst, muur, bureau

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met kleding, tekst, overdekt, person

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

**Competentie 3 – Hermeneutiek**

Tijdens de tweede dag van ons verblijf in Den Haag bezochten we verschillende tempels en kerken. Dit bood ons de kans om in contact te komen met diverse culturen en religies. In deze periode kon ik mij sterk ontwikkelen binnen de competentie hermeneutiek, met name in het (her)interpreteren van andere perspectieven.

Mijn uitgangspunt was dat ik mezelf zag als open en empathisch, maar tijdens deze reis realiseerde ik me dat ik vaak onbewust toch oordelen had over mensen en hun keuzes. Vooral tijdens een groepsgesprek met de broeders van het klooster merkte ik dit sterk. Vooraf had ik al een beeld gevormd: ik dacht dat de broeders daar vrijwillig woonden, maar dat ze onmogelijk gelukkig konden zijn. Kortom, ik had al geoordeeld voordat ik hen echt had leren kennen. Tijdens het gesprek besloot ik mezelf bewust open te stellen volgens het *ui-model van Korthagen* leerde ik om vanuit mijn kernwaarden (zoals respect en verbinding) te handelen, en niet vanuit mijn automatische beelden of aannames. Ik stelde oprechte vragen: waarom hebben zij ervoor gekozen om broeder te worden? Hoe voelden zij die roeping? Zijn ze gelukkig? Missen ze het “normale leven”? Door te luisteren in plaats van te oordelen, kon ik groeien als mens en me werkelijk in hun schoenen verplaatsen. Eén broeder vertelde dat hij juist ná een ‘normaal’ leven bewust voor deze weg had gekozen. Die eerlijkheid raakte me diep. Liefde is liefde of die nu gericht is op God, een partner of kinderen en je kunt ook met God getrouwd zijn.

Ook in Rome werd ik uitgedaagd om op een andere manier te kijken. Bijvoorbeeld toen we de Heilige Trap beklommen. Mijn hoofd zei: “Niet doen,” maar mijn lichaam voelde nieuwsgierigheid. Door te vertrouwen op mijn gevoel in plaats van op mentale controle, werd ik uitgedaagd om open te staan voor het onbekende. Deze ervaring liet me zien dat spiritueel bewustzijn ook ontstaat wanneer je loslaat en voelt – iets wat Roothaan (2007) ‘aandachtig aanwezig zijn’ noemt (p. 77).

In Den Haag bezochten we een Sikh-tempel. Deze religie kende ik niet. Ik zag elementen die mijn automatische oordeel uitlokten: mannen in rokken, een wapen, gescheiden ingangen. Maar ik koos ervoor om die beelden te onderzoeken en vragen te stellen. Ik ontdekte een religie vol rituelen, geschiedenis en liefdevolle toewijding. Een soortgelijk moment beleefde ik in de synagoge in Rome. Wat eerst afstandelijk leek, werd begrijpelijk toen ik zag hoe religie mensen helpt om goed te leven en iets bij te dragen aan de samenleving.

Mijn onderliggende motivatie komt voort uit mijn behoefte aan verbinding. In dans, in gesprekken, in onderwijs. Door deze ontmoetingen leerde ik dat echte verbinding pas ontstaat als ik oordeel durf los te laten. Mijn rol als docent werd daarin versterkt ik besefte dat het niet mijn taak is om alleen kennis te geven, maar ook om een ruimte te creëren waarin verschillende perspectieven naast elkaar mogen bestaan. Een mooi voorbeeld hiervan was een gesprek aan het begin van het semester aan de Tio Hogeschool. Een student wilde weer naar Colombia voor stage. Een ander vond dat ‘gevaarlijk’. In plaats van in de verdediging te gaan (ik kom immers uit Colombia), koos ik ervoor om de student vragen te stellen. Waar baseerde zij haar mening op? Andere studenten gaven hun kijk, ik vulde aan met beeldmateriaal en verhalen. Zo ontstond er een dialoog in plaats van discussie.

Door deze ontmoetingen en gesprekken heb ik geleerd dat ik mijn oordeel echt kan uitstellen iets wat ik eerder moeilijk vond. Ik ben mij nu bewuster van mijn ‘beelddenken’ en train mezelf erin om te blijven vragen, te blijven luisteren. Zoals Korthagen (2005) stelt: echte reflectie leidt tot verandering op diepere lagen – niet alleen in gedrag, maar in identiteit en missie.

In de toekomst wil ik deze houding blijven verdiepen: in de klas, tijdens mijn stage, in persoonlijke gesprekken. Ik wil het ui-model van Korthagen blijven toepassen om bij conflicten of onbegrip dieper te kijken: wat raakt me, welke lagen spelen hier mee? Ook wil ik blijven oefenen met dialoogvormen waarbij ruimte is voor verschil.

### **Competentie 4 – Spiritualiteit en bewogenheid**

**Bewustzijn dat de mens onderdeel is van een groter geheel**

**Hoe kan ik mijn persoonlijke inspiratiebronnen en spirituele drijfveren bewust inzetten in een sociaal project, en hoe dragen die bij aan mijn professionele handelen en verbondenheid met anderen?**  
***Competentie:****Spiritualiteit en bewogenheid – bewustzijn dat de mens onderdeel is van een groter geheel.*

**Mijn spirituele bewustwording is geworteld in mijn opvoeding, cultuur en levenservaringen. Al voor deze minor voelde ik een diepe verbinding met de wereld om mij heen. Maar mijn proces kreeg pas echt vorm na een ingrijpende gebeurtenis: een operatie waardoor ik maandenlang niet kon lopen. Dat fysieke stilvallen dwong mij om ook geestelijk tot stilstand te komen.**

**In die periode begon mijn innerlijke reis letterlijk op Bali, in Ubud, waar ik meditatie leerde beoefenen en deelnam aan een reinigingsritueel (purificatie). Tijdens deze ceremonie had ik een spirituele ervaring waarbij ik de godin Durga ‘zag’. Sindsdien voel ik haar aanwezigheid als een gids. Ik geloof dat ze mij probeert te vertellen dat ik moet leren luisteren écht luisteren naar mijn lichaam, mijn ziel, mijn grenzen.**

**Deze minor voelde als een vervolg op die reis. In de les over levensbeschouwing kreeg ik ruimte om mijn spirituele vraag te formuleren: “Hoe laat mijn lichaam merken dat ik te veel geef en te weinig voor mezelf zorg en luister ik daar echt naar?” Het stellen van deze vraag was confronterend, maar tegelijkertijd helend. Dankzij reflectieve werkvormen, meditatieve oefeningen en dialogen kwam ik tot inzicht: mijn lichaam spreekt al jaren, ik luisterde alleen niet.**

**Een bijzonder moment in dit proces vond plaats tijdens een gesprek met mijn docente Radha in het klooster. Ik durfde voor het eerst openlijk te delen wat ik op Bali had ervaren: het moment waarop ik de godin Durga ‘zag’. Radha luisterde zonder oordeel en vertelde me dat zulke spirituele ervaringen vaker voorkomen in deze traditie en dat ik er juist wél iets mee mocht doen. Niet lang daarna stuurde ze mij een e-mail over het Durga Navratri-feest. Uitgerekend de eerste dag dat ik kon gaan viel op de kleur wit mijn lievelingskleur. Die avond, in een tempel in Amsterdam, voelde ik me onverwacht thuis. We kookten samen, aten traditioneel Indiaas voedsel, zongen, en spraken over Durga als kracht, moederfiguur en beschermer. Het raakte me dat mensen uit een andere religieuze achtergrond mij verwelkomden met zoveel warmte en erkenning. Die avond bevestigde voor mij dat spiritualiteit overstijgt wat we denken te kennen het is voelen, herkennen en thuiskomen.**

**De kracht van deze minor zat in de spiegeling die ik ervoer in gesprekken en groepsmomenten. Ik voelde me verbonden met klasgenoten en docenten. Vooral in de les waarin we onze spirituele vraag onderzochten, kreeg ik erkenning voor mijn zoektocht. Door de juiste vragen van mijn docent en medestudenten, kon ik mijn binnenwereld naar buiten brengen iets wat ik doorgaans liever verberg. Volgens het ui-model van Korthagen kwam ik zo tot de diepere lagen van mijn identiteit en missie: ik wil als docent niet enkel kennis overdragen, maar ook spirituele bedding bieden. Ik wil aanwezig zijn met aandacht, en niet altijd ‘doen’ of ‘oplossen’. Zoals Roothaan (2007) stelt: spiritualiteit is een ‘aandachtige levenshouding’ (p. 77), en juist dat probeer ik steeds meer te integreren in mijn werk, mijn danslessen, mijn gesprekken.**

**Mijn drijfveer is altijd zorg geweest voor anderen. In deze minor besefte ik dat zorg ook naar binnen gericht mag zijn. Het gesprek met mijn lichaam is er altijd geweest, maar pas nu leer ik écht luisteren. Mijn waarden verbinding, oprechtheid, overgave zijn verrijkt met iets nieuws: zelfcompassie. Ik ervaar spiritualiteit als een continue wisselwerking tussen geven en ontvangen. Niet alleen in religieuze zin, maar ook in contact met mijn leerlingen, collega’s, en zelfs in kunst. Zoals ik dat ervaarde tijdens de tempelceremonie ter ere van Durga, waar ik voelde dat mijn eigen zoektocht niet vreemd was, maar juist welkom. Spiritualiteit kan zich overal tonen in stilte, in ritueel, in verbondenheid.**

**Mijn spiritueel zelfinzicht is verdiept door het bewustzijn dat ik, als mens en docent, niet lossta van het grotere geheel. Mijn lichaam, mijn intuïtie, mijn emoties zijn geen obstakels, maar bronnen van wijsheid. Zoals het ui-model laat zien: mijn gedrag wordt geleid door overtuigingen, kwaliteiten en kernwaarden die ik nu met meer mildheid durf te bekijken.**

**In die zin ben ik zoals Roothaan (2007, p. 42) het mooi omschrijft niet alleen individu, maar ook ‘open voor het andere’. Voor het mysterie, de ander, het ongrijpbare. En juist dat ongrijpbare biedt houvast. Ik wil mijn spiritualiteit blijven voeden, zowel persoonlijk als professioneel. Ik wil mijn leerlingen blijven uitnodigen om niet alleen cognitief, maar ook spiritueel te groeien. Dit betekent: ruimte geven aan stilte, aan verwondering, aan lichaamstaal, aan kunst. Daarnaast wil ik mijn verbinding met de godin Durga verder verkennen. Haar kracht, onafhankelijkheid en beschermende aard inspireren mij. Ik wil blijven onderzoeken hoe spiritualiteit zich kan uitdrukken in onderwijs, rituelen, beweging en stilte.**

Afbeelding met kleding, buitenshuis, water, strand

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met kleding, buitenshuis, plant, persoon

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met boom, persoon, kleding, buitenshuis

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met boom, palmboom, zwembad, buitenshuis

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met schermopname, pc-game, persoon, mensen

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met glimlach, persoon, kleding, person

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met boom, plant, schermopname, palmboom

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met schermopname, persoon

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met kleding, hemel, buitenshuis, persoon

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met overdekt, muur, tafelgerei, meubels

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met kleding, persoon, Menselijk gezicht, glimlach

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

**Competentie 5 – Esthetiek**

**Bewustwording van kunstzinnige expressie in relatie tot levensoriëntatie en persoonlijke ontwikkeling.**

Tijdens deze minor heb ik herontdekt hoe krachtig esthetiek is als taal om gevoelens, intuïties en levensvragen uit te drukken. Al sinds mijn kindertijd gebruik ik dans, muziek en beeldende kunst als manieren om mijn innerlijke wereld vorm te geven. Het zijn voor mij vormen van gebed, van verbinding met het grotere geheel, van heling en overgave. Tijdens de minor kreeg ik niet alleen ruimte om mijn eigen expressie te verkennen, maar ook om kunstuitingen van andere levensoriëntaties te herkennen en waarderen in hun context.

Een van de meest ontroerende ervaringen had ik tijdens het Durga-feest in een hindoetempel in Amsterdam. De rituelen, zang, kleuren en symboliek vormden een esthetisch geheel dat niet enkel visueel of muzikaal was, maar diep spiritueel voelbaar. Het raakte me, en ik herkende in die ervaring iets wat mijn eigen spiritualiteit weerspiegelt, ondanks onze religieuze verschillen. Esthetiek werd hier een universele taal. Zoals Roothaan (2007, p. 88) stelt: esthetiek is een weg naar spiritualiteit, juist omdat het ruimte laat voor verwondering en niet-rationeel begrip.

Tijdens de lessen kreeg ik de kans mijn gevoelens en processen te vertalen in reflectietekeningen, mijn levenslijn en mijn ‘levensportret’. In een groepsgesprek over familie en thuis gebruikte ik een Colombiaans lied om mijn verhaal kracht bij te zetten. Deze muzikale keuze hielp mij niet alleen om mezelf te uiten, maar ook om verbinding te maken met de culturele verhalen van anderen. Als professioneel danseres in salsa en flamenco deel ik dagelijks mijn emoties, liefde en passie met mijn publiek. Voor mij is dans een spirituele daad, een manier om aanwezig te zijn in het moment en om mijn energie over te brengen zonder woorden. In dans voel ik me vrij, krachtig, en volledig in verbinding met het nu.

Ik heb geleerd om (kunst)uitingen van andere levensoriëntaties te herkennen en te plaatsen in hun context. Bijvoorbeeld in de theaterles waarin we een fragment uit een boek moesten verbeelden, waarbij ik koos voor het element water. De interpretatie hiervan, gegeven door mijn docent, was dat water zowel krachtig als zacht is afhankelijk van de richting die het krijgt. Dit spiegelde mijn innerlijke dynamiek: ik ben gevoelig voor externe sturing, maar als die ontbreekt, stuur ik mezelf vaak streng aan. Deze esthetische ervaring gaf me een beeldende taal voor een innerlijk patroon. Ook dit sluit aan bij wat Roothaan spiritualiteit noemt: een aandachtige levenshouding waarbij de grens tussen binnen- en buitenwereld vervaagt.

Tijdens de les “Beeldenvorming” op 26-03-2025 deden we twee kunstzinnige opdrachten die mijn persoonlijke proces versterkten. In groep schilderden we een gezamenlijk doek, wat leidde tot verbinding en herkenning van elkaars perspectieven. Vervolgens sneden we elk een stuk uit dat we opnieuw beschilderden. Mijn doek bestond uit levendige kleuren: groen (verbinding met natuur), rood (passie), lichtblauw (bewustzijn), donkerblauw (verlangen om te helpen), en geel (zon). Dit symboliseerde mijn streven naar balans. Tijdens de tweede opdracht koos ik een afbeelding van een engel die over een baby waakt. Mijn eerste interpretatie was dat ik mezelf zag in de baby, iemand die bescherming zoekt. Mijn klasgenoten zagen echter de engel in mij: iemand die geeft, maar ook mag leren ontvangen. Deze feedback raakte me en verruimde mijn zelfbeeld.

Ook in de muziekles aan de universiteit, waarin ik mijn muzikale achtergrond uit mijn jeugd in Colombia mocht delen, werd mij duidelijk hoe nauw mijn creativiteit verbonden is met mijn culturele roots en mijn passie voor lesgeven. Door muziek voelde ik opnieuw de vreugde van het overdragen van wat ik liefheb.

Esthetische werkvormen hebben me geholpen om kwetsbare gevoelens zichtbaar te maken, ook wanneer ik daar geen woorden voor had. Door in dans, kleur, muziek en beeld te werken, kreeg mijn binnenwereld een tastbare vorm. Dit vergrootte mijn vermogen tot empathie en maakte het makkelijker om me te verbinden met anderen. In gesprekken merkte ik dat ik meer openstond voor de beelden en symbolen van anderen, zoals tijdens de interpretaties van schilderijen of in de hindoerituelen. Esthetiek werd een brug tussen verschillen.

Ik wil beeldende en performatieve werkvormen blijven gebruiken als reflectie-instrument in mijn persoonlijke en professionele leven. Mijn doel is om ook mijn leerlingen uit te nodigen hun innerlijke wereld op creatieve wijze te verkennen via kleur, beweging, klank of beeld. Daarnaast wil ik mijn bewustzijn rond mijn behoefte aan balans verder verdiepen, door regelmatig te onderzoeken of ik mezelf ook toelaat te ontvangen. In mijn pedagogisch handelen wil ik meer ruimte maken voor de intuïtieve, zintuiglijke en expressieve kant van leren.

Afbeelding met collage, verzameling, tekenfilm, kunst

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

Afbeelding met Menselijk gezicht, kleding, glimlach, persoon

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met kleding, schoeisel, vrouw, overdekt

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met verven, kunst, tekening, Beeldende kunst

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met kleding, persoon, vrouw, Leren

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Afbeelding met Kinderkunst, tekening, kunst, tekst

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

**Competentie 6 – Ethisch gefundeerd handelen en normatieve professionalisering**

**Verbinding tussen waarden, keuzes en professioneel handelen**

**Hoe kan ik ethisch gefundeerd handelen door bewust keuzes te maken en verschillende gespreksmethoden in te zetten binnen een sociaal project voor alleenstaande Latin moeders?**

***Competentie:****Ethisch gefundeerd handelen + normatieve professionalisering – ethische posities met keuzes en gedrag kunnen verbinden.*

Tijdens deze minor werd ik me steeds bewuster van de ethische dimensies in mijn dagelijks handelen als docent. Als professional in het hoger onderwijs krijg ik regelmatig te maken met situaties waarin morele afwegingen een centrale rol spelen. De begeleiding van internationale studenten heeft mij bijzonder geraakt en tegelijkertijd gevormd in mijn ethisch bewustzijn. Deze ervaringen dwongen mij om mijn eigen waarden en normen te onderzoeken, én om zorgvuldig te luisteren naar de behoeften van de ander.

Situatie 1 – Gesprek met student over verlies van motivatie na blessure

Tijdens een les dit semester had ik een belangrijk gesprek met drie van mijn internationale studenten. Eén van hen, een van mijn beste studenten, was al enige tijd afwezig. Hij is professioneel bokser en had een ernstige blessure opgelopen na een gevaarlijke wedstrijd. Daardoor kan hij waarschijnlijk nooit meer vechten. Terwijl hij zijn teamgenoten overwinningen ziet behalen, voelt hij zich machteloos en heeft hij zijn motivatie volledig verloren. Deze student volgt de studie International Business Management en was altijd zeer gefocust en ambitieus.

In ons gesprek kon ik mijn eigen ervaring delen van een periode waarin ik vanwege een enkeloperatie niet kon dansen of zelfs lopen iets dat mij diep raakte. We spraken over hoe belangrijk het is om betekenis te blijven vinden in je pad, ook als dat pad plotseling verandert. Ik vertelde hem dat wanneer een deur sluit, er altijd andere deuren open kunnen gaan. Ook moedigde ik hem aan om professionele hulp te zoeken om zijn mentale en fysieke gezondheid te ondersteunen.

In deze situatie herkende ik een moreel dilemma: hoe respecteer je iemands pijn en rouw om verlies van identiteit, terwijl je ook richting probeert te geven naar herstel en perspectief? Mijn ethische positie was hier gebaseerd op compassie, gelijkwaardigheid en het belang van mentaal welzijn. Door mijzelf kwetsbaar op te stellen, ontstond er ruimte voor echte ontmoeting en hoop.

Situatie 2 – Steun aan student met gevoelens van eenzaamheid en isolement

Een andere internationale studente stuurde mij midden in de nacht een e-mail waarin ze schreef dat ze geen licht meer zag aan het einde van de tunnel. Ze is eerstejaarsstudent in Amsterdam en heeft moeite met het vinden van aansluiting. Ze voelt zich vaak eenzaam sinds ze het ouderlijk huis heeft verlaten. Ze komt uit Italië, waar familiebanden heel hecht zijn, en de overgang naar het leven in Nederland bleek emotioneel zwaar.

In haar bericht vroeg ze mij hoe mijn eigen beginjaren als student waren: hoe ik vrienden maakte, hoe ik me aanpaste aan de taal en cultuur, en vooral hoe ik mijn land en familie heb kunnen loslaten. Ik heb haar openhartig mijn verhaal verteld, inclusief de worstelingen en ook de mooie momenten. Ik gaf haar praktische tips en moedigde haar aan om haar studententijd actief in te vullen en verbinding te zoeken. Daarnaast heb ik contact opgenomen met haar ouders om hen gerust te stellen en samen naar mogelijkheden te kijken voor extra ondersteuning.

Dit gesprek raakte aan mijn professionele verantwoordelijkheid om zorgzaam en waakzaam te handelen ook buiten de les. Mijn ethische positionering lag in het erkennen van haar pijn én in het actief aanbieden van steun. Zoals Korthagen (2005) beschrijft in het ui-model, handelde ik vanuit diepere lagen: identiteit en betrokkenheid. Mijn handelen was niet slechts professioneel, maar geworteld in menselijkheid. Volgens Hofstede (2001) zijn culturele verschillen niet alleen een gegeven, maar ook een kans voor verdieping. Deze situatie leerde me dat normatieve professionaliteit ook betekent: aanwezig durven zijn met empathie, ook als er geen pasklaar antwoord is.

In beide situaties moest ik zorgvuldig balanceren tussen nabijheid en professionele afstand. Door mijn persoonlijke ervaringen te delen, ontstond vertrouwen, maar ik bleef reflecteren op mijn rol als begeleider. De morele dilemma’s die zich aandienden hoe dichtbij kom je, wanneer schakel je hulp in vroegen om ethisch bewustzijn en handelen vanuit waarden. In het begeleiden van deze studenten zag ik hoe belangrijk het is om niet alleen oplossingsgericht te denken, maar ook ruimte te laten voor rouw, verlies, hoop en nieuwe perspectieven.

Ik wil mijn ethisch bewustzijn blijven verdiepen, onder andere door mij verder te bekwamen in gespreksvoering rondom existentiële thema’s, zoals verlies, identiteit en culturele eenzaamheid. Daarnaast wil ik mijn normatieve professionaliteit versterken door ethische reflectie structureel onderdeel te maken van mijn begeleidingspraktijk. Tot slot wil ik werken aan het versterken van peer-support netwerken onder studenten, zodat zij ook van elkaar leren om steun te vinden binnen diversiteit.

**Competentie 7 – Sociale en maatschappelijke positionering**

**Bewustzijn van rol als professional en burger in een complexe en veranderende samenleving**

Tijdens deze minor toon ik aan dat ik met concrete voorbeelden en onderbouwde argumenten een persoonlijke én professionele bijdrage lever aan een complexe en steeds veranderende samenleving. Mijn betrokkenheid komt voort uit mijn identiteit als burger én professional als taaldocent, dansdocent en maatschappelijk betrokken persoon. Door inzichten uit filosofie, spiritualiteit, religie, ethiek, antropologie en psychologie werd ik mij meer bewust van mijn rol in het versterken van gemeenschappen en het ondersteunen van kwetsbare groepen.

**LEERDOEL 1: Hoe kan ik met mijn kennis en vaardigheden, gebaseerd op de pijlers van deze minor (filosofie, spiritualiteit, religie en ethiek,), een betekenisvolle bijdrage leveren aan een complexe en veranderende samenleving?**

*Competentie:**Sociale en maatschappelijke positionering – rol als professional en burger met elkaar in verband kunnen brengen binnen een complexe en veranderende samenleving*

Een concreet voorbeeld hiervan is mijn deelname aan een project van de gemeente Amsterdam waarbij ik educatieve en recreatieve dagen organiseer voor alleenstaande Latijns-Amerikaanse moeders met een laag inkomen. In deze context heb ik actief kennis, vaardigheden en waarden toegepast om bij te dragen aan sociale rechtvaardigheid, inclusie, cultuurbehoud en empowerment. Door middel van rituelen, dans, meditatie, gesprekken, sport, educatie en reflectie creëerde ik een veilige ruimte waarin moeders zich fysiek, mentaal en spiritueel ondersteund voelden.

De wisselwerking tussen mijn omgeving en mijn gedrag werd vooral zichtbaar tijdens gesprekken met de moeders, waarin zij angsten, zorgen en behoeften durfden te uiten. Mijn luisterhouding, culturele sensitiviteit en professionele empathie werden versterkt door de interactie met deze vrouwen. Hun vertrouwen in mij liet me inzien dat kleine initiatieven grote impact kunnen hebben. Ook ontdekte ik dat mijn rol niet alleen ondersteunend was, maar ook activerend: ik fungeerde als brug tussen hulpvragen en mogelijkheden.

Mijn motivatie komt voort uit een diepe wens om sociale rechtvaardigheid te bevorderen en kwetsbare stemmen een podium te geven. Ik zie mijn werk als dienstbaar en transformerend. Geïnspireerd door het werk van Tronto (2013), die zorg en democratie verbindt, streef ik ernaar om zorgzaam burgerschap te tonen in mijn dagelijks handelen. Mijn waarden solidariteit, compassie, gelijkwaardigheid – worden tastbaar in dit soort maatschappelijke projecten.

Door dit project besefte ik hoe nauw mijn persoonlijke helingsproces verbonden is met mijn maatschappelijke inzet. Door anderen te ondersteunen, heelde ik ook delen van mezelf. Zoals Korthagen (2005) beschrijft, ontwikkelt professioneel handelen zich van buiten naar binnen en weer terug. Mijn handelen komt voort uit mijn kern: mijn ervaringen, overtuigingen en missie. Ik zie nu scherper hoe mijn spiritualiteit, ethisch bewustzijn en maatschappelijke betrokkenheid elkaar versterken.

Ik wil mijn maatschappelijke bijdrage verder verdiepen door het structureel aanbieden van yoga- en pilateslessen in de buitenlucht voor vrouwen met een laag inkomen, en door het uitbreiden van mijn online taallessen voor Colombiaanse vrouwen in binnen- en buitenland. Daarnaast wil ik via samenwerking met lokale organisaties structurele ondersteuning mogelijk maken voor deze doelgroep. Dit alles blijf ik documenteren en evalueren met reflecties, interviews en verslaglegging.

**BEWIJSMATERIAAL**

**Competentie 1: Zelfreflectie + feedbackverwerking – procesreflectie waarbij je structureel feedback inzet en het toepassen van metareflectie**

Je toont aan hoe je verschillende reflecties uitvoert (waaronder meta-reflectie door het Ui-model) en hoe die hebben bijgedragen aan jouw reflectief vermogen.  
  
Je toont aan dat je feedback gericht en structureel in kunt zetten voor je ontwikkeling binnen de minor.

1. Procesreflectie:
2. Voorbeelden:
3. Producten:
4. Gemaakte opdrachten:
5. bereflecteerde ervaringen
6. Mondelinge bron (volgens APA; geef datum van gesprek/informatie)
7. Schriftelijke bronnen (denk aan literatuur, bronnen op canvas, etc.; vermeld volgens APA en vergeet niet de paginanummer)
8. Podcasts, video’s, TV-programma’s, (vermeld volgens APA met o.a. tijdsaanmelding)
9. Powerpoints (vermeld volgens APA; datum en docent niet vergeten)
10. Bovendien geef je ook aan welke stap(pen) je gaat zetten voor de volgende periode.

**A. Gesprek met docent Radha en klasgenoot Tess**

Tijdens mijn eerste les spiritualiteit kon ik reflecteren op mijn emotionele en fysieke toestand. Al maanden had ik last van mijn ademhaling, borst en hart. Na een aantal doktersbezoeken werd vastgesteld dat dit met angstklachten te maken had. Vanaf de eerste dag voelde ik een sterke connectie met de docente van dit vak. Tijdens mijn zoektocht naar mijn spirituele vraag, wilde zij mij helpen die te vinden via een interview samen met mijn klasgenoot Tess. Zij stelden mij heel persoonlijke vragen om te ontdekken welke behoeften mijn lichaam, geest en hart op dat moment wilden uiten. Na het beantwoorden van een aantal vragen die mij diep raakten, begon ik te huilen (iets wat ik normaal gesproken probeer te verbergen). Ik realiseerde me wat mijn lichaam me al jaren probeerde te zeggen, maar wat ik op de een of andere manier niet had willen horen. Ik kon reflecteren op patronen die ik al jarenlang met me meedraag en op de invloed van mijn jeugd op mijn denken en gedrag.

1. **Procesreflectie:** Ik kon fysieke signalen verbinden aan emotionele thema’s, wat leidde tot een diepe bewustwording van onverwerkte ervaringen uit mijn jeugd.
2. **Voorbeelden:** De fysieke klachten, het huilmoment tijdens het gesprek, de vragen van de docent en Tess.
3. **Producten:** Interviewverslag, reflectieverslag week 1.
4. **Gemaakte opdrachten:** Inspiratiebrief, doelvraag.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Realisatie dat ik mezelf al jaren negeer en signalen van mijn lichaam onderdruk.
6. **Mondelinge bron:** Persoonlijke communicatie met docent en Tess, 19/02/25
7. **Schriftelijke bronnen:** Korthagen, F. (2005). *Reflective teaching*. Den Haag: Boom Lemma. p. 56-58.
8. **PowerPoint:** Docent Spiritualiteit.*Introductie reflectiemethoden*. Minor.
9. **Volgende stap:** Antwoord vinden op mijn centrale vraag via gesprekken, interviews en verdiepende reflectie.

**B. Activiteit met docent Radha**

Tijdens de les spiritualiteit deden we een oefening waarbij we onze ogen sloten en onszelf voorstelden in een nabije toekomst (zes maanden verder, na het afronden van de opleiding), en ons leven voor ons zagen nadat we de noodzakelijke veranderingen hadden doorgevoerd en aan onszelf hadden gewerkt. De docente begeleidde ons stap voor stap met haar stem door elke fase van de verandering, tot we uiteindelijk een antwoord vonden op onze vraag. In elke fase voelden we hoe die veranderingen ons leven beïnvloeden: onze relaties, familie, studie, werk, enz.

**Reflectie:** Deze oefening liet me in slechts een paar minuten beseffen hoe “eenvoudig” het misschien lijkt om veranderingen aan te brengen als je echt tijd vrijmaakt om aan jezelf te werken, maar ook hoe moeilijk het is om die eerste stap daadwerkelijk te zetten.

1. **Procesreflectie:** Visualiseren van toekomstige veranderingen gaf mij helderheid over mijn diepste wensen en obstakels.
2. **Voorbeelden:** Inzicht in obstakels zoals te veel werk, geen hulp durven vragen, niet voor mezelf kiezen.
3. **Producten:** Reflectieverslag activiteit.
4. **Gemaakte opdrachten:** Visualisatievraag beantwoorden en bespreken.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Herkennen van blokkades en het verlangen naar een rustiger leven.
6. **Mondelinge bron:** Groepsactiviteit met docent, 26/03/25
7. **PowerPoint:** Docent Spiritualiteit.
8. **Volgende stap:** Tijd vrijmaken voor verandering en gerichte actieplannen schrijven.

**C. Gesprek met David 1**

Tijdens de les had ik een gesprek met David (mijn vaste klasgenoot in deze minor). We hadden meteen een goede klik. Na het lezen van mijn brief en het bekijken van mijn inspiratietekening gaf hij me feedback die me diep aan het denken zette over hoeveel liefde, energie en tijd ik aan anderen geef – maar niet aan mezelf.

1. **Procesreflectie:** Ik realiseerde me dat ik mezelf structureel op de tweede plaats zet en dat dit mijn energie beïnvloedt.
2. **Voorbeelden:** Feedback van David, herkenning vanuit eerdere gesprekken met docenten.
3. **Producten:** motivatiebrief, creatieveverwerking
4. **Gemaakte opdrachten:** Reflectieverslag
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Het niet nemen van ruimte voor mezelf terwijl ik dat anderen altijd wel gun.
6. **Mondelinge bron:** Gesprek met David, 5/02/25
7. **PowerPoint:** Docent Spiritualiteit. Minor
8. **Volgende stap:** Grenzen leren stellen en zelfzorg als prioriteit nemen.

**D. Gesprek met David 2**

Tijdens ons bezoek aan het klooster gaven we elkaar feedback over ons nieuwe “levensportret”. We spraken over ons verleden, verdrietige en gelukkige ervaringen, en wat we willen verbeteren. Dit gesprek werkte als een spiegel. David zoekt veel aandacht van anderen, maar hij ziet zelf niet dat hij al belangrijk is voor anderen. Ik zag zijn behoefte duidelijk en kon hem helpen in zijn proces. Tegelijkertijd liet hij mij zien dat ik altijd klaar sta om anderen te helpen – iets wat ik zie als een talent – maar dat ik dit niet inzet voor mezelf.

1. **Procesreflectie:** Door spiegelgesprek zag ik hoe hard ik voor mezelf ben.
2. **Voorbeelden:** Herkenning in David’s behoeften, mijn eigen reactie op zijn verhaal.
3. **Producten:** Levensportret.
4. **Gemaakte opdrachten:** Gespreksverslag kloosterbezoek.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Inzicht in hoe ik mijn eigen zachtheid tekortdoe.
6. **Mondelinge bron:** Gesprek met David, 19/03/25
7. **Volgende stap:** Vaker reflecteren op hoe ik met mezelf omga.

**E. Gesprek met Collie**

Tijdens onze dagen in Den Haag, op weg naar een van de tempels, had ik een gesprek met een medestudent waarin ik haar kon helpen zich open te stellen en te praten over zeer gevoelige onderwerpen uit haar jeugd en familie. We hebben iets gemeen: een moeilijke relatie met een van onze ouders. Zij bevindt zich nu in een fase van boosheid en moeite met het accepteren en vergeven van het verleden. Precies twee jaar geleden zat ik in een soortgelijke fase. Ik kon mijn ervaring met haar delen en gaf haar wat handvatten om het gesprek met haar moeder aan te gaan.

1. **Procesreflectie:** Door het delen van mijn ervaring hielp ik niet alleen haar, maar besefte ik ook mijn eigen groei.
2. **Voorbeelden:** Het gesprek over moeilijke ouderrelaties en vergeving.
3. **Producten:** Reflectie in logboek.
4. **Gemaakte opdrachten:** Ervaringsverslag klooster.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Inzicht dat ik al stappen heb gezet richting heling.
6. **Mondelinge bron:** Gesprek met Collie, 19/03/25
7. **Volgende stap:** Anderen blijven helpen, maar ook blijven reflecteren op mijn eigen proces en grenzen.

**Competentie 2 Communicatie en dialogische vaardigheden**

**Reflectie op de les Dialoog en Debat**

Tijdens de les Dialoog en Debat op 5 maart met docent Ben, heb ik op een heel andere manier verbinding kunnen maken met mijn medestudenten dan in andere lessen. We deden een activiteit genaamd “dialoogles”, waarbij we in groepen een onderwerp moesten kiezen. Mijn groep koos het thema “het huis en het gezin”, en we oefenden met de verschillende fasen van een goed dialoog. Mijn groepsgenoten kozen mij als gespreksleider: ik was verantwoordelijk voor het begeleiden van het gesprek, het samenvatten van de standpunten en het geven van een mondelinge terugkoppeling aan het einde. Uiteraard deed ik ook gewoon mee aan het gesprek.

Tijdens de dialoog vertelden mijn klasgenoten Jayson en Jessen hoe het voor hen was om hun hele leven in hetzelfde huis te wonen, in een vertrouwde omgeving met hechte ouders. Jayson deelde de voor- en nadelen van enig kind zijn. Een andere klasgenoot (uit de dinsdaggroep) en Jesse vertelden over hun ervaringen met broers en zussen en hoe moeilijk het kan zijn om op jezelf te gaan wonen. Tot slot sprak Jayson ook open over hoe zwaar het is om met depressie te leven. We spraken over onze toekomstdromen: ouderschap, liefde, familie, wonen, en wat we belangrijk vinden in het leven – zowel op emotioneel als materieel vlak.

**Reflectie:**

Voor mij was het waardevol om mijn eigen ervaringen en verleden te kunnen vergelijken met die van mijn medestudenten. Deze activiteit hielp me om mijn gespreksvaardigheden te oefenen, met name de dialoogfasen (zie foto) en het creëren van een veilige sfeer waarin we persoonlijke ervaringen konden delen zonder dat het voelde als een interview. We gebruikten ook de vijf regels van een goede dialoog (zie foto). Deze regels hielpen mij om écht te luisteren zonder te oordelen, vragen te stellen met oprechte interesse, met aandacht te luisteren en met de wens om iets nieuws te leren. Ik kon mijn eigen mening op een eerlijke manier delen en een bijdrage leveren aan het gesprek.

De gesprekken zetten me ook aan het denken. Nu ik volwassen ben, besef ik dat het feit dat ik als kind vaak verhuisd ben, mij heeft geholpen om zelfstandig te worden en mijn leven in een ander land op te bouwen. Tegelijkertijd heeft het mij ook gevormd tot een open persoon die makkelijk contact maakt – zoals ik ook merkte in dit gesprek. Toch liet het me ook inzien dat ik in de toekomst mijn kinderen graag een stabiele en veilige woonplek wil geven, zonder constante verhuizingen, omdat dit veel invloed kan hebben op een kind.

Daarnaast merkten mijn klasgenoten op hoe zelfstandig ik ben en hoe ik goed voor mezelf kan zorgen. Ik had een mooi gesprek met Jesse over depressie, een onderwerp dat ik helaas uit eigen ervaring ken. Het raakte me om te zien dat twee van mijn klasgenoten op jonge leeftijd ouders willen worden en meerdere kinderen willen, terwijl de andere helft (waaronder ikzelf) liever één kind zou hebben en zich daarnaast op andere aspecten van het leven wil focussen. We waren het er allemaal over eens dat materiële zaken belangrijk zijn, maar dat liefde, familie en geluk bovenaan staan.

**Tot slot:**

Aan het einde van de les kreeg ik van mijn medestudenten hele positieve feedback over hoe ik het gesprek had geleid – van de structuur die ik aanhield tot het toepassen van de dialoogregels. Dat gaf me veel voldoening.

Ik toonde aan dat ik met een open en ontvankelijke houding dialogische en communicatieve vaardigheden beheerste, zoals open luisteren, open vragen stellen, het creëren van een dialogische ruimte en het maken van verbindende opmerkingen tussen verschillende perspectieven. Daarnaast liet ik zien dat ik verschillende gespreksmethoden (zoals dialoog, levensbeschouwelijk/filosofisch gesprek, moreel beraad en socratisch gesprek) effectief kon inzetten in een leeromgeving.

1. **Procesreflectie:** Ik heb ervaren hoe het bewust toepassen van dialoogregels en gespreksfasen leidt tot diepere gesprekken en een veilige omgeving.
2. **Voorbeelden:** Het gesprek over wonen, ouderschap, depressie en toekomstbeelden met medestudenten.
3. **Producten:** Reflectieverslag dialoogles, samenvatting groepsgesprek.
4. **Gemaakte opdrachten:** Dialoog in de praktijk brengen, reflectie op groepsgesprek, gebruik maken van dialoogregels.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Herkenning van mijn kracht in het creëren van verbinding, bewustwording van mijn zelfstandigheid, en inzicht in het belang van rust en stabiliteit in mijn toekomstbeeld.
6. **Mondelinge bron:** Persoonlijke communicatie met docent Ben en groepsleden, 5 maart 2025.
7. **PowerPoint:** Ben, docent Dialoog & Debat. (2025, 5 maart). *De 5 regels van een goed dialoog*. Minor
8. **Volgende stap:** Deze gespreksvaardigheden actief blijven inzetten, ook buiten de les, bijvoorbeeld in mijn stage en werkplek, en bewuster reflecteren op hoe ik gesprekken structureer en verbind.

**Competentie 3 Hermeneutiek**

Tijdens de tweede dag van ons verblijf in Den Haag bezochten we verschillende tempels en kerken. Dit bood ons de kans om in contact te komen met diverse culturen en religies. In deze periode kon ik mij sterk ontwikkelen binnen de competentie **hermeneutiek,** met name in het (her)interpreteren van andere perspectieven.

Een belangrijk moment was het groepsgesprek met de broeders van het klooster waar we verbleven. Vooraf had ik al een beeld gevormd: ik dacht dat de broeders daar vrijwillig woonden, maar dat ze onmogelijk gelukkig konden zijn. Kortom, ik had al geoordeeld voordat ik hen echt had leren kennen. Tijdens het gesprek besloot ik mezelf open te stellen en oprechte vragen te stellen: waarom hebben zij ervoor gekozen om broeder te worden? Hoe voelden zij die roeping? Zijn ze gelukkig? Missen ze het “normale leven”?

Door te luisteren in plaats van te oordelen, kon ik als persoon groeien en me daadwerkelijk in hun situatie verplaatsen. Eén broeder vertelde dat hij juist ná een ‘normaal’ leven bewust voor deze weg had gekozen. Die eerlijkheid raakte me. Liefde is liefde — of die nu gericht is op God, een partner of kinderen — en je kunt ook met God getrouwd zijn.

Ook tijdens mijn verblijf in Rome ontwikkelde ik een openere houding. Ik durfde meer te luisteren en te voelen in plaats van enkel te denken. Een treffend voorbeeld was het beklimmen van de Heilige Trap. Mijn hoofd zei dat ik het niet moest doen, maar mijn lichaam voelde nieuwsgierigheid. Nu besef ik dat deze ervaring waardevol was: soms moet je risico’s nemen, je intuïtie volgen en openstaan voor andere manieren van leven.

Een ander belangrijk moment vond plaats in de Sikh-tempel in Den Haag. Deze religie was volledig nieuw voor mij. Bij binnenkomst zag ik dingen die ik in eerste instantie mogelijk zou veroordelen: de scheiding van mannen en vrouwen bij de ingang, mannen in rokken met een wapen, en een heilig boek dat in een aparte ruimte wordt aanbeden. Ik twijfelde of ik me wel écht wilde verdiepen in deze religie, omdat ik meestal al ‘weet’ wat me aanspreekt en wat niet.

Toch besloot ik een neutrale houding aan te nemen en aandachtig te luisteren. Ik ontdekte dat het Sikhisme een rijke geschiedenis heeft en wijdverspreid is. Door in gesprek te gaan met jongeren uit de tempel, begreep ik dat hun geloof diep verweven is met hun culturele identiteit. En dat verdient respect. Iedereen vindt geluk, liefde en vrede op zijn of haar eigen manier. Zoals ik dat vind in dans, vinden zij dat in religieuze toewijding.

Een vergelijkbare ervaring had ik in Rome, in de Joodse synagoge. De toewijding waarmee mensen proberen zuiver en goed te leven volgens hun religie, was voor mij geen reden tot oordeel, maar juist iets om te bewonderen. Ook werd mij duidelijk hoe geloofsgemeenschappen bijdragen aan de maatschappij, onder andere via evenementen, voedselhulp en kennisdeling. Uiteindelijk is dát wat telt.

Tot slot had ik aan het begin van het semester een bijzonder gesprek tijdens een les aan de Tio Hogeschool. Een student vertelde dat hij opnieuw stage zou lopen in Colombia. Een eerstejaarsstudente reageerde verbaasd: volgens haar was Colombia te gevaarlijk. Ze vroeg mij wat ik ervan wist, zonder te weten dat ik er vandaan kom. In plaats van direct te reageren, vroeg ik haar eerst waar haar informatie vandaan kwam. Daarna gaven andere studenten hun mening. Vervolgens gaf ik een uitgebreide uitleg, ondersteund met foto’s, over het échte Colombia en hoe het imago door de jaren heen veranderd is. De student die er eerder stage had gelopen, deelde zijn positieve ervaringen.

Deze les was leerzaam, zowel voor mijn studenten als voor mij als docent. Het onderstreepte het belang van luisteren, analyseren, en het vormen van een eigen mening — in plaats van klakkeloos overnemen wat anderen zeggen.

### Bezoek aan religieuze locaties en gesprekken in Den Haag en Rome

Tijdens het verblijf in Den Haag en Rome werd ik geconfronteerd met nieuwe religieuze, culturele en spirituele perspectieven. Door gesprekken en ervaringen in tempels, kerken, synagogen en het klooster ontwikkelde ik een onderzoekende houding. Ik leerde mijn oordeel uit te stellen en mezelf te positioneren ten opzichte van andere wereldbeelden.

1. **Procesreflectie**:  
   Ik kon mijn eigen aannames herkennen en tijdelijk loslaten om écht te luisteren en vragen te stellen. Hierdoor kon ik nieuwe perspectieven begrijpen en mijn visie verruimen. Dit leidde tot een dieper inzicht in hoe mensen hun leven vormgeven vanuit verschillende overtuigingen.
2. **Voorbeelden**:  
   – Gesprek met broeders in het klooster: van oordeel naar open dialoog  
   – Sikh-tempel: van afstand tot oprechte interesse  
   – Rome, Heilige Trap: hoofd versus intuïtie  
   – Joodse synagoge: bewondering voor devotie  
   – Gesprek met studenten over Colombia: actief luisteren en herinterpreteren
3. **Producten**:  
   Reflectieverslag Den Haag & Rome, samenvatting groepsgesprekken, lesvoorbereiding over culturele beeldvorming
4. **Gemaakte opdrachten**:  
   Reflectieopdracht Hermeneutiek, interreligieuze ervaringen, onderwijsopdracht Tio
5. **Bereflecteerde ervaringen**:  
   – Realisatie dat ik soms snel oordeel op basis van uiterlijkheden of beperkte kennis  
   – Bewustwording dat luisteren en vragen stellen leidt tot verdieping en respect  
   – Ervaren dat spirituele en religieuze beleving universele thema’s raken zoals liefde, zingeving en verbondenheid
6. **Mondelinge bronnen**:  
   Persoonlijke communicatie met kloosterbroeders (12/03/25), jongeren in Sikh-tempel (13/03/25), studenten Tio Hogeschool (20/02/25)
7. **Schriftelijke bronnen**:  
   Korthagen, F. (2005). Reflective teaching. Den Haag: Boom Lemma. p. 82-86.  
   Nussbaum, M. (2010). Not for Profit: Why Democracy Needs the Humanities.
8. **PowerPoint**:  
   Minor Religie en Spiritualiteit.
9. **Volgende stap**:  
   – Verdiepen in de hermeneutische cirkel: hoe betekenis ontstaat door dialoog en interpretatie  
   – Interviews met mensen van verschillende levensbeschouwingen  
   – Onderzoeken hoe ik deze open houding integreer in mijn toekomstige onderwijspraktijk

**Competentie 4 Spiritualiteit en bewogenheid – bewustzijn dat de mens onderdeel is van een groter geheel.**

Spirituele vraag:

Hoe laat mijn lichaam merken dat ik te veel geef en te weinig voor mezelf zorg — en luister ik daar echt naar?

Tijdens deze minor ben ik mij steeds bewuster geworden van mijn eigen inspiratiebronnen en drijfveren. Mijn spiritualiteit is diep geworteld in mijn opvoeding, cultuur en levenservaringen, maar ik merk dat dit bewustzijn zich op een nieuwe manier is gaan ontwikkelen. Door gesprekken, oefeningen en reflectiesessies in de minor heb ik ervaren hoe mijn spirituele bewustzijn — dat de mens onderdeel is van een groter geheel — mij persoonlijk en professioneel richting geeft.

Een belangrijk moment in mijn spirituele reis begon een jaar geleden, nadat ik een operatie had ondergaan en enkele maanden niet kon lopen. Deze periode van fysieke beperking bracht mij tot stilstand en dwong mij om naar binnen te keren. Ik begon mijn 'innerlijke reis' op Bali, in Ubud, waar ik meditatielessen volgde en deelnam aan een reinigingsceremonie (purificatie). Tijdens deze ceremonie had ik een bijzondere spirituele ervaring waarin ik de godin Durga 'zag'. Sindsdien ben ik op zoek naar meer kennis over haar, omdat ik het gevoel heb dat zij mij iets probeert te vertellen en mij door moeilijke tijden heeft begeleid. Deze minor sluit daarom perfect aan bij die ervaring — het voelt als een voortzetting van de reis die daar begon.

Ik ben me steeds meer gaan realiseren hoe sterk ik in verbinding leef met anderen, met de natuur, met muziek, met mijn leerlingen, en met iets dat groter is dan ikzelf. Zoals Roothaan (2007) beschrijft, gaat spiritualiteit niet alleen om het individuele, maar juist ook om openheid voor het ‘andere’ en het besef dat we deel uitmaken van een groter verband (p. 42). Deze gedachte raakte me diep, omdat ik die verbondenheid dagelijks ervaar — in mijn lessen, in dans, in gesprekken met studenten, en in het helpen van anderen.

Bijvoorbeeld, tijdens een les over levensbeschouwing werden we gevraagd om na te denken over onze spirituele vraag. Dit proces zette mij aan tot zelfonderzoek. Ik stelde mezelf de vraag: “Wat probeert mijn lichaam en ziel mij al jaren te vertellen?” De dialoog hierover hielp mij beseffen dat ik jarenlang voorbijging aan signalen van mijn lichaam, omdat ik altijd bezig was met zorgen voor anderen. Juist door dit te erkennen, kreeg mijn spiritueel bewustzijn een nieuwe vorm — ik leerde luisteren naar mezelf, als onderdeel van het grotere geheel.

Deze ontwikkeling beïnvloedt nu ook mijn professionele handelen. Ik geef niet alleen les om kennis over te dragen, maar zie mijn rol ook als verbinder, als begeleider in groei, als iemand die studenten helpt hun eigen verhaal en plek in de wereld te ontdekken. Ik geef ruimte aan stilte, verwondering en zingeving in de klas. Zoals Roothaan zegt, kan spiritualiteit ook begrepen worden als een ‘aandachtige levenshouding’ (2007, p. 77), en dat is precies wat ik probeer te integreren in mijn dagelijks werk.

Mijn spirituele groei is niet af. Maar ik heb nu meer vertrouwen in mijn intuïtie, in mijn verbinding met anderen, en in het feit dat mijn handelen ertoe doet — juist omdat ik me onderdeel voel van een groter geheel.

### **Bezoek aan het hindoeïstisch tempel & gesprek over Durga**

Tijdens de dagen in het klooster had ik de kans om met mijn docente Radha te praten over mijn verbondenheid met het hindoeïsme, en in het bijzonder met de godin Durga. Lange tijd voelde ik me onzeker om met anderen te delen wat ik in Bali had ervaren — het zien van de godin Durga tijdens een zuiveringsritueel. Het gesprek met Radha gaf me veel rust en erkenning. Ze legde me uit dat zulke ervaringen binnen deze spirituele relatie vaker voorkomen en dat ik er niet bang voor hoef te zijn, maar dat ik juist op zoek mag gaan naar de betekenis ervan.

Na ons gesprek stuurde zij mij een e-mail waarin ze vertelde dat in maart het feest van Durga wordt gevierd: negen dagen die in het teken staan van de godin. Ze moedigde me aan om een van de tempels te bezoeken. De eerste dag dat ik kon gaan, viel toevallig op de dag van de kleur wit — mijn lievelingskleur en een kleur waarmee ik mij sterk identificeer.

Die dag bezocht ik een tempel in Amsterdam, en zonder twijfel was dit een van de mooiste ervaringen van mijn leven. In de tempel voelde ik me direct thuis. Ik had de kans om te praten met mensen uit de hindoeïstische gemeenschap die me veel uitlegden over de religie, de cultuur, de tradities en de betekenis van de ceremonie voor Durga. Ze namen me stap voor stap mee in elke fase van de avond: we begonnen met samen koken voor de bezoekers van de ceremonie, daarna aten we gezamenlijk typische Indiase gerechten.

Tijdens het diner vertelde een van de vrouwen dat ze het bijzonder en positief vond dat ik, hoewel ik zelf uit een andere religieuze achtergrond kom, zo'n sterke band voel met Durga. Een andere vrouw legde me uit wat Durga betekent in haar cultuur: moeder, kracht, onafhankelijkheid, bescherming. De jonge meisjes vertelden enthousiast over de godin en raadden me boeken aan om verder te lezen. Vervolgens mocht ik deelnemen aan de ceremonie en samen met hen zingen. Aan het einde kreeg ik fruit mee naar huis en zeiden ze dat ik altijd welkom was – dat dit misschien wel mijn nieuwe spirituele thuis kon worden.

1. **Procesreflectie:** Deze ervaring bracht mij op een dieper niveau in contact met mijn spirituele bewustzijn. Ik besefte dat mijn connectie met de godin Durga niet iets is om te verbergen, maar juist te omarmen als bron van kracht en inspiratie.
2. **Voorbeelden:** Het gesprek met Radha, de uitnodiging naar de tempel, het koken met de gemeenschap, het gezamenlijk zingen en de gesprekken met hindoeïstische vrouwen en kinderen.
3. **Producten:** Persoonlijk reflectieverslag, logboeknotities, e-mailuitnodiging van de docent.
4. **Gemaakte opdrachten:** Reflectieverslag bezoek religieuze plaats; spirituele vraag koppelen aan ervaring.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Ik herkende dat ik mij spiritueel veilig voelde in een ruimte die oorspronkelijk niet mijn religieuze thuis was, maar die nu een plek van herkenning werd. Ik besefte ook dat ik intuïtief geleid word door deze ervaring en deze godin.
6. **Mondelinge bron:** Persoonlijke communicatie met docent Radha,
7. **Schriftelijke bronnen:** Roothaan, A. (2007). Spiritualiteit begrijpen: Een filosofische inleiding.
8. **PowerPoint:** Radha, docent Spiritualiteit.
9. **Volgende stap:** Meer verdiepen in de godin Durga en hindoeïstische symboliek, boeken lezen over vrouwelijke spirituele krachten, gesprekken aangaan met anderen over religieuze ervaringen buiten de eigen traditie. Ik wil ook terugkeren naar de tempel tijdens de komende festiviteiten en deze ervaring integreren in mijn spirituele ontwikkeling en professioneel handelen.

**Competentie 5 Esthetiek – Het kunnen herkennen van (kunst)uitingen in andere levensoriëntatie en het vermogen van de student om gedachtes, gevoelens, emoties, intuïties zich uit te drukken in beeld, dans, spel, muziek, dichtkunst.**

**Competentie 5 – Esthetiek**

Tijdens deze minor heb ik opnieuw ontdekt hoe krachtig esthetiek is als taal om mijn gevoelens, intuïties en levensvragen uit te drukken. Kunst is voor mij altijd een brug geweest tussen mijn binnenwereld en de buitenwereld. Ik druk mij al sinds jonge leeftijd uit via dans, muziek en taal — dat zijn mijn vormen van gebed, verbinding en verwerking. Tijdens de minor heb ik niet alleen naar binnen gekeken, maar ook naar hoe anderen zich vanuit andere levensoriëntaties esthetisch uitdrukken.

Ik heb geleerd (kunst)uitingen vanuit andere levensbeschouwingen te herkennen, begrijpen en waarderen in hun context. Een voorbeeld hiervan is mijn ervaring in de hindoetempel tijdens het Durga-feest. De zang, de kleuren, de symboliek en het ritueel vormden samen een diep esthetisch geheel dat niet alleen visueel of muzikaal was, maar ook spiritueel voelbaar. Het raakte me, en ik herkende daarin ook mijn eigen vorm van spiritualiteit, ook al komt die vanuit een andere religieuze oorsprong.

Daarnaast heb ik mijn persoonlijke gevoelens en processen kunnen vormgeven in reflectietekeningen, mijn levenslijn en mijn ‘levensportret’. Ook in de klas kon ik mijn zingeving en emoties delen door middel van dans, storytelling en muziek. Bijvoorbeeld, tijdens een groepsgesprek over familie en thuis gebruikte ik een Colombiaans lied om mijn verhaal kracht bij te zetten — dit hielp mij om vanuit mijn cultuur te spreken en tegelijk open te staan voor die van anderen.

Als professioneel danseres in salsa en flamenco deel ik dagelijks tijdens mijn danslessen en shows mijn emoties, liefde en passie met mijn publiek. Dans is voor mij niet alleen een artistieke uiting, maar ook een spirituele daad. Het is een manier om in het moment te zijn, verbinding te maken met anderen en diepe gevoelens zichtbaar te maken. Ik zie dans als een kanaal om mijn verhaal en energie over te brengen zonder woorden.

Volgens Roothaan (2007) is esthetiek een weg naar spiritualiteit, juist omdat het ruimte laat voor verwondering en niet-rationeel begrip (p. 88). Door het gebruik van kleur, klank, beweging en beeld kon ik tijdens deze minor gevoelens uitdrukken die ik met woorden moeilijk kon vatten. Mijn intuïtie kreeg daarin een stem. Esthetiek werd voor mij niet alleen een middel tot communicatie, maar ook een instrument tot heling en groei.

Ik wil esthetiek ook blijven inzetten in mijn professionele leven — door ruimte te maken voor creatieve expressie bij mijn leerlingen, door cultuur en muziek te integreren in mijn lessen, en door ook als docent mezelf niet alleen in woorden maar ook in vorm, beeld en beweging te durven tonen.

- Op 26-03-2025, tijdens de les "Beeldenvorming", deden we twee activiteiten die op het eerste gezicht eenvoudig leken, maar die voor mij tot de meest onvergetelijke lessen van deze minor behoren. We deden twee kunstzinnige opdrachten waarin we samen in groep moesten schilderen (wat ons als groep erg verbond en ons hielp om de verschillende talenten, persoonlijkheden en perspectieven van iedere student via kunst te leren kennen). Door deze activiteit besefte ik dat er veel verschillende manieren zijn om het leven te zien.

De tweede activiteit was het uitsnijden van een stukje van het gezamenlijke doek en het opnieuw beschilderen ervan met kleuren naar keuze. Ik schilderde met felle, levendige kleuren die mijn persoonlijkheid weerspiegelen. Vervolgens moest ik die kleuren beschrijven. Mijn beschrijving was als volgt: groen staat voor mijn verbinding met de natuur, rood voor passie en liefde (gevoelens), lichtblauw voor bewustzijn en mijn mentale kant, donkerblauw voor mijn verlangen om anderen te helpen, en geel voor de zon. In mijn schilderij liet ik zien dat, als al deze elementen in balans zijn, ik me gelukkig voel – zoals een “zon” die schijnt. Het geel straalt, maar als ik dat evenwicht niet vind, kan ik niet volledig stralen zoals ik zou willen.

De tweede opdracht had te maken met het kiezen van een schilderij uit verschillende afbeeldingen die op tafel lagen. Ik koos een afbeelding van een engel die over een baby waakt. Ik moest de afbeelding beschrijven, uitleggen wat het voor mij betekende, en daarna gaven mijn klasgenoten hun interpretatie ervan.

Tijdens mijn beschrijving dacht ik dat ik mezelf zag in de baby – iemand die graag verzorgd wil worden. Maar mijn klasgenoten zagen mij juist als de engel die anderen verzorgt, en tegelijkertijd zelf op zoek is naar zorg en geborgenheid. Niet alleen geven, maar ook leren ontvangen. De kleuren in deze afbeelding kwamen sterk overeen met de kleuren van de eerste activiteit. We spraken ook over hoe moeilijk ik het vind om 'nee' te zeggen, grenzen te stellen, hulp te vragen, hoe streng ik soms ben voor mezelf en de schuld die ik met me meedraag om dingen uit mijn verleden – ook als die buiten mijn controle lagen.

**1. Procesreflectie:** Deze les hielp mij om op een visuele manier uitdrukking te geven aan wie ik ben, wat ik voel en wat ik nodig heb. Door de groepsactiviteit voelde ik me verbonden met anderen, en door het individueel werk kon ik op een dieper niveau reflecteren over mijn innerlijke wereld.

**2. Voorbeelden:** Het gezamenlijke schilderen, het uitsnijden en beschilderen van het doek, het analyseren van mijn kleurgebruik en het interpreteren van de afbeelding van de engel.

**3. Producten:** Mijn eigen gekleurde doekfragment, mijn beschrijving van de kleuren, en de interpretatie van het schilderij met de engel en baby.

**4. Gemaakte opdrachten:** De schilderopdracht in groepsverband, het individueel herschilderen en betekenis geven aan kleuren, het kiezen en analyseren van een afbeelding.

**5. Bereflecteerde ervaringen:** De bevestiging dat ik vaak geef aan anderen maar moeite heb om te ontvangen. De herkenning van mijn verlangen naar balans, zorg en innerlijke rust. Het besef dat kleuren een spiegel kunnen zijn van mijn innerlijke wereld.

**6. Mondelinge bron:** Persoonlijke communicatie met klasgenoten tijdens de les Beeldenvorming, 26 maart 2025.

**7. Schriftelijke bronnen:** Roothaan, A. (2007). Spiritualiteit begrijpen: Een filosofische inleiding.

**8. Volgende stappen:** Ik wil beeldende werkvormen blijven gebruiken om te reflecteren, zowel in mijn privéleven als in het onderwijs. Daarnaast wil ik beter leren voelen wanneer ik zelf zorg nodig heb, en leren om hulp te vragen wanneer dat nodig is. Ook wil ik vaker momenten nemen om stil te staan bij mijn innerlijke balans, zodat ik écht kan stralen.

**“1.**Ik zie een afbeelding van een engel die dag en nacht over een baby waakt. Het is heel mooi om te zien. De baby ligt rustig te slapen, beschermd door de engel. De engel straalt rust en tederheid uit, en kijkt liefdevol naar het kind. Met haar arm open, lijkt ze de baby welkom te heten — alsof ze wil zeggen: “Welkom thuis, je bent veilig en beschermd.”

**2.**Wat me ook opviel waren de kleuren in het schilderij, vooral in de kleding van de engel: groen, blauw, geel en oranje.  
Groen staat voor mijn verbinding met de natuur.  
Blauw symboliseert mijn bewustzijn en mentale helderheid.  
Geel en oranje staan voor levensvreugde en passie.

**3.**Ik heb altijd een sterke band gevoeld met engelen, vooral in periodes waarin ik me kwetsbaar of in gevaar voelde. Het beeld van de engel roept bij mij het verlangen op naar een gevoel van thuis en innerlijke veiligheid. Het herinnert me eraan dat ik behoefte heb aan rust, balans en bescherming, zodat ik echt kan genieten van mijn leven.

**4.**Op dit moment ben ik actief bezig met beter voor mijn lichaam zorgen, en ik besef hoe belangrijk slaap daarin is.  
Ik weet ook dat, wanneer de verschillende ‘kleuren’ in mij — natuur, bewustzijn, liefde, energie — in balans zijn, ik meer kan stralen, tot rust kan komen en dieper kan genieten van het leven dat ik leid.”

### Muziekles aan de universiteit

Tijdens een muziekles aan de universiteit kreeg ik de kans om mijn muzikale kennis, die ik als kind in Colombia had opgedaan, te delen met mijn klasgenoten. Het was een bijzondere ervaring om even terug te keren naar mijn jeugd, toen ik deel uitmaakte van een muziekgroep.  
Ik realiseerde me dat mijn passie voor lesgeven niet alleen tot uiting komt in mijn taallessen, maar ook in danslessen eigenlijk in alles wat ik graag doe en wil delen. Het plezier van het overdragen van wat ik liefheb, zit diep in mij.

1. **Procesreflectie:** Herontdekking van mijn muzikale roots leidde tot een hernieuwd besef van mijn intrinsieke passie voor het overdragen van kennis, liefde en creativiteit.
2. **Voorbeelden:** Muziekles aan de universiteit, herinneringen aan muziekgroep in Colombia, delen van mijn ervaring met klasgenoten.
3. **Producten:** Reflectieverslag muziekles, audiofragment presentatie.
4. **Gemaakte opdrachten:** Muzikale bijdrage aan groepsopdracht, zelfreflectie-opdracht over creativiteit.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Realisatie dat mijn passie voor lesgeven verbonden is met mijn culturele en persoonlijke achtergrond.
6. **Mondelinge bron:** Persoonlijke communicatie met medestudenten en muziekdocent, 03/03/25.
7. **Schriftelijke bronnen:** Minor
8. **PowerPoint:** Muziek en zelfexpressie.
9. **Volgende stap:** Onderzoeken hoe ik muziek en beweging structureel kan integreren in mijn leven.

### C. Theaterles

Tijdens een toneelles moesten we een scène uit een boek uitbeelden, waarbij elke student een object of rol uit die scène moest personaliseren. Op die manier liet iedereen onbewust iets van zijn of haar persoonlijkheid, angsten en voorkeuren zien via het gekozen “personage”.  
Ik koos voor het element water, wat me erg aansprak. De interpretatie achteraf was dat ik iemand kan zijn die zowel sterk als kalm is afhankelijk van wat mijn “leider” mij zegt. In gesprek met mijn docent besefte ik dat ik van jongs af aan het gevoel heb gehad dat ik iemand nodig had die mij vertelde wat ik moest doen. En als er niemand is om mij aan te sturen, dan ben ik zelf mijn eigen “baas” en soms ben ik daarin behoorlijk streng voor mezelf.

1. **Procesreflectie:** De keuze van het element ‘water’ bracht een diepere laag in mij naar boven: mijn afhankelijkheid van externe leiding en de strenge manier waarop ik mezelf aanstuur bij afwezigheid daarvan.
2. **Voorbeelden:** Keuze van het element water, interpretatie van docent, inzicht tijdens nabespreking.
3. **Producten:** Persoonlijk reflectieverslag toneelles, video-opname van scène.
4. **Gemaakte opdrachten:** Karakteranalyse, creatieve verwerkingsopdracht (beeldend/performatief).
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Inzicht in mijn behoefte aan structuur en externe bevestiging; bewustwording van mijn innerlijke kritische stem.
6. **Mondelinge bron:** Persoonlijke communicatie met theaterdocent. Minor.
7. **Volgende stap:** Verder onderzoeken waar mijn innerlijke criticus vandaan komt en hoe ik meer vertrouwen kan ontwikkelen in mijn eigen leidinggevende capaciteite

**Competentie 6 Ethisch gefundeerd handelen + normatieve professionalisering – ethische posities met keuzes en gedrag kunnen verbinden.**

Je toont aan dat je een moreel dilemma kunt herkennen en hoe jij jezelf gefundeerd vanuit een ethische positie positioneert.   
  
Je toont aan dat je de waardenoriëntaties in de persoonlijke, professionele en maatschappelijke dimensie (= normatieve (waardenbewuste)

**Gesprek met internationale studenten – verlies, cultuur en persoonlijke steun**

**Situatie 1: Gesprek met student over verlies van motivatie na blessure**

Tijdens een les dit semester had ik een belangrijk gesprek met drie van mijn internationale studenten. Eén van hen, een van mijn beste studenten, was al enige tijd afwezig. Hij is professioneel bokser en had een ernstige blessure opgelopen na een gevaarlijke wedstrijd. Daardoor kan hij waarschijnlijk nooit meer vechten. Terwijl hij zijn teamgenoten overwinningen ziet behalen, voelt hij zich machteloos en heeft hij zijn motivatie volledig verloren. Deze student volgt de studie International Business Management en was altijd zeer gefocust en ambitieus. In ons gesprek kon ik mijn eigen ervaring delen van een periode waarin ik vanwege een enkeloperatie niet kon dansen of zelfs lopen — iets dat mij diep raakte. We spraken over hoe belangrijk het is om betekenis te blijven vinden in je pad, ook als dat pad plotseling verandert. Ik vertelde hem dat wanneer een deur sluit, er altijd andere deuren open kunnen gaan. Ook moedigde ik hem aan om professionele hulp te zoeken om zijn mentale en fysieke gezondheid te ondersteunen.

1. **Procesreflectie:** Door het gesprek kon ik mijn ervaring gebruiken om empathisch te verbinden met een student die zijn identiteit deels verloor. Ik kon ruimte bieden voor heling en perspectief.
2. **Voorbeelden:** Blessure student, mijn enkeloperatie, het gesprek over motivatieverlies en toekomstperspectief.
3. **Producten:** Reflectieverslag van begeleidingsgesprek, feedbacknotitie voor mentorgesprek.
4. **Gemaakte opdrachten:** Student ontwikkelt actieplan voor hersteltraject; zelfreflectie op motivatie.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Herkenning van verlies van zingeving na fysieke beperking en hoe persoonlijk contact kracht kan geven.
6. **Mondelinge bron:** Gesprek met student, 04/04/25.
7. **Schriftelijke bronnen:** Schueller, S.M. & Parks, A.C. (2014). *Positive Psychology and Strength-Based Approaches*.
8. **PowerPoint:** Mentorschap en studentbegeleiding. Hogeschoolpresentatie – week 6.
9. **Volgende stap:** Student ondersteunen in het opstellen van nieuwe doelen en indien nodig contact leggen met studentpsycholoog.

**Situatie 2: Steun aan student met gevoelens van eenzaamheid en isolement**

Een andere internationale studente stuurde mij midden in de nacht een e-mail waarin ze schreef dat ze geen licht meer zag aan het einde van de tunnel. Ze is eerstejaarsstudent in Amsterdam en heeft moeite met het vinden van aansluiting. Ze voelt zich vaak eenzaam sinds ze het ouderlijk huis heeft verlaten. Ze komt uit Italië, waar familiebanden heel hecht zijn, en de overgang naar het leven in Nederland bleek emotioneel zwaar.

In haar bericht vroeg ze mij hoe mijn eigen beginjaren als student waren: hoe ik vrienden maakte, hoe ik me aanpaste aan de taal en cultuur, en vooral hoe ik mijn land en familie heb kunnen loslaten. Ik heb haar openhartig mijn verhaal verteld, inclusief de worstelingen en ook de mooie momenten. Ik gaf haar praktische tips en moedigde haar aan om haar studententijd actief in te vullen en verbinding te zoeken. Daarnaast heb ik contact opgenomen met haar ouders om hen gerust te stellen en samen naar mogelijkheden te kijken voor extra ondersteuning.

1. **Procesreflectie:** Door mijn persoonlijke ervaring te delen, kon ik deze studente helpen om haar gevoelens van eenzaamheid te normaliseren en haar moed te geven om haar weg te vinden.
2. **Voorbeelden:** Nachtelijke e-mail, mijn persoonlijke verhaal, telefonisch contact met ouders.
3. **Producten:** Begeleidende e-mail met tips, verslag mentoringgesprek.
4. **Gemaakte opdrachten:** Student stelt sociaal integratieplan op, reflectie over interculturele ervaringen.
5. **Bereflecteerde ervaringen:** Het belang van emotionele veiligheid en herkenning bij studenten in transitieperiodes.
6. **Mondelinge bron:** Gesprek met student en ouders, 08/04/25.
7. **Schriftelijke bronnen:** Hofstede, G. (2001). *Culture’s Consequences*. Beverly Hills: Sage.
8. **PowerPoint:** Interculturele communicatie en welzijn bij studenten. Week 7, Leraarschap & Zorg.
9. **Volgende stap:** Studenten blijven begeleiden met regelmatige check-ins; netwerk van peer support versterken.

**Competentie 7 Sociale en maatschappelijke positionering – rol als professional en burger met elkaar in verband kunnen brengen binnen een complexe en veranderende samenleving**

Tijdens deze minor toon ik aan dat ik met concrete voorbeelden en onderbouwde argumenten een persoonlijke én professionele bijdrage lever aan een complexe en steeds veranderende samenleving. Mijn bijdrage komt voort uit mijn identiteit als burger én professional – als taaldocent, dansdocent en maatschappelijk betrokken persoon. Door de inzichten die ik heb opgedaan vanuit filosofie, spiritualiteit, religie, ethiek, antropologie en psychologie, ben ik mij bewuster geworden van de rol die ik speel in het versterken van gemeenschappen en het ondersteunen van kwetsbare groepen.

Een concreet voorbeeld van mijn bijdrage is mijn betrokkenheid bij een project van de gemeente Amsterdam, waarbij ik educatieve en recreatieve dagen organiseer voor alleenstaande Latijns-Amerikaanse moeders met een laag inkomen. Dit project is meer dan alleen praktische ondersteuning; het is een uiting van sociale rechtvaardigheid, inclusie, cultuurbehoud en empowerment.

Door middel van dit initiatief wil ik structureel bijdragen aan het versterken van veerkracht, verbinding en welzijn. In het programma integreer ik elementen uit alle pijlers van de minor: religie, cultuur, spiritualiteit, ethiek, antropologie, psychologie, meditatie en sport. Deze multidisciplinaire benadering zorgt ervoor dat de moeders op fysiek, mentaal, sociaal én spiritueel niveau worden ondersteund.

Mijn filosofisch en politiek-sociaal bewustzijn wordt zichtbaar in de manier waarop ik dit project benader: ik zie de samenleving niet als een neutrale ruimte, maar als een plek waar uitsluiting, ongelijkheid en culturele miskenning nog steeds bestaan. Door juist in die ruimte actief en bewust een rol op te nemen, geef ik invulling aan mijn maatschappelijke verantwoordelijkheid. Als docent en professional wil ik kennis en vaardigheden delen, maar ook luisteren, leren en samen bouwen aan gemeenschapsvorming.

### Leerdoel 1

**Hoe kan ik met mijn kennis en vaardigheden, gebaseerd op de pijlers van deze minor, een betekenisvolle bijdrage leveren aan een complexe en veranderende samenleving?**

Ik wil dit doel bereiken omdat ik het belangrijk vind om bewust na te denken over mijn rol in de samenleving, zowel als professional (taaldocent, dansdocent) als burger. In een wereld die voortdurend verandert, wil ik inzicht krijgen in hoe mijn kennis, vaardigheden en waarden een positieve impact kunnen hebben. Dit helpt mij niet alleen om mijn vak beter uit te oefenen, maar ook om studenten te begeleiden in hun eigen maatschappelijke positionering.

Tijdens de maanden van deze minor werk ik voor mijn practicum samen met de gemeente Amsterdam bij het opzetten van educatieve en recreatieve dagen voor Latin moeders uit gezinnen met een laag inkomen in de armste wijken van de stad. Gedurende deze periode zal ik mijn persoonlijke en professionele vaardigheden verbeteren en alle kennis uit de minor in praktijk brengen. Dit proces documenteer ik stap voor stap met foto’s, evaluaties, reflecties, interviews en e-mails.

### Procesbeschrijving – Tijdpad

**Creëren van Recreatieve en Educatieve Dagen voor Alleenstaande Latijns-Amerikaanse Moeders in Amsterdam**

**Fase 1: Onderzoek en Oriëntatie (Week 1-2)**

* Antropologisch en sociaal onderzoek naar sociaaleconomische positie en culturele barrières.
* Analyse van religieuze en culturele invloed.
* Gesprekken en interviews met moeders en sleutelpersonen binnen de gemeenschap.

**Fase 2: Programma-ontwerp en Planning (Week 3-4)**

* Ethische benadering van empowerment versus hulpverlening.
* Integratie van spiritualiteit, rituelen en zingeving.
* Psychologische ondersteuning en welzijnssessies.

**Fase 3: Implementatie en Uitvoering (Week 5)**

* Meditatie, ademhaling, dans en traditionele ontspanningstechnieken.
* Fysieke activiteiten zoals dans, zelfverdediging en groepssporten.
* Opbouwen van een sociaal netwerk en peer-support.

**Fase 4: Evaluatie en Duurzame Voortzetting (Week 6)**

* Filosofische en ethische reflectie op impact en duurzaamheid.
* Psychologische en sociale impact meten.
* Rapportage en aanbevelingen voor voortzetting met gemeente.

### Einddoel & Verwachte Resultaten

* Een holistisch programma waarin alle kennis uit de minor tot uiting komt.
* Positieve impact op zelfvertrouwen, welzijn en sociale verbondenheid van moeders.
* Persoonlijke groei als professional en burger in een interculturele samenleving.

### Conclusie

Dit project is voor mij een concrete manier om mijn rol als professional en burger met elkaar te verbinden. Door mijn kennis uit de minor te koppelen aan maatschappelijke betrokkenheid, lever ik een betekenisvolle bijdrage aan een samenleving die voortdurend in beweging is. Ik zie dit als een eerste stap in een leven lang leren, geven en groeien binnen een gemeenschap die ik actief mee vorm wil geven.

**Maatschappelijke betrokkenheid en persoonlijke initiatieven**

Tijdens bijeenkomsten met andere vrouwen die zich inzetten voor het verbeteren van de situatie van alleenstaande moeders en vrouwen met een laag inkomen in Amsterdam, leerde ik hun perspectieven en behoeften kennen. Ik fungeerde als brug tussen hun hulpvragen en beschikbare ondersteuning waar zij vaak nog geen kennis van hadden of zich niet durfden toe te wenden.

Daarnaast startte ik twee persoonlijke projecten die aansluiten op mijn spirituele vraag en maatschappelijke betrokkenheid: gratis yoga- en pilateslessen in de buitenlucht (gericht op gezondheid en gemeenschap) en gratis online taallessen voor mensen met lage inkomens (gericht op educatie en empowerment).

**1. Procesreflectie:**  
Ik ontdekte hoe ik vanuit mijn persoonlijke zoektocht en maatschappelijke verantwoordelijkheid concrete bijdragen kan leveren aan de samenleving. Mijn spirituele ontwikkeling kreeg een praktische toepassing: het verbinden van mijn eigen helingsproces aan het ondersteunen van anderen.

**2. Voorbeelden:**

* Bijeenkomsten met vrouwen uit Amsterdam met focus op armoedeproblematiek.
* Initiatief: gratis yoga- en pilateslessen voor vrouwen.
* Initiatief: online taallessen voor mensen uit Colombia.
* Gesprekken waarin vrouwen hun angsten en behoeften uitten.

**3. Producten:**

* Weekreflectie over maatschappelijke initiatieven.
* Projectplan voor yoga-/pilateslessen.
* Opzet en lesmateriaal voor taallessen.

**4. Gemaakte opdrachten:**

* Reflectieverslag maatschappelijke betrokkenheid.
* Analyseverslag over kwetsbare doelgroepen in de stad.

**5. Bereflecteerde ervaringen:**

* Inzicht dat maatschappelijke inzet niet losstaat van persoonlijke groei.
* Erkenning van mijn rol als bruggenbouwer en initiatiefnemer.
* Realisatie dat kleine initiatieven grote impact kunnen hebben, zowel op anderen als op mijn eigen helingsproces.

**6. Mondelinge bron:**  
Persoonlijke communicatie met deelnemers van de bijeenkomsten en yogagroepen (februari–mei 2025).

**7. Schriftelijke bronnen:**

* Tronto, J.C. (2013). Caring Democracy. New York: NYU Press.
* Korthagen, F. (2005). Reflective teaching. Den Haag: Boom Lemma. p. 102–106.

**8. PowerPoint:**  
Presentatie “Sociale betrokkenheid en professionele identiteit”. Minor Reflectie & Maatschappij, week 4.

**9. Volgende stap:**

* Uitbreiden van de taallessen naar andere doelgroepen en regio’s.
* Onderzoeken hoe deze maatschappelijke inzet kan bijdragen aan mijn centrale spirituele vraag.
* Verdiepen van samenwerking met lokale organisaties voor structurele ondersteuning van kwetsbare vrouwen.

**Uitwerking UI-model van Korthagen**

**Verwerking 9-hulpvragen 1**

**Verwerking 9-hulpvragen 2**

**Verwerking 9-hulpvragen 3**

**MOTIVATIEBRIEFENCREATIEVEVERWERKING**

Motivatiebrief Minor

Met enthousiasme schrijf ik deze brief om mijn interesse in deze minor te uiten.

Waarom wilde ik deze minor doen

Ik ben altijd gefascineerd geweest door de diepgaande vragen over het leven, kennis en ethiek, en ik ben ervan overtuigd dat deze minor mij zal helpen mijn analytische en kritische denkvaardigheden verder te ontwikkelen. Daarnaast ben ik geïnteresseerd in de manier waarop **spiritualiteit**en**levensbeschouwing** een rol spelen in persoonlijke ontwikkeling en welzijn.

Mijn huidige studie en beroep als docent heeft mij al in aanraking gebracht met vraagstukken die overlappen met religie, filosofie en spiritualiteit. Ik geloof dat deze minor mij zal helpen om mijn analytisch en kritisch denkvermogen te verdiepen, door filosofische methoden en redeneringen te bestuderen, cultureel en maatschappelijk begrip te vergroten, door verschillende religieuze tradities en hun impact op de wereld te bestuderen. En als laatste mijn reflectieve en ethische vaardigheden te versterken, wat essentieel is voor zowel mijn persoonlijke groei als mijn toekomstige loopbaan. In mijn studie en persoonlijke leven kom ik regelmatig in aanraking met ethische dilemma’s en existentiële vragen. Ik ben ervan overtuigd dat de minor mij zal helpen om deze kwesties op een dieper niveau te begrijpen en te analyseren.

Wat is voor mij een belangrijk onderdeel?

Als taal docent, een belangrijk onderdeel voor mij in deze minor is de **verbinding tussen taal, spiritualiteit, religie en cultuur.** Taal is meer dan alleen een communicatiemiddel; het draagt geloof, tradities en diepe spirituele betekenissen over. Ik ben gefascineerd door hoe religieuze en filosofische concepten zich via taal verspreiden en hoe vertalingen van heilige teksten de interpretatie van religies beïnvloeden. Ook wil ik beter begrijpen hoe verschillende talen spirituele en culturele waarden overbrengen, van gebeden en mantra’s tot filosofische teksten en heilige geschriften. Het idee dat sommige woorden en concepten in bepaalde talen onvertaalbaar zijn, laat zien hoe taal verweven is met geloof en zingeving.

Door deze minor hoop ik mijn inzicht te verdiepen in hoe religie en spiritualiteit door taal worden gevormd en hoe deze elementen mensen verbinden over culturen heen. Dit sluit aan bij mijn passie voor talen en mijn wens om meer te leren over de impact van religie en spiritualiteit in verschillende samenlevingen. Voor mij is het ontwikkelen van kritisch denken en het vermogen om complexe ideeën helder te verwoorden een essentieel onderdeel van deze minor. Filosofie leert je om niet alleen aannames in twijfel te trekken, maar ook om gestructureerd en logisch te redeneren. Dit zijn vaardigheden die niet alleen in academische contexten, maar ook in het dagelijks leven en in de professionele wereld van onschatbare waarde zijn.

Wat kan de input van deze minor op mijn dagelijks leven zijn?

Spiritualiteit speelt een belangrijke rol in mijn leven omdat het mij helpt om balans te vinden, zowel persoonlijk als professioneel. In een wereld die vaak hectisch en veeleisend is, biedt spiritualiteit mij een manier om stil te staan, te reflecteren en bewust met mijn energie om te gaan. Het helpt me om niet alleen beter voor mezelf te zorgen, maar ook om met meer aandacht en compassie voor mijn leerlingen klaar te staan.

Als docent wil ik mijn studenten niet alleen kennis overbrengen, maar hen ook begeleiden in hun persoonlijke groei. Spiritualiteit helpt mij om **geduldiger, empathischer en bewuster aanwezig te zijn** in mijn interacties met hen. Door momenten van rust, zelfreflectie en mindfulness in mijn dagelijks leven te integreren, kan ik stress beter hanteren en zorg ik ervoor dat ik zowel mentaal als emotioneel in balans blijf.

Daarnaast geloof ik dat spiritualiteit bijdraagt aan een diepere verbinding met mijn leerlingen. Door open te staan voor verschillende levensbeschouwingen en filosofieën, kan ik hen met respect en begrip begeleiden, ongeacht hun achtergrond of overtuiging. Het stelt me in staat om een veilige leeromgeving te creëren waarin iedereen zich gehoord en gezien voelt.

Deze innerlijke balans maakt mij niet alleen een sterkere docent, maar ook een beter mens. Door goed voor mezelf te zorgen, kan ik met meer energie en inspiratie lesgeven, en zo een positieve impact hebben op het leerproces en welzijn van mijn studenten. Ook de lessen uit de minor zullen mij helpen om bewuster en doordachter beslissingen te nemen. Filosofie stimuleert een open en nieuwsgierige houding, iets wat ik zowel in mijn persoonlijke als professionele leven wil toepassen.

Wat voel ik bij deze minor?

Bij de gedachte aan deze minor voel ik enthousiasme en nieuwsgierigheid. Filosofie is een veld dat continu nieuwe perspectieven biedt en mij uitdaagt om verder te kijken dan de oppervlakte. Ik zie deze minor als een kans om mijn intellectuele horizon te verbreden en mij verder te ontwikkelen als denker.

Taal is meer dan alleen een communicatiemiddel; het is een weerspiegeling van de cultuur, geschiedenis en overtuigingen van een samenleving. Door mij te verdiepen in religieuze en culturele tradities, kan ik taal niet alleen op een academische manier benaderen, maar ook in de bredere context waarin deze leeft en evolueert. Als docent vind ik het belangrijk om mijn studenten niet alleen grammaticale regels en woordenschat aan te leren, maar hen ook inzicht te geven in de culturele en religieuze achtergronden van de taal die ze leren. Talen zoals Spaans, Frans of Arabisch zijn diep verweven met religieuze tradities, gewoonten en filosofieën. Door deze dimensies te verkennen, kunnen studenten een taal niet alleen beter begrijpen, maar ook met meer respect en openheid omgaan met de mensen en culturen waarin die taal gesproken wordt.

Wat draagt de minor bij aan mijn professionele ontwikkeling en identiteit?

Wat triggert mij?

Waar merk ik dat ik meer over wil weten?

Binnen de minor wil ik mij verdiepen in alle pilaren van de minor, met een specifieke focus op de relatie met taalonderwijs. Als taaldocent zie ik hoe taal niet alleen een middel van communicatie is, maar ook een drager van cultuur, religie, filosofie en identiteit. Daarom ben ik nieuwsgierig naar hoe deze verschillende domeinen elkaar beïnvloeden en hoe ik ze kan integreren in mijn lessen.

Filosofie & Ethiek: Hoe filosofische stromingen en ethische vraagstukken invloed hebben op taal en communicatie. Hoe taal wordt gebruikt om morele en existentiële vragen te verkennen.

Religie & Cultuur: De impact van religieuze teksten en tradities op taalontwikkeling en intercultureel begrip. Hoe religieuze begrippen zich vertalen tussen talen en wat dit zegt over de invloed van religie op taal.

Spiritualiteit & Meditatie: Verschillende vormen van spiritualiteit en meditatie en hoe deze invloed hebben op leerprocessen, concentratie en welzijn, zowel bij mezelf als bij mijn studenten.

Antropologie & Genocide Studies: Hoe taal wordt gebruikt om geschiedenis, verhalen en trauma’s over te dragen. De rol van taal in conflict, propaganda en herstelprocessen.

Psychologie & Taalverwerving: Hoe de menselijke psyche, inclusief cognitieve en emotionele processen, taalverwerving en begrip beïnvloedt. Hoe spiritualiteit en culturele identiteit een rol spelen in taalgebruik en -perceptie.

Ik wil deze onderwerpen niet alleen theoretisch onderzoeken, maar ook leren hoe ik ze praktisch kan toepassen in mijn werk als taaldocent. Mijn doel is om taalonderwijs te verrijken door een diepere culturele, filosofische en spirituele dimensie toe te voegen, zodat mijn studenten niet alleen een taal leren, maar ook de wereld en zichzelf beter begrijpen.

**CREATIEVE VERBEELDING**

Afbeelding met kaars, kunst, overdekt

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met kaars, persoon, overdekt, hand

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met tekening, tekenfilm, kleding, meubels

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met kunst, schermopname, persoon

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met kunst, tekening, tekenfilm, schermopname

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met boom, buitenshuis, water, meer

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met kleding, schoeisel, persoon, vrouw

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met verven, kunst, tekenfilm, tekening

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met Dharma, kleding, kunst, Menselijk gezicht

Automatisch gegenereerde beschrijving

**LEERAGENDA**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam Student | Andrea del Pilar Mendez |

# **Snelscan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Per bekwaamheidseis (2 per competentie) geef je aan of +, ++, -, --, of +/- scoort. Op basis van deze snelscan kun je leerdoelen formuleren. | | |
| ***Competentie 1: Zelfreflectie + feedbackverwerking – procesreflectie waarbij je structureel feedback inzet en het toepassen van metareflectie*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont dat je zowel mondeling als schriftelijk een kritische (meta)reflectie kunt uitvoeren met betrekking tot delen of het geheel van jouw minorontwikkeling.  Je toont aan dat je feedback gericht en structureel in kunt zetten voor een leerdoel binnen de minor. | ++  ++ |  |
| ***Competentie 2***  ***Communicatie en dialogische vaardigheden*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont aan dat je met een open en ontvankelijke houding dialogische en communicatieve vaardigheden beheert, waaronder open luisteren, open vragen stellen, creëren van een dialogische ruimte, verbindende opmerkingen tussen verschillende perspectieven maken.  Je toont aan dat je verschillende gespreksmethoden (dialoog, levensbeschouwelijk/filosofisch gesprek, moreel beraad, socratisch gesprek, deep democracy, geweldloze communicatie) effectief in kunt zetten. | ++  +/- | |
| ***Competentie 3***  ***Hermeneutiek - (her)interpreteren van nieuwe, andere perspectieven*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont aan dat je jouw oordeel uit kunt stellen door eerst te willen begrijpen wat de ander bedoelt.  Je toont aan dat je met een onderzoekende houding ten opzichte van eigen beelden en beelden van anderen laat zien hoe die zich verhouden ten opzichte van andere perspectieven. | ++  ++ | |
| ***Competentie 4***  ***Spiritualiteit en bewogenheid – bewustzijn dat de mens onderdeel is van een groter geheel*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont aan dat je je bewust bent van eigen inspiratiebronnen, drijfveren en hoe die jou persoonlijk en professioneel in beweging zetten.  Je toont aan door ervaringen in de minor (o.a. werkcolleges) hoe jouw spiritueel (om)vormingsproces verloopt en hoe dit spiritueel bewustzijn (dat de mens onderdeel is van een groter geheel) verbonden is met jouw persoonlijk en professioneel handelen. | +/-  +/+ | |
| ***Competentie 5***  ***Esthetiek – vermogen van de student om zich anders dan in woord uit te drukken: in beeld, dans, spel, muziek, dichtkunst*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont aan dat je (kunst)uitingen van (andere) levensoriëntaties kunt herkennen, benoemen en kunt plaatsen in hun eigenlijke context. Bovendien kun je uitdrukken hoe jij jezelf ertoe verhoudt, en ermee verbindt (in woord en/of andere uitdrukkingsvorm).  Je kunt jezelf in beeld, vorm, creatie uitdrukken (bijvoorbeeld met betrekking tot ontwikkeling in andere competenties.) | ++  ++ | |
| ***Competentie 6***  ***Ethisch gefundeerd handelen + normatieve professionalisering – ethische posities met keuzes en gedrag kunnen verbinden*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont aan dat je een moreel dilemma kunt herkennen en hoe jij jezelf gefundeerd vanuit een ethische positie positioneert.  Je toont aan dat je de waardenoriëntaties in de persoonlijke, professionele en maatschappelijke dimensie (= normatieve (waardenbewuste) professionalisering) onderling kunt verbinden en kunt verbinden met keuzes in de beroepspraktijk. | ++  ++ | |
| ***Competentie 7***  ***Sociale en maatschappelijke positionering – rol als professional en burger met elkaar in verband kunnen brengen binnen een complexe en veranderende samenleving*** | +, ++, -, --, of +/- | |
| Je toont aan dat je met voorbeelden en onderbouwd met argumenten kunt uitdrukken wat jouw persoonlijke en professionele bijdrage aan deze complexe en veranderende samenleving is.  Je toont aan dat je een politiek-filosofische, kritische visie op de huidige samenleving kunt uitdrukken en daarin onderscheid maakt tussen de rol van professional en burger. | +/-  +/+ | |

# **LEERDOELEN**

**LEERDOEL 1**

**Hoe kan ik met mijn kennis en vaardigheden, gebaseerd op de pijlers van deze minor (filosofie, spiritualiteit, religie en ethiek,), een betekenisvolle bijdrage leveren aan een complexe en veranderende samenleving?**

*Competentie:**Sociale en maatschappelijke positionering – rol als professional en burger met elkaar in verband kunnen brengen binnen een complexe en veranderende samenleving*

1. Waarom wil je dit doel bereiken?

Dit leerdoel maakt expliciet hoe mijn kennis uit de minor mij helpt om actief bij te dragen aan de maatschappij, zowel op professioneel als persoonlijk niveau.

Ik wil dit doel bereiken omdat ik het belangrijk vind om bewust na te denken over mijn rol in de samenleving, zowel als professional (taaldocent, dansdocent) als burger. In een wereld die voortdurend verandert, wil ik inzicht krijgen in hoe mijn kennis, vaardigheden en waarden een positieve impact kunnen hebben. Dit helpt mij niet alleen om mijn vak beter uit te oefenen, maar ook om studenten te begeleiden in hun eigen maatschappelijke positionering.

2. Waaraan kun je zien dat je je doel bereikt hebt. Hoe maak je het zichtbaar?

* Tijdens de maanden van deze minor ga ik voor mijn practicum werken met de gemeente Amsterdam bij het opzetten van educatieve en recreatieve dagen voor Latin moeders die alleenstaande zijn en uit gezinnen met een laag inkomen komen in de armste wijken van Amsterdam. Gedurende deze periode zal ik werken aan en mijn persoonlijke en professionele vaardigheden verbeteren, evenals alle kennis die ik tijdens deze master heb opgedaan in de praktijk brengen. Ik zal het proces stap voor stap documenteren door middel van foto’s, evaluaties, reflecties, interviews en e-mails. (Ik kan concrete voorbeelden geven van hoe mijn professionele en persoonlijke bijdrage de samenleving beïnvloedt. Ik kan mijn visie onderbouwen met argumenten, gebaseerd op filosofische, sociale en culturele inzichten. Ik kan een reflectieverslag schrijven waarin ik kritisch analyseer hoe mijn professionele keuzes bijdragen aan maatschappelijke verandering)
* Tot slot zullen mijn vaardigheden tot uiting komen in het eindproject, dat bestaat uit de daadwerkelijke uitvoering van deze educatieve en recreatieve dagen.

### **LEERDOEL 2**

**Hoe kan ik ethisch gefundeerd handelen door bewust keuzes te maken en verschillende gespreksmethoden in te zetten binnen een sociaal project voor alleenstaande Latin moeders?**

***Competentie:****Ethisch gefundeerd handelen + normatieve professionalisering – ethische posities met keuzes en gedrag kunnen verbinden.*

#### **1. Waarom wil je dit doel bereiken?**

Ik wil dit leerdoel bereiken omdat ik het belangrijk vind om ethisch bewust en zorgvuldig te handelen binnen maatschappelijke projecten waarin kwetsbare doelgroepen centraal staan. In het werken met alleenstaande Latin moeders is het cruciaal om luisterruimte, waardigheid en veilige communicatie te waarborgen. Deze moeders hebben vaak te maken met sociale uitsluiting, stress en structurele ongelijkheid – situaties die vragen om empathie en ethisch beredeneerde keuzes.  
Daarnaast wil ik mijn vaardigheden versterken in het voeren van verdiepende gesprekken met deelnemers en samenwerkingspartners. Door het effectief inzetten van methoden zoals moreel beraad, geweldloze communicatie, socratisch gesprek en dialoog, wil ik ruimte creëren voor zingeving, samenwerking en gelijkwaardigheid binnen het project.

#### **2. Waaraan kun je zien dat je je doel bereikt hebt? Hoe maak je het zichtbaar?**

* Ik breng minstens drie gespreksmethoden in de praktijk (zoals socratisch gesprek met vrijwilligers, dialoog met moeders, geweldloze communicatie bij conflicthantering).
* Ik documenteer deze gesprekken via gespreksverslagen, reflecties en feedback van betrokkenen.
* In mijn verslag leg ik uit welke ethische overwegingen ik heb gemaakt tijdens het project en hoe die mijn keuzes en gedrag hebben beïnvloed.
* Ik toon aan dat ik met zorg en bewustzijn communiceer, afgestemd op de doelgroep.
* In het eindproject laat ik zien hoe ethische en communicatieve methoden hebben bijgedragen aan het slagen van de recreatieve dagen.

### **LEERDOEL 3**

**Hoe kan ik mijn persoonlijke inspiratiebronnen en spirituele drijfveren bewust inzetten in een sociaal project, en hoe dragen die bij aan mijn professionele handelen en verbondenheid met anderen?**

***Competentie:****Spiritualiteit en bewogenheid – bewustzijn dat de mens onderdeel is van een groter geheel.*

#### **1. Waarom wil je dit doel bereiken?**

Ik wil dit leerdoel bereiken omdat ik geloof dat spiritualiteit en innerlijke drijfveren een grote rol spelen in hoe ik mij inzet voor anderen. Ik wil leren hoe ik mijn eigen spirituele bronnen, levensvisie en persoonlijke bewogenheid kan verbinden met mijn professionele handelen als docent en begeleider binnen dit project.

De groep moeders waarmee ik werk verdient meer dan praktische hulp; ze verdienen ook aandacht, respect, verbinding en ruimte voor herstel. Ik wil leren hoe ik mijn energie, creativiteit en compassie op een bewuste manier kan inzetten, waarbij ik ook bewust stilsta bij mijn grenzen, mijn inspiratie en mijn verantwoordelijkheid binnen het grotere geheel.

#### **2. Waaraan kun je zien dat je je doel bereikt hebt? Hoe maak je het zichtbaar?**

* Ik reflecteer regelmatig op mijn persoonlijke drijfveren, idealen en spirituele inspiratie, via een logboek of reflectieverslagen.
* Ik benoem concreet hoe deze inspiratie mijn houding, keuzes en omgang met de doelgroep beïnvloedt.
* Ik pas tijdens het project eenvoudige vormen van meditatie of bezinning toe (bijvoorbeeld in groepsmomenten of individuele begeleiding), en beschrijf het effect ervan.
* Ik verzamel feedback van deelnemers of collega’s over hoe mijn aanwezigheid en manier van werken op hen overkomt.
* In mijn eindreflectie benoem ik hoe het bewust inzetten van spiritualiteit mijn rol als professional heeft verdiept, en hoe ik dit wil voortzetten in mijn loopbaan.

1. Welke stappen onderneem je of doorloop je? (Gedetailleerde PROCESBESCHRIJVING - Tijdpad)

### **Procesbeschrijving, Tijdpad: Creëren van Recreatieve en Educatieve Dagen voor Alleenstaande Latijns-Amerikaanse Moeders in Amsterdam. Gericht op de pijlers van de minor: Religie, Cultuur, Spiritualiteit, Ethiek, Antropologie, Psychologie, Meditatie en Sport.** Dit proces richt zich op het helpen van de gemeente Amsterdam bij het ontwikkelen van recreatieve en educatieve dagen voor alleenstaande Latijns-Amerikaanse moeders met een laag inkomen. De kernpijlers van de minor worden gebruikt als uitgangspunt om een cultureel sensitief en holistisch programma te creëren.

## **Fase 1: Onderzoek en Oriëntatie (Week 1-2) – Antropologie, Religie & Cultuur**

**Doel:** Inzicht krijgen in de doelgroep, hun behoeften en de maatschappelijke context.

**Stap 1: Antropologisch en sociaal onderzoek**

* Bestuderen van de sociaaleconomische positie van Latijns-Amerikaanse moeders in Amsterdam.
* Kijken naar de rol van familie, gemeenschap en identiteit binnen deze groep.
* Begrijpen welke barrières (taal, werk, integratie) een rol spelen in hun dagelijks leven.

**Stap 2: Culturele en religieuze invloed**

* Onderzoeken hoe religieuze tradities (zoals het katholicisme) een rol spelen in de beleving van moederschap en gemeenschap.
* Analyseren van de rol van cultuur in het doorgeven van waarden en normen, en hoe recreatie en educatie hierin passen.
* Samenwerken met Latijns-Amerikaanse kerken en gemeenschapsorganisaties om draagvlak te creëren.

**Stap 3: Gesprekken en interviews**

* Praten met alleenstaande moeders om hun behoeften en interesses beter te begrijpen.
* Inzicht krijgen in welke vormen van recreatie, educatie en spirituele ondersteuning zij als waardevol beschouwen.
* Identificeren van mogelijke partners binnen de Latijns-Amerikaanse gemeenschap.

## **Fase 2: Programma-ontwerp en Planning (Week 3-4) – Ethiek, Spiritualiteit & Psychologie**

**Doel:** Een inclusief en cultureel afgestemd programma ontwikkelen.

**Stap 4: Ethische benadering**

* Reflecteren op de ethische verantwoordelijkheid van de gemeente en maatschappelijke organisaties.
* Zorgen dat het programma niet alleen helpt, maar ook empowerment stimuleert, zodat moeders zich zelfstandig sterker voelen.
* Balans vinden tussen hulpverlening en eigenwaarde versterken.

**Stap 5: Integratie van spiritualiteit en zingeving**

* Spirituele welzijnsactiviteiten ontwikkelen, zoals reflectiemomenten, groepsgesprekken over zingeving en levensdoelen.
* Samenwerking zoeken met spirituele en religieuze leiders die een rol kunnen spelen in het versterken van de gemeenschap.
* Inspiratie halen uit Latijns-Amerikaanse rituelen, muziek, verhalen en kunst om een gevoel van verbondenheid te creëren.

**Stap 6: Psychologische ondersteuning en welzijn**

* Ontwikkelen van sessies over mentale veerkracht, stressmanagement en emotionele ondersteuning.
* Samenwerken met psychologen en maatschappelijk werkers om een veilige omgeving voor moeders te creëren.
* Gebruikmaken van inzichten uit positieve psychologie en trauma-geïnformeerde zorg om welzijn te bevorderen.

## **Fase 3: Implementatie en Uitvoering (Week 5) – Meditatie, Sport & Gemeenschapsvorming**

**Doel:** De eerste activiteiten uitvoeren en impact meten.

**Stap 7: Meditatie en mindfulness integreren**

* Gebruikmaken van Latijns-Amerikaanse ontspanningstechnieken, zoals traditionele muziek, dans en ademhalingstechnieken.
* Oefeningen aanbieden gebaseerd op yoga, mindfulness en traditionele genezingspraktijken zoals curanderismo.
* Creëren van een veilige en rustgevende ruimte waar moeders even kunnen ontsnappen aan stress.

**Stap 8: Sport en beweging als empowerment**

* Organiseren van fysieke activiteiten zoals dans (salsa, bachata, zumba), groepssporten en zelfverdedigingslessen.
* Samenwerken met sportverenigingen en trainers om gratis of betaalbare activiteiten aan te bieden.
* Stimuleren van lichamelijke en mentale gezondheid door actieve ontspanning.

**Stap 9: Opbouwen van een ondersteunend netwerk**

* Faciliteren van peer-support groepen, waarin moeders elkaar kunnen ondersteunen en ervaringen delen.
* Werken aan duurzame sociale verbindingen binnen de Latijns-Amerikaanse gemeenschap.
* Evalueren welke activiteiten het meest effectief zijn en waar aanpassingen nodig zijn.

## **Fase 4: Evaluatie en Duurzame Voortzetting (Week 6) – Filosofie, Psychologie & Ethiek**

**Doel:** De maatschappelijke impact van het project meten en leren hoe het duurzaam kan worden voortgezet.

**Stap 10: Filosofische en ethische reflectie**

* Analyseren hoe het project bijdraagt aan structurele verandering of slechts een tijdelijke oplossing biedt.
* Reflecteren op de impact van het project op persoonlijke en gemeenschapsontwikkeling.

**Stap 11: Psychologische impact en sociale effecten meten**

* Interviews en feedbacksessies organiseren om de psychologische en emotionele impact op de moeders te begrijpen.
* Evalueren of en hoe sociale interactie, zelfvertrouwen en gemeenschapsgevoel zijn versterkt.
* Kijken naar indicatoren van succes, zoals herhaalde deelname, grotere betrokkenheid en zelfredzaamheid van moeders.

**Stap 12: Duurzame voortzetting en samenwerking met de gemeente**

* Presenteren van een rapport met aanbevelingen aan de gemeente en betrokken instanties.
* Onderzoeken hoe dit project kan worden geïntegreerd in bestaande welzijnsprogramma's.
* Kijken naar mogelijkheden voor langdurige samenwerking en financiering.

### **Einddoel & Verwachte Resultaten:**

**Een succesvol pilotproject met educatieve en recreatieve dagen voor alleenstaande Latijns-Amerikaanse moeders in Amsterdam. Een theoretisch en praktisch onderbouwd programma waarin religie, cultuur, spiritualiteit, ethiek, psychologie, meditatie en sport worden geïntegreerd.  
Persoonlijke groei door het toepassen van academische kennis in een maatschappelijk project. Het creëren van een langdurige impact op de gemeenschap en sociale structuren.**

4.Wanneer verwacht je dat je je doel behaald hebt (Eindtijd)?

Ik verwacht deze leerdoelen te behalen aan het einde van de minor, waarbij ik mijn inzichten zowel schriftelijk als mondeling kan presenteren en onderbouwen.

**CONCLUSIE:**

Dit project biedt een unieke kans om academische kennis uit de minor in de praktijk te brengen, met als doel sociale rechtvaardigheid en welzijn te bevorderen. Door een holistische benadering te hanteren, die rekening houdt met religie, cultuur, sport en spiritualiteit, wordt een recreatief programma gecreëerd dat moeders ondersteunt op zowel fysiek, mentaal als spiritueel niveau.

**Procesreflectie leerdoel 1**

**Bewijsstuk**

**Procesreflectie leerdoel 2**

**Bewijsstuk**

**Procesreflectie leerdoel 3**

**Bewijsstuk**

**LEVENSBESCHOUWELIJK ZELFPORTRET Afbeelding met logo, symbool, Graphics, Lettertype

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.**

MINOR FILOSOFIE. WERELDRELIGIES. SPIRITUALITEIT

|  |  |
| --- | --- |
| Reflectie- en schrijfmomenten | Datum /periode |
| T 0 (zwart) | 12/03/25 |
| T 1 (rood) | 05/05/25 |
| T2 (groen) | 20/05/25 |
| T3 (blauw) – *dit is facultatief* |  |
| T4 (paars) – *dit is facultatief* |  |

Levensoriëntatie

**Beschrijf je mens-, gods- en wereldbeeld op dit moment. Beschrijf wat voor jou ‘het goede leven’ inhoudt en welk zelfbeeld je hebt.**

**Mensbeeld:**

Volgens mijn persoonlijke mening is het beeld van de mens een diepe, unieke, persoonlijke en complexe weergave van wat het betekent om mens te zijn. Het is de manier waarop we onze natuur, ons doel en onze essentie binnen de wereld begrijpen.

Ik kan het mensbeeld vanuit verschillende perspectieven bekijken.

1. **Als een rationeel en denkend wezen**, waarbij het denken het instrument is dat ons bestaan definieert.
2. **Als een sociaal wezen** (Aristotelisch perspectief), dat de gemeenschap (familie en vrienden) nodig heeft om zich volledig te ontwikkelen.
3. **Als een emotioneel en spiritueel wezen**, dat op zoek is naar betekenis, geluk en transcendentie.
4. **Vanuit een psychologisch perspectief**, waarbij de mens een complex wezen is dat gevormd en geëvolueerd wordt door zijn ervaringen, emoties, gedachten en relaties. Elke persoon draagt een unieke geschiedenis en ervaringen met zich mee die zijn gedrag en wereldbeeld beïnvloeden.
5. **Vanuit een cultureel perspectief**, afhankelijk van de omgeving waarin iemand is opgegroeid en gevormd. De samenleving en de tijdsgeest beïnvloeden het gedrag en daarmee ook het beeld van de mens.
6. **Tot slot, vanuit “een persoonlijker perspectief”**, denk ik dat ieder van ons een ander beeld heeft van de mens, dat onze eigen waarden, overtuigingen en ervaringen weerspiegelt. Dit kan ook het idee omvatten dat de mens in wezen goed is en in staat is om zichzelf te verbeteren, of dat hij voortdurend worstelt tussen zijn instincten en zijn rede.
   1. **Godsbeeld/beeld van het hogere/beeld van het meta-empirische:**

**Mijn visie op God op dit moment** is een combinatie van geloof, persoonlijke ervaring en kritische reflectie. Ik ben geboren in een land en een familie met een katholieke achtergrond, en ik heb altijd de kracht en aanwezigheid van God gevoeld als een onwankelbare steun, een energie die me vooruit helpt en me bescherming biedt. Voor mij is God liefde en kracht.

Toch ben ik me er ook van bewust dat religie door de geschiedenis heen is gebruikt als een instrument van manipulatie, controle en macht over de mensheid. Dit beïnvloedt echter mijn geloof en liefde voor God niet, want het één heeft niets met het ander te maken.

Ik ben geïnteresseerd in andere religies, niet alleen uit culturele en historische nieuwsgierigheid, maar ook omdat ik geloof dat elke religie iets waardevols te bieden heeft. Alle religies bevorderen essentiële waarden die ons kunnen helpen om betere mensen te worden en in harmonie met anderen te leven.

Daarnaast geloof ik dat spiritualiteit een persoonlijke reis is. Voor mij betekent geloof niet blind volgen, maar eerder zoeken, begrijpen en ervaren. Ik denk dat het belangrijkste niet de religieuze stroming is die iemand volgt, maar de waarden die men in het dagelijks leven toepast. Liefde, respect, mededogen en eerlijkheid zijn universele principes die in alle religies terug te vinden zijn en die ons als mensen met elkaar verbinden.

God is voor mij geen straffende of afstandelijke figuur, maar een bron van licht en kracht die mij inspireert om een goed mens te zijn en betekenis te vinden in het leven.

**Wereldbeeld:**

Mijn wereldbeeld wordt diep beïnvloed door mijn Colombiaanse cultuur, mijn geloof in God en mijn spiritualiteit. Van jongs af aan ben ik opgegroeid in een omgeving waar waarden zoals respect, eerlijkheid en solidariteit centraal stonden, en deze blijven tot op de dag van vandaag mijn kijk op het leven bepalen. Ik ben een zeer spiritueel en gevoelig persoon, en ik geloof dat de wereld veel meer is dan alleen een plek waar we verblijven; het is een podium waar iedereen met een doel komt, een missie die hij of zij moet ontdekken en ontwikkelen.

Voor mij is het leven een geschenk dat met liefde, toewijding en dankbaarheid geleefd moet worden. We zijn hier voor een bepaalde tijd, en in die tijd krijgen we de kans om dromen en doelen te verwezenlijken, intens lief te hebben, nieuwe ervaringen op te doen en als persoon te groeien. Ik geloof dat elke ontmoeting, elke vreugde en elke uitdaging een betekenis heeft en ons helpt om onszelf te ontwikkelen.

Vanuit mijn katholieke geloof zie ik de wereld als een plek waar God ons leidt en ons de kracht geeft om door te gaan. Niet alles is gemakkelijk, maar ik vertrouw erop dat elke uitdaging een kans is om te leren en sterker te worden. Ik waardeer ook de diversiteit van geloven en culturen, omdat ik denk dat ze allemaal iets waardevols te bieden en te leren hebben.

Uiteindelijk is het voor mij het belangrijkste om een blijvende indruk achter te laten, een eigen nalatenschap op te bouwen die gebaseerd is op liefde, goedheid en authenticiteit. We weten niet hoe lang we hier zullen zijn, maar zolang we er zijn, wil ik met een doel leven, van elk moment genieten en iets positiefs achterlaten voor de mensen om me heen.

**Het goede leven volgens jou:**

Voor mij betekent **het goede leven** niet alles bezitten, maar in vrede met mezelf leven en van elk moment genieten met dankbaarheid en oprechtheid. Ik zie het niet als een verre bestemming, maar als een pad dat elke dag wordt gevormd door de keuzes die ik maak, de mensen om me heen en de manier waarop ik het leven tegemoet treed.

Het goede leven, volgens mij, is elke ochtend wakker worden met een doel, met de zekerheid dat elke dag een nieuwe kans biedt om te groeien, te leren en lief te hebben. Het is me verbonden voelen met God en de energie van het universum, erop vertrouwend dat alles met een reden gebeurt en dat zelfs in moeilijke tijden een waardevolle les op me wacht.

Het is tijd doorbrengen met de mensen van wie ik hou, lachen tot mijn buik pijn doet, de wereld rondreizen om nieuwe plekken en culturen te ontdekken, dansen op mijn favoriete muziek, of het nu op een podium is of in de keuken met de persoon van wie ik hou. Het is genieten van de gerechten die mijn moeder bereidt, met die unieke smaak die alleen zij kan geven. Het is geluk vinden in kleine dingen: een oprechte omhelzing, een diepgaand gesprek, het geluid van de regen of een zonsopgang die me eraan herinnert dat elke dag een nieuw begin is.

Voor mij betekent het goede leven leven met oprechtheid, zonder angst om te zijn wie ik werkelijk ben. Het betekent fouten maken, leren, loslaten wat me tegenhoudt en met vertrouwen doorgaan. Het is anderen helpen, liefde geven zonder iets terug te verwachten en een positieve indruk achterlaten bij de mensen om me heen.

Het draait niet om perfectie of het hebben van alle antwoorden, maar om een balans te vinden tussen wat ik doe, wat ik voel en wat ik droom. Het goede leven is, in essentie, doen wat me gelukkig maakt, met passie, liefde en dankbaarheid leven, en elk moment als een geschenk beschouwen.

Maar het goede leven draait niet alleen om mij. Om echt te bestaan, moet het gedeeld worden. Ik kan me geen ideale wereld voorstellen waarin alleen ik gelukkig ben terwijl anderen lijden. Het echte goede leven is er een waarin iedereen dezelfde kansen krijgt, waar niemand hoeft te leven met tekorten, onrecht of ziektes die hun dromen wegnemen. Mijn ideale wereld zou er een zijn waarin iedereen vrij is om volledig te leven, zonder angst, zonder tekortkomingen, met de mogelijkheid om hun doelen te bereiken en hun eigen geluk te vinden. Want wanneer iedereen de kans krijgt om gelukkig te zijn, wordt de wereld een betere plek voor ons allemaal.

* **Zelfbeeld:**

Mijn **zelfbeeld** is dat van een gevoelig, spiritueel en gepassioneerd persoon die vol overgave in het leven staat. Ik zie mezelf als iemand met een groot hart, altijd bereid om anderen te helpen en liefde en vreugde te delen met de mensen om me heen. Van jongs af aan ben ik opgevoed met sterke waarden die me hebben geleerd respectvol, empathisch en dankbaar te zijn voor wat ik heb.

Ik ben geen perfect persoon maar ik ben vrolijk en sociaal. Ik hou ervan om contact te maken met mensen en betekenisvolle momenten te delen. Ik ben zeer gepassioneerd in alles wat ik doe, gedisciplineerd en ontzettend hardwerkend. Ik zet me altijd volledig in voor mijn projecten, soms zelfs perfectionistisch, maar elke dag leer ik om wat meer los te laten en meer van het leven te genieten zonder mezelf te veel druk op te leggen.

Net als iedereen maak ik fouten, maar ik probeer ervan te leren en ze als kansen voor groei te zien. De laatste tijd heb ik geleerd om beter voor mezelf te zorgen, net zoals ik altijd voor anderen heb gezorgd. Ik ben ook bezig met een proces van genezing, waarbij ik probeer om slechte ervaringen uit het verleden te verwerken en los te laten, zodat ik met een nieuwe mindset vooruit kan gaan.

Ik ben een persoon die zich volledig inzet voor vriendschap, familie en liefde. Als iemand belangrijk voor me is, laat ik dat zien door mijn daden, mijn genegenheid en mijn loyaliteit. Ik heb een enorme nieuwsgierigheid en sta altijd open om van anderen te leren, te groeien en nieuwe perspectieven te ontdekken. Ik geniet er ook van om mijn kennis, cultuur en talenten te delen met de mensen om me heen, omdat ik geloof dat leren een wederzijdse uitwisseling is.

Ik hou ervan om te luisteren en om gehoord te worden, omdat ik geloof dat authentieke communicatie de basis is van elke betekenisvolle relatie. Ik geniet van kleine dingen: een lied dat mijn ziel raakt, een oprechte omhelzing, een diepgaand gesprek of gewoon een moment van rust met mezelf. Ik beschouw mezelf als een authentiek persoon, iemand die niet bang is om haar gevoelens te uiten en die eerlijkheid boven alles waardeert.

Mijn zelfbeeld is dat van iemand die blijft groeien, die haar doel zoekt en die een positieve indruk op de wereld wil achterlaten, niet met materiële grootsheid, maar met liefde, goedheid en echtheid. Ik zie mezelf als iemand die, ondanks tegenslagen, blijft geloven in de schoonheid van het leven en de kracht van dromen.

**2.Wortels**

**a. Interview ouders en grootouders (of significante familieleden/vrienden over hun levensoriëntatie door te vragen naar hun mens-, gods- en wereldbeeld en het beeld van het goede leven. *Beschrijf wat zij je vertellen.***

### **Moeder: Rosalba**

**Visie op de mens:**  
De mens is een waardevol wezen, begiftigd met leven en de capaciteit om talloze dingen te ontwikkelen. Het is een wezen dat kan creëren, voortplanten, bouwen en ook vernietigen. Zijn kracht ligt in zijn intelligentie en in de keuzes die hij gedurende zijn leven maakt.

**Visie op God:**

Voor mij is God een machtig wezen dat altijd bij me is, ook al kan ik Hem niet fysiek zien. Toch voel ik Zijn aanwezigheid in elk moment van mijn leven. Het geloof en de liefde die ik voor God voel, zijn het mooiste wat er bestaat. Voor mij is God mijn metgezel, mijn gids en mijn raadgever. Hij is het hoogste en belangrijkste wezen in mijn leven, degene die me kracht en richting geeft bij elke stap die ik zet.

**Visie op de wereld:**

De wereld is een planeet die we allemaal zouden moeten beschermen en opbouwen in plaats van vernietigen. Het is de plek waar onze kinderen en kleinkinderen zullen leven en genieten, en daarom moeten we er goed voor zorgen. Ik zie de wereld als een magische plek vol mogelijkheden, de basis waarop de mens zijn geschiedenis schrijft en zijn intelligentie ontwikkelt. Het is het perfecte decor, vol leven en natuur, dat ons de kans biedt om te leren, te groeien en van het bestaan te genieten.

**Visie op het goede leven:**

Voor mij gaat het goede leven niet alleen over materiële zaken; het gaat veel verder dan dat. Het echte goede leven hangt af van gezondheid, waarden en de manier waarop we in harmonie leven met onszelf en anderen. Het goede leven is wanneer we oprecht handelen, wanneer we het juiste doen in de ogen van God en ons eigen geweten.

Een goed leven leiden betekent goede gewoonten volgen zonder anderen kwaad te doen, leven met integriteit en innerlijke vrede. Het is harmonie voelen omdat we goed hebben gehandeld. Het echte goede leven wordt niet gemeten aan materiële rijkdom, maar aan de kwaliteit van onze relaties en de manier waarop we onze rollen met liefde en verantwoordelijkheid vervullen. Een goede vader, moeder, vriend of broer/zus zijn, met toewijding en genegenheid, is wat een vervuld en betekenisvol leven werkelijk inhoudt.

**Vriend: Niels**

Mijn zicht op de mens.

De mens is een dominant dier met het unieke vermogen om zichzelf verder te ontwikkelen dan andere diersoorten, onder meer door gereedschappen te gebruiken en vooruit te denken/ te dromen. Op zichzelf is dit niet problematisch, maar het wordt een uitdaging wanneer de mens zichzelf boven de natuur plaatst en zo een disbalans creëert.

Door de geschiedenis heen heeft de mens overal waar hij kwam, vooral grote diersoorten verdreven of zelfs uitgeroeid om ruimte voor zichzelf te claimen. Daarnaast is de mens sterk territoriaal en eigent hij zich gebieden toe, vaak ten koste van andere soorten. Op de lange termijn leidt deze disbalans tot problemen, zoals overbevolking of tekorten aan essentiële hulpbronnen zoals voedsel en drinkwater.

Tegelijkertijd beschikt de mens over het vermogen om vooruit te denken, oplossingen te ontwikkelen en innovaties te creëren. Mogelijk zal hij, wanneer de gevolgen van deze disbalans voelbaar worden, ook in staat zijn om de problemen die hij zelf heeft veroorzaakt, op te lossen.

Mijn zicht op godsdienst

Geschiedenis toont dat grote rijken, zoals het Romeinse, Mongoolse en Chinese rijk, hun macht deels baseerden op een gedeeld geloof in een koning of god. Dit geloof werd vaak gebruikt om extreme daden te rechtvaardigen in naam van die god, met als uiteindelijk doel hun eigen soort te verrijken. Denk bijvoorbeeld aan de christelijke kolonisatie, waarbij volkeren werden bedreigd en onder druk tot het christendom bekeerd, wat indirect de machthebbers meer invloed en rijkdom opleverde.

Daarnaast vind ik het moeilijk om in God te geloven als ik zie hoeveel vreselijke dingen er in de wereld gebeuren. Het is onbegrijpelijk dat in naam van God zoveel geweld is gepleegd. Ook de immense rijkdom van de katholieke kerk roept vragen op. Als zij werkelijk in dienst van God zouden staan, zouden ze hun bezit delen en beter voor anderen zorgen, in lijn met het voorbeeld van Jezus, die alles weggaf en op zijn sterfbed zijn brood en wijn deelde met zijn volgelingen.

Hoewel ik niet in een god, hemel of het einde van religie geloof, waardeer ik wel veel levenslessen uit verschillende geloofsovertuigingen. Kernwaarden zoals respect voor anderen en het streven naar een goed leven zijn universeel en waardevol, ongeacht of je in een god gelooft of niet. Iedereen kan hier iets van leren.

Mijn zicht op de wereld

De aarde is op dit moment ons enige leefbare thuis. Dit ecosysteem draait om balans, iets wat duidelijk zichtbaar is in de natuur. Dieren nemen alleen wat ze nodig hebben en laten de rest met rust. De mens vormt hierop een uitzondering: gedreven door zelfverrijking neemt hij meer dan noodzakelijk is. Dit veroorzaakt een disbalans die uiteindelijk ons eigen voortbestaan in gevaar brengt.

Aangezien de aarde momenteel de enige plek is waar we succesvol kunnen overleven, moeten we haar beschermen. Als wij goed voor de aarde zorgen, zal zij ook voor ons zorgen. We bestaan dankzij haar, en die dankbaarheid zouden we moeten tonen door de natuur met respect te behandelen. Dit besef groeit de laatste jaren, maar het is essentieel voor het voortbestaan van de wereld zoals we die kennen.

Mijn visie op het goede leven op een goed leven.

Voor mij draait een goed leven om genieten, maar altijd met respect voor alles en iedereen om me heen. Omdat ik niet in God, de hemel of een hiernamaals geloof, beschouw ik dit leven als mijn enige kans. Dat maakt het voor mij des te waardevoller: ik leef niet voor een toekomstig bestaan, maar puur omdat ik nu leef.

Van nature heeft het leven op zichzelf geen diepere betekenis. Biologisch gezien draait het om voortplanting en overleven, maar in de moderne wereld zijn deze basiszorgen voor veel mensen minder relevant. Wie wil, kan eten, overleven en zich voortplanten. Hierdoor voelt het leven in essentie zinloos—er is geen hogere reden om te bestaan.

Juist daarom geloof ik dat de enige echte betekenis van het leven is om ervan te genieten en er iets moois van te maken. Maar genieten mag nooit ten koste gaan van anderen. In mijn ogen heeft iedereen recht op een goed leven, en dat recht moeten we respecteren.

* 1. **Beschrijf wat volgens jou de dominante visie is in de maatschappij op de mens, god/het hogere, de wereld en het goede leven (media, ed.).**

### **Visie op de mens:**

Tegenwoordig lijkt het alsof je alleen belangrijk bent als je een bepaalde levensstijl hebt, geld, succes, materiële bezittingen of bijzondere talenten. Anders krijg je niet dezelfde waarde of kansen. De samenleving heeft normen opgelegd waarin je werk en je luxe bepalen wie je bent, wat je kunt worden en wat je verdient. Uiterlijk is een fundamenteel aspect geworden, en er is steeds minder ruimte voor authenticiteit. De hedendaagse samenleving waardeert geen fouten, imperfecties, ouderdom of gebrek aan kennis. Van iedereen wordt verwacht dat ze productief, efficiënt en aantrekkelijk zijn, waarbij de menselijke realiteit van fouten maken, leren en evolueren wordt genegeerd.

Deze aanpak creëert een constante druk om te voldoen aan een onbereikbaar ideaal, wat leidt tot angst, vergelijking en een gevoel van ontoereikendheid bij veel mensen. In plaats van mensen te waarderen om hun essentie, hun goedheid of hun impact op anderen, meet de samenleving de waarde van individuen op basis van hun uiterlijk, financiële succes en zichtbare prestaties.

In de huidige maatschappij wordt de mens vooral gezien als een autonoom individu, gericht op persoonlijke ontwikkeling en het nastreven van succes. Onafhankelijkheid, productiviteit en zelfverbetering zijn voortdurend benadrukte waarden. Via de media wordt het idee gepromoot dat de mens sterk, veerkrachtig en zelfvoorzienend moet zijn, waarbij het belang van gemeenschap en verbinding met anderen soms wordt vergeten.

### **Visie op God of het hogere:**

Al vele jaren wordt religie ook gebruikt als een instrument van manipulatie en hersenspoeling. In sommige plaatsen wordt het gebruikt om overtuigingen op te leggen zonder ruimte te laten voor kritisch denken of vrije keuze. Bovendien is religie in bepaalde culturen verworden tot een rechtvaardiging om anderen schade toe te brengen, te doden of te stelen, wat volledig in strijd is met de waarden die het zou moeten vertegenwoordigen. Er zijn ook mensen die geloof gebruiken als een middel om materiële voordelen te verkrijgen, in plaats van een oprechte spirituele verbinding.

Ik geloof dat het ene ding is dat iedereen de vrijheid moet hebben om zijn religie te kiezen en zijn geloof te beleven zoals hij wil, maar iets anders is het volledig uit de samenleving willen wissen van de waarden die het idee van God door de eeuwen heen heeft ingeprent. Ongeacht iemands persoonlijke overtuiging, fundamentele waarden zoals niet doden, niet stelen en anderen respecteren zijn essentieel voor een gezonde samenleving. Het gaat niet om het opleggen van religie, maar om het erkennen dat spiritualiteit en ethiek een belangrijke rol hebben gespeeld in het opbouwen van rechtvaardigere en menselijkere samenlevingen.

De visie op God of het hogere varieert sterk afhankelijk van de samenleving en de mate van secularisatie. In veel landen blijft religie een belangrijke rol spelen, maar de media besteden steeds meer aandacht aan wetenschappelijke en rationele perspectieven. Het wordt steeds gebruikelijker dat mensen zich eerder als spiritueel dan als religieus identificeren, op zoek naar hun eigen verbinding met het goddelijke zonder noodzakelijkerwijs traditionele doctrines te volgen. Toch blijft in veel culturen een sterk geloof in God bestaan, hoewel in sommige westerse samenlevingen religie soms wordt gezien als een afnemende of controlerende instelling.

### **Visie op de wereld:**

De wereld is een planeet die we allemaal zouden moeten beschermen en opbouwen in plaats van vernietigen. Het is de plek waar onze kinderen en kleinkinderen zullen leven en genieten, en daarom moeten we er goed voor zorgen. Ik zie de wereld als een magische plek vol mogelijkheden, de basis waarop de mens zijn geschiedenis schrijft en zijn intelligentie ontwikkelt. Het is het perfecte decor, vol leven en natuur, dat ons de kans biedt om te leren, te groeien en van het bestaan te genieten.

Toch is de mensheid tegenwoordig egocentrischer en individualistischer dan ooit. Mensen streven hun eigen belangen na zonder zich zorgen te maken over de impact ervan op anderen of op de planeet. Degenen die de macht hebben, kunnen beslissen over de rest, waarbij ze hun belangen opleggen aan de wil en behoeften van de meerderheid.

Met de vooruitgang van technologie heeft de mensheid een indrukwekkend niveau van ontwikkeling bereikt, zelfs tot het punt dat ze dingen kunnen creëren die traditioneel alleen de natuur zou kunnen voortbrengen. Dit heeft echter ook geleid tot de overtuiging dat degenen met geld de wereld waarin we leven kunnen beheersen. Rijkdom en economische invloed lijken te bepalen wie een stem heeft en wie niet, wat nog meer ongelijkheden creëert en mensen verder verwijdert van de fundamentele waarden die een rechtvaardige en evenwichtige samenleving zouden moeten bepalen.

Desondanks blijf ik geloven in het potentieel van de mens om te veranderen en te verbeteren. Hoewel de wereld voor grote uitdagingen staat, zijn er ook mensen die vechten voor een duurzamere, solidairere en evenwichtigere toekomst. De sleutel ligt in het meer waarderen van het leven, de natuur en de mensheid als geheel, in plaats van macht en geld als de enige factoren te laten bepalen hoe de samenleving zich ontwikkelt.

### **Visie op het goede leven:**

Vandaag de dag heeft de samenleving het concept van het goede leven omgevormd tot een oppervlakkig en materialistisch idee. We worden de illusie verkocht dat een goed leven synoniem is met succes, schoonheid en geld. In de media en op sociale netwerken laten mensen een perfect leven zien, altijd gelukkig, altijd in lijn met trends, op zoek naar erkenning. Het idee is gevestigd dat echte geluk te vinden is in roem, het verzamelen van luxe en het behoren tot bepaalde sociale kringen.

Steeds vaker zijn mensen bereid het echte betekenisvolle leven op te geven: de oprechte liefde van vrienden en familie, echte momenten en innerlijke rust, in ruil voor oppervlakkige dingen die hen helpen in een opgelegd ideaal te passen. Het uiterlijk wordt belangrijker dan de essentie, externe validatie wordt belangrijker dan echte vreugde.

Toch geloof ik dat het goede leven veel verder gaat dan materialisme. Het gaat niet alleen om het vergaren van bezittingen, maar om een vervuld leven te hebben dat gebaseerd is op gezondheid, waarden en de keuzes die we maken voor onszelf en voor anderen. Een goed leven betekent leven met integriteit, het juiste doen in de ogen van God en ons eigen geweten. Het betekent voldoening vinden in de eenvoudige dingen, een huis vol liefde, en de rust weten dat we het juiste hebben gedaan.

Het echte goede leven is geen synoniem voor rijkdom of perfectie. Het is een leven waarin iemand zich in vrede met zichzelf kan voelen, zonder zich anders voor te hoeven doen, zonder afhankelijk te zijn van de goedkeuring van anderen. Het is een leven waarin we kunnen genieten van kleine geneugten, van ware liefde en van oprechte relaties, zonder de samenleving te laten dicteren wat we moeten doen of wie we moeten zijn.

**Beschrijf je culturele, geografische en sociaaleconomische achtergrond.**

### **Mijn culturele, geografische en sociaaleconomische achtergrond**

Ik ben geboren en getogen in **Colombia**, een land met een rijke cultuur, een diverse geografie en een sterke gemeenschapstraditie. Mijn culturele identiteit is diep geworteld in de **Latijns-Amerikaanse waarden**, waar familie, gastvrijheid en vreugde een grote rol spelen in het dagelijks leven. Opgegroeid in een Colombiaanse omgeving, heb ik van jongs af aan geleerd om het leven te waarderen, ondanks de uitdagingen die het met zich meebrengt. Muziek, dans en gastronomie maken een groot deel uit van mijn cultuur, evenals het belang van respect en solidariteit binnen de gemeenschap.

Geografisch gezien is Colombia een land vol contrasten, met bergen, kustgebieden, regenwouden en stedelijke centra. Deze diversiteit heeft mij gevormd tot iemand die openstaat voor verschillende omgevingen en zich gemakkelijk aanpast aan nieuwe situaties. Ik ben opgegroeid met de schoonheid van de natuur om mij heen en heb altijd een diep respect gehad voor de natuurlijke wereld en het belang van duurzaamheid.

Ik ben **gedisciplineerd opgegroeid**, waarbij **studie altijd een belangrijke pijler was binnen mijn familie**. Van jongs af aan werd me geleerd dat onderwijs de sleutel is tot een betere toekomst en dat hard werken en doorzettingsvermogen essentieel zijn om vooruit te komen in het leven. Mijn vader was **streng**, wat me leerde om verantwoordelijkheid en discipline serieus te nemen, terwijl mijn moeder **liefdevol en zorgzaam** was, wat mij de warmte en emotionele steun gaf die ik nodig had om te groeien.

Ik kom uit een **grote familie** met **drie zussen en een broer**, wat mijn jeugd levendig en vol dynamiek maakte. Opgroeien in een groot gezin heeft me geleerd om te delen, samen te werken en altijd rekening te houden met anderen.

Op sociaal-economisch vlak kom ik uit een **hardwerkende middenklassefamilie**. In Colombia is het economisch landschap sterk verdeeld, en hoewel mijn familie altijd hard heeft gewerkt om een stabiel leven op te bouwen, ben ik me bewust van de ongelijkheden en uitdagingen waarmee veel mensen te maken hebben. Dit heeft me geleerd om waarde te hechten aan doorzettingsvermogen, discipline en het belang van onderwijs en persoonlijke groei als middelen om vooruit te komen.

Mijn achtergrond heeft mij gevormd tot een **ambitieuze, onafhankelijke en sociaal bewuste persoon**. Ik geloof in het belang van werken voor mijn dromen, maar ook in het ondersteunen van anderen en het delen van kennis en kansen. Ondanks de uitdagingen die mijn land en regio hebben doorgemaakt, zie ik mijn achtergrond als een bron van trots en motivatie om altijd verder te groeien en een positieve impact te hebben, zowel op mijn eigen leven als op dat van anderen.

**Je levensverhaal**

**Schets je levenslijn en markeer de momenten die bepalend zijn geweest voor jouw ontwikkeling en beschrijf die (bijvoorbeeld a.d.h.v. de gebeurtenissen, ontmoetingen, keerpunten, personen)!**

### **Mijn levenslijn: belangrijke momenten die mijn ontwikkeling hebben gevormd**

Mijn leven is gekenmerkt door **veranderingen, groei en nieuwe uitdagingen**. Elk keerpunt heeft me gevormd tot de persoon die ik nu ben. Hieronder beschrijf ik de meest bepalende momenten uit mijn leven.

### **1. Verhuizing op 4-jarige leeftijd – Een nieuwe wereld ontdekken**

Ik ben geboren in een **kleine en warme stad** in Colombia, maar op vierjarige leeftijd verhuisde ik met mijn familie naar **Bogotá, de hoofdstad van Colombia**, een **koude en veel grotere stad**. Deze overgang was niet gemakkelijk voor mij. Ik voelde me niet meteen thuis, omdat ik een ander **accent en andere gewoonten** had dan mijn klasgenoten. Dit was de eerste keer dat ik me realiseerde dat **omgevingen invloed hebben op identiteit en aanpassingsvermogen**.

### **2. Tussen 4 en 15 jaar – Een nomadisch leven binnen Colombia**

Door het werk van mijn vader zijn we in deze periode **ongeveer acht keer verhuisd binnen Colombia**. Ik heb in vijf verschillende **militaire scholen** gezeten, wat een **sterke discipline** met zich meebracht, maar ook betekende dat ik telkens **opnieuw moest beginnen met vrienden maken en me aanpassen aan nieuwe omgevingen**. Dit heeft me geleerd om flexibel te zijn en me snel aan te passen aan nieuwe situaties.

### **3. Muziek als thuis – 10 jaar in een band**

Muziek heeft altijd een belangrijke rol in mijn leven gespeeld. Ik heb **tien jaar in een band gezeten**, en voor mij was dat mijn **echte thuis**. Muziek gaf me een gevoel van **stabiliteit en verbondenheid**, zelfs als alles om me heen veranderde.

### **4. Strenge opvoeding en trauma’s**

Mijn vader was erg streng, en hoewel dit me discipline en doorzettingsvermogen heeft geleerd, heeft het ook geleid tot **trauma’s** door bepaalde gebeurtenissen in mijn jeugd. Dit heeft me gevormd in hoe ik later mijn eigen onafhankelijkheid ben gaan zoeken.

### **5. Opnieuw wennen – Terug naar mijn geboorteregio op 15-jarige leeftijd**

Toen ik 15 jaar was, **ronde ik mijn middelbare school af** en verhuisden we weer terug naar mijn geboorteregio. In plaats van me thuis te voelen, voelde ik me opnieuw een **buitenstaander**. Het tropische klimaat en de mentaliteit van de mensen waren anders dan wat ik inmiddels gewend was. Ik moest opnieuw **aanpassen en wennen**.

### **6. Eerste stappen in de volwassenheid – Universiteit en eerste baan op 16-jarige leeftijd**

Met 16 jaar begon ik aan de **universiteit** en kreeg ik mijn eerste baan. Dit was een belangrijke periode waarin ik begon **zelfstandig te worden en mijn eigen pad te bewandelen**.

### **7. Op 20-jarige leeftijd afgestudeerd en naar Nederland verhuisd**

Na mijn afstuderen besloot ik **naar Nederland te verhuizen om een master te doen**. Dit was een enorme verandering in mijn leven, omdat ik me ineens in een **volledig nieuwe cultuur, taal en omgeving** bevond. De eerste drie jaar in Nederland waren erg **eenzaam**, vooral omdat ik in een **klein dorpje in het noorden van Nederland** woonde, ver weg van de diversiteit en levendigheid waar ik aan gewend was.

### **8. Dans en muziek als houvast – Begin als dansdocent**

In deze periode **hielp muziek mij enorm**, en ik begon **danslessen te geven**. Dansen gaf me vreugde en een gevoel van verbondenheid met mijn culturele achtergrond, ondanks dat ik ver van huis was.

### **9. Burn-out – De valkuil van te veel doen tegelijk**

Omdat ik **te veel tegelijk deed**, raakte ik in een **burn-out**. Dit was een moeilijke periode waarin ik leerde **meer balans te vinden tussen werk, studie en persoonlijke rust**.

### **10. Een nieuwe passie – Mijn carrière als taaldocent**

Uiteindelijk werd ik verliefd op **talen**, en besloot ik een **tweede bachelor** te doen. Dit leidde me naar mijn carrière als **taaldocent**, waarin ik niet alleen les gaf, maar ook **kennis, cultuur en ervaringen met anderen kon delen**.

### **11. Liefde en huwelijk – 10 jaar samen**

In deze periode ontmoette ik mijn **eerste liefde**, en drie jaar later **trouwden we**. We waren bijna **tien jaar samen**, en in die tijd hebben we **veel gereisd en nieuwe ervaringen opgedaan**.

### **12. Wonen in Malta en Spanje – Studeren en werken in het buitenland**

We hebben **twee jaar in Malta gewoond**, waar ik ook studeerde, en daarna **twee jaar in Spanje**, waar ik mijn **master afrondde**. Deze internationale ervaringen verrijkten mij enorm en gaven mij een nog bredere kijk op de wereld.

### **13. Europese Commissie en hernia**

Tijdens mijn tijd in Spanje liep ik **stage bij de Europese Commissie**, wat een zeer belangrijke ervaring voor mij was. Rond deze tijd kreeg ik echter ook een **hernia in mijn rug**, omdat ik **te druk was** en te veel van mezelf eiste. Dit was een wake-up call om beter voor mezelf te zorgen.

### **14. Terug naar Nederland – Eerste “echte baan” als docent**

Na mijn tijd in Spanje keerde ik terug naar Nederland en kreeg ik mijn **eerste vaste baan aan een Hogeschool als docent**. Daarnaast begon ik in de avond les te geven aan **volwassenen op verschillende scholen**.

### **15. Nieuwe mijlpaal – Ons eerste huis kopen**

Vier jaar later **kochten we ons eerste huis**, een groot moment in ons leven. Maar enkele jaren later **besloten we te scheiden**. Dit was een van de grootste veranderingen in mijn leven.

### **16. Scheiding en een nieuw begin in Amsterdam**

Na de scheiding **verhuisde ik naar Amsterdam**. Mijn werk ging gewoon door, maar op persoonlijk vlak was dit een **nieuwe fase vol veranderingen en groei**.

### **17. Begin van mijn professionele danscarrière**

In deze periode **begon mijn professionele danscarrière**, iets wat altijd mijn passie was geweest. Dit gaf me niet alleen vreugde, maar ook een nieuw doel en een manier om mijn energie en creativiteit te uiten.

### **18. Een nieuw begin in Amsterdam – De moeilijkste, maar meest leerzame periode**

Na mijn verhuizing naar **Amsterdam** begon een compleet nieuwe fase in mijn leven. Voor het eerst ervaarde ik het leven **volledig op mezelf**. Mijn hele leven lang was ik **beschermd geweest** door mijn familie en later door mijn ex-man, maar nu stond ik er alleen voor en moest ik de echte wereld op mijn eigen manier ontdekken. Dit bracht **vrijheid**, maar ook **uitdagingen en confrontaties** met zichzelf en anderen.

In deze periode heb ik **veel vrienden en onvergetelijke mensen** ontmoet, mensen die mijn leven hebben verrijkt en mij ondersteund hebben. Maar ik heb ook **slechte mensen** ontmoet, mensen die mij teleurgesteld hebben of misbruik maakten van mijn goedheid. Dit was zonder twijfel **de moeilijkste en pijnlijkste periode van mijn leven**, maar tegelijkertijd ook **de meest leerzame**.

### **19. Fysieke en mentale uitdagingen – Mijn gezondheid op de proef gesteld**

Tijdens deze periode werd mijn uithoudingsvermogen niet alleen mentaal, maar ook fysiek op de proef gesteld. Ik kreeg een **ernstige infectie in mijn been**, waardoor ik **ongeveer zes maanden niet kon lopen of dansen**. Dit was een enorme klap, want dans en beweging waren altijd mijn manier geweest om mezelf te uiten en gelukkig te voelen. Ineens werd ik **afhankelijk van anderen**, iets wat ik nooit eerder had ervaren.

Toch was dit ook een **keerpunt**. In deze tijd ontdekte ik **hoe sterk ik werkelijk ben**. Ik leerde om echt **van mezelf te houden**, om beter voor mezelf te zorgen en om mijn prioriteiten opnieuw te bekijken. Maar boven alles werd mijn **band met God sterker dan ooit**. Ik begon voor het eerst een **diepe verbinding met spiritualiteit** te ervaren, iets wat mij hielp om **innerlijke rust** te vinden ondanks de uitdagingen.

### **20. Bali – Een spirituele reis en herstel**

Met een rolstoel besloot ik naar **Bali** te gaan voor een maand, om mezelf **fysiek en spiritueel te helen**. Dit was een van de meest bijzondere ervaringen in mijn leven. De tijd in Bali gaf mij de kans om **mijn gezondheid te verbeteren, mijn innerlijke kracht te herontdekken en tot rust te komen**.

Ik voelde dat deze reis mij **opnieuw verbond met mezelf, met mijn lichaam en met mijn geest**. In Bali leerde ik meer over **meditatie, spiritualiteit en de kracht van het loslaten**. Dit hielp mij om niet alleen fysiek sterker te worden, maar ook **mentaal en emotioneel te genezen**.

### **Een nieuw hoofdstuk**

Na deze moeilijke, maar diep transformerende periode ben ik sterker dan ooit teruggekomen. Ik heb geleerd dat **zelfliefde, spirituele groei en het omarmen van het onbekende** essentieel zijn in het leven. Mijn tijd in Amsterdam en mijn reis naar Bali hebben mij niet alleen gevormd, maar ook **voorbereid op alles wat nog gaat komen**. Dit hoofdstuk in mijn leven was zwaar, maar het heeft me de kracht gegeven om verder te gaan met **meer bewustzijn, meer liefde voor mezelf en een nog diepere band met mijn geloof en mijn pad in het leven**.

Mijn reis gaat verder, met **nieuwe lessen, nieuwe dromen en een vernieuwde kracht in mijn hart**

### **Conclusie:**

Mijn leven is een reeks **veranderingen, uitdagingen en overwinningen** geweest. Van talloze verhuizingen binnen Colombia tot mijn reis door Europa, van **studie en carrièrewisselingen** tot **liefde en scheiding**, en van **burn-outs en fysieke uitdagingen** tot het vinden van **passie in dans en onderwijs** – elk moment heeft mij gevormd tot wie ik nu ben. Ik ben **sterker, veerkrachtiger en onafhankelijker** geworden en heb geleerd om mijn **eigen pad te volgen, ongeacht de obstakels**. Mijn levenslijn blijft zich ontwikkelen, en ik kijk met nieuwsgierigheid en enthousiasme uit naar wat de toekomst nog zal brengen.

**Zin van het leven**

1. **Hoe kijk jij aan tegen de zin van het en van jouw leven?**

### **Mijn perspectief op de zin van het leven en mijn eigen leven**

Voor mij is de **zin van het leven** geen vaststaand gegeven, maar een pad dat we zelf bewandelen terwijl we groeien, leren en ervaren. Ik geloof niet dat er één universeel doel is voor iedereen, maar dat elke persoon zijn eigen betekenis en bestemming moet ontdekken op basis van zijn ervaringen, passies en waarden.Wanneer ik terugkijk op mijn leven, zie ik dat het gekenmerkt is door **verandering, uitdagingen, groei en evolutie**. Van een jeugd vol verhuizingen en aanpassingen, een strenge opvoeding en een diepe connectie met muziek en dans, tot mijn ervaringen in verschillende landen en culturen – elke fase heeft mijn visie op het leven gevormd.

Eén van de grootste lessen die ik heb geleerd, is dat **de zin van mijn leven niet ligt in stabiliteit of het volgen van een rechte lijn**, maar in mijn vermogen om **veerkrachtig te zijn, me aan te passen en mezelf steeds opnieuw te ontdekken**. Ik heb periodes gekend waarin ik beschermd werd door mijn familie en partner, maar ook momenten van diepe eenzaamheid waarin ik het leven alleen moest aangaan. Juist in die moeilijke momenten heb ik het meest geleerd en ben ik gaan beseffen dat mijn doel verder gaat dan alleen "succes hebben" in materiële zin.

Voor mij ligt de zin van mijn leven in **authenticiteit, continu leren, het delen van mijn kennis en ervaringen met anderen en het achterlaten van een positieve impact op de mensen om me heen**. Mijn liefde voor talen, lesgeven, muziek en dans zijn niet zomaar hobby’s, maar vormen een essentieel deel van wie ik ben. Ze zijn manieren waarop ik verbinding maak met de wereld en mezelf kan uitdrukken. Elke keer dat ik iemand kan inspireren, helpen of iets kan leren, voel ik dat ik mijn doel aan het vervullen ben.

Aan de andere kant hebben mijn moeilijkste ervaringen, zoals de gevolgen van een strenge opvoeding, de uitdagingen van het wonen in verschillende landen, het omgaan met een fysieke ziekte waardoor ik maandenlang niet kon lopen, en een scheiding die mijn leven drastisch veranderde, me waardevolle lessen geleerd. Ik heb geleerd om **mijn innerlijke kracht te waarderen, meer van mezelf te houden, beter voor mezelf te zorgen en – misschien wel het allerbelangrijkste – mijn spirituele band met God te verdiepen**. Mijn geloof en spiritualiteit zijn de laatste jaren enorm gegroeid en hebben me geholpen om rust en richting te vinden in tijden van onzekerheid.

Ik geloof dat de zin van mijn leven niet ligt in het bereiken van een eindbestemming, maar in **het blijven ontdekken, groeien en evolueren**. Het is genieten van de mooie momenten, leren van de moeilijke, mezelf omringen met oprechte mensen en niet bang zijn om mijn eigen pad te volgen, ook al is dat soms onzeker of anders dan dat van anderen. Wat ik uit mijn leven heb geleerd, is dat **het leven een balans is tussen inspanning en acceptatie, tussen vechten en bewust loslaten, tussen discipline en genieten**. Mijn doel is om mijn pad verder te bewandelen met liefde, passie en vertrouwen, en elke kans te benutten om mezelf te verbeteren en anderen te helpen hetzelfde te doen

1. **Welke betekenis ken je toe aan dood, ziekte, ‘ongeluk’ en het kwaad?**

### **1. De dood**

Voor mij is **de dood** een natuurlijk proces waar we allemaal op een gegeven moment doorheen moeten. Het is een onvermijdelijke realiteit, maar toch geloof ik dat **niemand echt klaar is om een geliefde te verliezen, laat staan om hun eigen dood onder ogen te zien**. Ik heb veel respect voor culturen en mensen die de dood kunnen zien als iets moois of die dit proces op een vredige manier accepteren.

In mijn geval heb ik **zeer verdrietige ervaringen gehad bij het verliezen van dierbaren**, en begrafenissen zijn altijd momenten van **intens verdriet en pijn** geweest. Vanaf mijn **15e jaar** besloot ik dat **de beste manier om afscheid te nemen van een geliefde voor mij niet was door een begrafenis bij te wonen, maar door hen levend en gelukkig te herinneren ergens in de wereld**. Nu ik volwassen ben, heb ik er bewust voor gekozen om **niet meer naar begrafenissen te gaan**, omdat ik voel dat die herinnering van verdriet en afscheid te zwaar voor me is. Misschien is dit een vorm van **ontkenning**, maar tegelijkertijd geeft het me **innerlijke rust**. Ik geef er de voorkeur aan om de essentie van de persoon levend te houden in mijn herinneringen, in plaats van vast te houden aan het moment van verlies.

### **2. Ziekte**

Ik zie **ziekte** ook als een natuurlijk proces. Ik geloof dat veel ziekten **voorkomen kunnen worden door goede gewoonten** en door beter naar ons lichaam te luisteren. Dit is iets waar ik momenteel aan werk: **leren om beter naar mijn lichaam te luisteren en er beter voor te zorgen**. Na verschillende gezondheidsproblemen te hebben meegemaakt, heb ik geleerd dat **het lichaam als een plant is die constant water nodig heeft**. Het heeft geen zin om het een tijdje goed te verzorgen en het dan weer te verwaarlozen. **Gezondheid is een langetermijnproces** dat continu onderhoud en aandacht nodig heeft.

Aan de andere kant zijn er ziekten die **buiten onze controle liggen** en veel pijn en verdriet met zich meebrengen, zowel voor degenen die eraan lijden als voor hun dierbaren. Ondanks het lijden dat ziekte met zich meebrengt, geloof ik dat het ons **bewuster maakt van het leven** en ons eraan herinnert hoe dankbaar we moeten zijn voor ons lichaam en onze gezondheid. Het leert ons ook **nederigheid**, verlaagt ons ego en maakt ons meer **empathisch en menselijk**. In veel gevallen transformeert ziekte ons en helpt het ons om het leven met **meer dankbaarheid en betekenis** te zien.

### **3. Ongeluk en tegenslag**

Dit is een **zeer persoonlijk** onderwerp voor mij. Ik geloof sterk in **karma** – dat **als je goed doet, je goedheid zult ontvangen**. Mijn opvoeding en cultuur hebben mij geleerd dat onze acties consequenties hebben en dat gerechtigheid uiteindelijk altijd zijn weg vindt. Toch heb ik in mijn leven momenten gehad waarin ik mezelf afvroeg: **"Waarom ik?"**. Mijn hele leven heb ik **hard moeten werken voor alles wat ik heb bereikt**. Niets is me ooit gemakkelijk of vanzelf gegeven. Ik heb gezien hoe anderen **minder moeite** deden en toch dezelfde of zelfs grotere successen behaalden.

Jarenlang vroeg ik me af waarom het leven soms oneerlijk leek. Maar met de tijd **heb ik ingezien dat elke tegenslag, elk verdriet en elke ziekte mij waardevolle levenslessen heeft geleerd**. Alles wat moeilijk was, heeft me **sterker gemaakt**en voorbereid op **nog grotere uitdagingen**. Nu zie ik dat, ook al begrijpen we soms niet meteen waarom iets gebeurt, alles uiteindelijk **een proces van groei** is.

### **4. Het kwaad**

In mijn familie werd altijd gesproken over **goed en kwaad**, en over het bestaan van **slechte mensen**. Maar ik groeide op met de overtuiging dat **mensen fouten kunnen maken en verkeerde dingen kunnen doen, zonder per se slechte mensen te zijn**.Mijn moeder zei altijd dat ik **te goed van vertrouwen** was en dat ik altijd het beste in mensen wilde zien. Lange tijd begreep ik dit niet volledig, maar op mijn **30e jaar** kwam ik er op een harde manier achter dat **het kwaad echt bestaat**. In die periode ontmoette ik iemand die **werkelijk slecht en duister** was, niet alleen door hun daden, maar door hun intenties.

Deze ervaring opende mijn ogen en liet me inzien dat sommige mensen **bewust kwaad doen** en genieten van het manipuleren of kwetsen van anderen. Ik geloof dat **slechte mensen niet zo geboren worden, maar gecreëerd worden**door hun opvoeding, cultuur, gewoonten en overtuigingen. Hoewel ik nog steeds geloof dat veel mensen kunnen veranderen, weet ik nu ook dat **sommige mensen ervoor kiezen om in hun duisternis te blijven leven**.

### **Conclusie**

Dood, ziekte, ongeluk en kwaad maken allemaal deel uit van het leven, ook al willen we ze liever vermijden. Ze laten ons zien hoe **kwetsbaar** we zijn, maar ook hoe **sterk** we kunnen zijn. Door mijn levenservaringen heb ik geleerd om **deze gebeurtenissen als lessen te zien**, als kansen om te groeien, bewuster te worden en meer te waarderen wat ik heb. We kunnen het lijden niet vermijden, maar we kunnen **kiezen hoe we ermee omgaan en wat we ervan leren**.

1. **Hoe kijk jij aan tegen de kwaliteit van je bestaan in relatie tot jouw opvatting van ‘het goede leven’ (vraag 1 D)?**

### **Mijn kijk op de kwaliteit van mijn bestaan in relatie tot mijn opvatting van ‘het goede leven’**

Voor mij betekent **het goede leven** niet alleen materieel succes, maar vooral **innerlijke rust, gezondheid, authentieke relaties en een leven waarin ik mijn passies en waarden kan volgen**. Wanneer ik naar mijn eigen leven kijk, zie ik dat de kwaliteit van mijn bestaan sterk is beïnvloed door **uitdagingen, groei en zelfontwikkeling**.

Mijn leven is nooit eenvoudig geweest; ik heb **hard moeten werken voor alles wat ik heb bereikt**. Ik heb momenten van eenzaamheid, teleurstelling en fysieke uitdagingen meegemaakt, maar tegelijkertijd heb ik veel geleerd over **doorzettingsvermogen, dankbaarheid en zelfliefde**. Deze lessen hebben mij geholpen om te begrijpen wat voor mij **echt waardevol is** in het leven.

Als ik mijn huidige bestaan vergelijk met mijn idee van **het goede leven**, zie ik dat ik al veel aspecten ervan leef:

* **Ik werk in iets waar ik van houd** – het delen van kennis en cultuur via lesgeven en dansen.
* **Ik omring mezelf met mensen die me inspireren en ondersteunen**, ook al heb ik in het verleden mensen gekend die me hebben teleurgesteld.
* **Ik leef met passie**, en ik probeer mijn ervaringen en energie te delen met anderen.
* **Ik leer steeds beter voor mezelf te zorgen**, zowel fysiek als mentaal, iets waar ik in het verleden moeite mee had.
* **Ik heb geleerd dat geluk niet komt van externe validatie, maar van innerlijke tevredenheid**.

Toch is mijn pad naar **het goede leven** nog niet compleet. Er zijn nog gebieden waarin ik wil groeien, zoals **het vinden van een betere balans tussen werk en rust**, het nog bewuster waarderen van de kleine dingen in het leven en het verder versterken van mijn band met spiritualiteit.

De kwaliteit van mijn bestaan is dus niet perfect, maar het is **echt en in ontwikkeling**. Elke ervaring, of het nu vreugde of verdriet brengt, draagt bij aan mijn groei en brengt me dichter bij een leven dat in lijn is met mijn waarden. **Het goede leven is voor mij geen einddoel, maar een voortdurend proces waarin ik blijf leren, delen en evolueren.**

**Wat is voor jou de betekenis van werk/arbeid in het algemeen?**

### **Werk als een tweede thuis**

Werk moet aanvoelen als een **tweede thuis**. Je brengt er een groot deel van je leven door, en als je er niet van geniet, verlies je **de helft van je leven** aan iets wat je niet gelukkig maakt. Werk moet een doel hebben, iets wat je motiveert en zin geeft aan je dag.In mijn geval is **mijn baan geen gewoon werk, maar een zegen**. Ik zie het niet als een verplichting, maar als een kans om te **delen wat ik het liefste doe**: mijn taal, cultuur, gewoonten, muziek en zelfs mijn vreugde. Het lesgeven voelt voor mij **niet als werken**, maar als iets waar ik energie uit haal.

Daarnaast ben ik **dol op talen**. Mijn beroep heeft **mij gevonden**, in plaats van andersom. Ik had nooit gedacht dat ik een taaldocent zou worden, maar nu kan ik me geen ander pad voorstellen. Door mijn werk voel ik me **60% meer thuis in Nederland**. Het is een brug tussen mijn identiteit en het land waarin ik leef. Mijn werk maakt me **trots**, vooral als ik naar mijn leerlingen kijk en hun groei zie. Dankzij mijn werk heb ik:

* Mijn **eigen huisje** kunnen kopen,
* **Geweldige mensen** kunnen leren kennen,
* **Dromen kunnen waarmaken**,
* **Fantastische collega’s** gehad,
* **Hulp kunnen bieden én ontvangen**, zowel van leerlingen als collega’s,
* En de **wereld op een nieuwe manier kunnen ontdekken**.

Voor mij is werk meer dan alleen een manier om geld te verdienen; het is een **essentieel onderdeel van het leven**, waar ik mijn **talenten, passie en vaardigheden** kan inzetten om bij te dragen aan de wereld en mezelf te ontwikkelen.

Werk betekent voor mij:

* **Zelfontwikkeling** – Een kans om te groeien, leren en mezelf uit te dagen.
* **Zingeving** – Mijn werk moet een positieve impact hebben, vooral als docent zie ik het als een bijdrage aan de ontwikkeling van anderen.
* **Vrijheid en onafhankelijkheid** – Werk geeft me financiële zelfstandigheid en de vrijheid om mijn leven vorm te geven.
* **Passie en creativiteit** – Ik geloof dat werk inspirerend moet zijn. Onderwijs en dans geven me energie en voldoening.
* **Structuur en discipline** – Het biedt ritme, motivatie en helpt me mijn doelen te bereiken.
* **Sociale verbinding** – Werk brengt me in contact met anderen, creëert gemeenschap en verrijkt mijn leven.

Voor mij is werk niet zomaar een middel om te overleven, maar een **essentieel onderdeel van wie ik ben**. Zolang ik blijf leren, delen en groeien, weet ik dat ik op het juiste pad zit.

**Welke visie heb jij op jouw beroep en beroepsgroep (waarvoor je momenteel opgeleid wordt)?**

### **Mijn visie op mijn beroep en beroepsgroep**

Voor mij is **docent zijn** geen gewoon beroep, maar een **roeping**. Het is een vak waarin je niet alleen kennis overdraagt, maar ook een **positieve impact** hebt op het leven van anderen. Onderwijs gaat verder dan alleen lesgeven; het draait om **inspireren, motiveren en begeleiden**. Ik zie mijn beroep als een kans om:

* **Leren en groeien** – Zowel mijn studenten als ikzelf leren continu. Elke les is een uitwisseling van kennis, cultuur en ervaringen.
* **Een verschil maken** – Onderwijs opent deuren en geeft studenten zelfvertrouwen en nieuwe mogelijkheden in hun leven.
* **Creativiteit en passie te delen** – Mijn liefde voor talen, cultuur en communicatie kan ik elke dag inzetten en overbrengen.
* **Een band op te bouwen** – Docent zijn betekent werken met mensen, en de interactie met studenten maakt elke dag uniek en waardevol.

De **waardering en energie** die ik terugkrijg van mijn studenten zijn onbetaalbaar. Het moment waarop een student iets begrijpt, zelfvertrouwen krijgt of dankzij mijn lessen een nieuwe kans grijpt, bevestigt voor mij waarom ik dit werk met zoveel passie doe. Mijn beroepsgroep bestaat uit **gedreven, toegewijde en inspirerende mensen** die zich inzetten om anderen te laten groeien. Onderwijs is een vak dat **geduld, flexibiliteit en doorzettingsvermogen** vraagt, maar ook enorm **verrijkend** is. Voor mij is lesgeven niet alleen werk, maar een **levensmissie**. Ik ben trots om docent te zijn en bij te dragen aan de ontwikkeling van anderen, terwijl ik zelf blijf leren en groeien.

**Hoe omschrijf je jouw beroepsidentiteit?**

Ik ben een taaldocent met een diepe passie voor onderwijs en communicatie. Mijn doel is om een verschil te maken in het leven van mijn leerlingen, niet alleen door hen een taal te leren, maar ook door hen zelfvertrouwen, motivatie en nieuwe kansen te geven.

Ik geloof dat goed onderwijs begint met luisteren – naar de verhalen, dromen en uitdagingen van mijn studenten. Door echt verbinding te maken, creëer ik een omgeving waarin iedereen zich gehoord, gesteund en geïnspireerd voelt.

Mijn beroepsidentiteit is gebaseerd op passie, betrokkenheid en de wens om anderen te laten groeien, zowel in taal als in zelfvertrouwen.

1. **Hoe zie jij jezelf als onderdeel van het grote geheel (mensheid/samenleving/wereld/kosmos)**

Ik zie mezelf als een klein, maar krachtig onderdeel van het grote geheel, iemand die licht en hoop brengt in de levens van anderen. Mijn bestaan draait niet alleen om mijn eigen pad, maar ook om hoe ik anderen kan helpen, inspireren en ondersteunen.

Als taaldocent verbind ik mensen door communicatie, cultuur en begrip. Ik help anderen niet alleen een taal te leren, maar ook meer zelfvertrouwen te krijgen en hun eigen potentieel te ontdekken. Dit gaat voor mij verder dan alleen lesgeven – het is een manier om mensen sterker te maken, hen te laten groeien en deuren voor hen te openen.

Ik voel een diepe connectie met mensen en hun energieën. Ik ben gevoelig voor de emoties van anderen en kan voelen wanneer iemand verdrietig, boos of gespannen is. Vaak merk ik dit nog voordat ze het zelf uitspreken. Dit stelt me in staat om hen de juiste steun of woorden te bieden op het juiste moment. Mijn instinct en intuïtie helpen mij om niet alleen te luisteren naar wat mensen zeggen, maar vooral naar wat ze niet zeggen.

Muziek en dans zijn voor mij een manier om energie om te zetten in positiviteit. Wanneer ik dans of muziek deel, breng ik vreugde en licht, niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen. Het is een manier om los te laten, omarmen en genezen, en ik geniet ervan als ik anderen kan aanmoedigen om zich vrij te voelen.

Daarnaast heb ik een sterke verbinding met de natuur. Ik voel me diep verbonden met mijn "indígena" kant, iets wat me een groot respect en liefde voor de natuur heeft gegeven. De natuur is voor mij heilig, een bron van energie, rust en wijsheid. Ik geloof dat de aarde ons alles geeft wat we nodig hebben en dat we haar moeten beschermen en er in harmonie mee moeten leven.

Op een dieper niveau voel ik me deel van een groter spiritueel geheel. Mijn geloof en mijn band met God en de natuur geven me kracht, richting en vertrouwen. Ik weet dat alles in het leven met een reden gebeurt en dat ik hier ben met een doel.Mijn rol in dit leven is niet alleen om mijn eigen dromen waar te maken, maar ook om mensen te helpen, hun zelfvertrouwen te laten groeien, te inspireren en steun te bieden. Of het nu is door kennis te delen, een goed gesprek te voeren, iemand te laten lachen of simpelweg er te zijn op het juiste moment – ik wil een positieve impact maken. Ik leef niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen, en ik omarm mijn reis met liefde, kracht en verbondenheid.

**Inspiratiebronnen**

**Beschrijf personen, boeken, films die je inspireren.**

### **Personen:**

1. **Paulo Freire** – Zijn boek "Pedagogie van de onderdrukten" heeft mij als docent diep geraakt. Hij zag onderwijs niet als een eenrichtingsproces, maar als een **samenwerking tussen docent en leerling**, waarin beiden van elkaar leren. Dit sluit aan bij hoe ik lesgeef: ik wil niet alleen kennis overdragen, maar ook **luisteren, ondersteunen en inspireren**. Hij herinnert me eraan dat onderwijs een **middel tot bevrijding** kan zijn, iets wat ik in mijn lessen dagelijks probeer toe te passen.
2. **Gabriel García Márquez** – Zijn boeken brengen me terug naar mijn roots. Hij vertelt verhalen op een manier die de **Latijns-Amerikaanse ziel vangt** – vol magie, passie en cultuur. Zijn manier van schrijven laat me zien hoe **taal en verhalen** mensen kunnen verbinden en culturen kunnen laten voortleven. Als taaldocent inspireert hij me om mijn leerlingen niet alleen de taal te leren, maar ook **de kracht van verhalen en communicatie** mee te geven.
3. **Malala Yousafzai** – Haar verhaal raakt me diep, vooral omdat ze haar stem gebruikt voor iets groters dan zichzelf: **onderwijs en vrouwenrechten**. Ik geloof in de kracht van onderwijs als een manier om levens te veranderen, en Malala laat zien hoe essentieel het is om te blijven vechten voor gelijkheid en kansen. Haar moed en doorzettingsvermogen herinneren me eraan dat docenten niet alleen kennis geven, maar ook **mensen inspireren om hun eigen pad te kiezen**.
4. **Frida Kahlo** – Haar kunst en levensverhaal hebben mij altijd gefascineerd. Ze had een leven vol pijn en tegenslagen, maar wist dit om te zetten in **kracht en expressie**. Frida herinnert me eraan dat kwetsbaarheid en kracht hand in hand kunnen gaan, en dat **zelfexpressie een vorm van genezing kan zijn**. Dit herken ik in mijn eigen leven, waarin muziek en dans mij helpen om gevoelens te uiten en los te laten.

### **Boeken:**

1. **"De Alchemist" – Paulo Coelho**  
   Dit boek kwam op het juiste moment in mijn leven. Het leert je om je **hart te volgen, vertrouwen te hebben in je pad en open te staan voor wat het universum je brengt**. Door mijn eigen reis, waarin ik meerdere keren mijn leven volledig heb moeten omgooien, resoneert dit verhaal enorm met mij. Het laat me zien dat **alles met een reden gebeurt en dat je op je intuïtie moet durven vertrouwen**.
2. **"Pedagogie van de onderdrukten" – Paulo Freire**  
   Dit boek heeft mijn manier van denken over onderwijs veranderd. Het herinnert me eraan dat **leren een proces is van wederzijdse groei**, en dat een docent geen autoriteit moet zijn, maar een begeleider. Het inspireert me om mijn studenten niet alleen iets te leren, maar hen ook te **motiveren om kritisch te denken en zelfvertrouwen op te bouwen**.
3. **"Honderd jaar eenzaamheid" – Gabriel García Márquez**  
   Dit boek voelt als thuiskomen. De manier waarop Márquez verhalen verweeft met geschiedenis, cultuur en magie raakt me diep. Zijn schrijfstijl en zijn vermogen om **generaties en emoties in woorden te vangen**, inspireren me om mijn eigen cultuur en achtergrond te blijven delen met anderen.
4. **"Man’s Search for Meaning" – Viktor Frankl**  
   Dit boek leerde me dat **hoe moeilijk het leven ook is, er altijd betekenis te vinden is**. Het gaat over hoe je zelfs in de zwaarste tijden een reden kunt vinden om door te gaan. Dit resoneert met mij, omdat ik in mijn leven ook periodes heb gehad waarin ik mezelf moest herpakken en moest blijven geloven dat er iets beters op mijn pad zou komen.
5. **"De kracht van het nu" – Eckhart Tolle**  
   Dit boek heeft mijn kijk op **spiritualiteit en bewust leven** veranderd. Het leert me om in het **moment te leven, los te laten wat was en niet te piekeren over de toekomst**. Dit is iets wat ik nog steeds leer, maar wat me enorm helpt om rust en balans te vinden in mijn dagelijkse leven.

### **Films en documentaires:**

1. **"Dead Poets Society"**  
   Deze film gaat over **onderwijs, passie en de kracht van een inspirerende docent**. Het raakt me hoe een leraar het leven van zijn studenten kan veranderen door hen te laten zien dat ze buiten de gebaande paden mogen denken. Dit is precies hoe ik mijn rol als docent zie – niet alleen kennis overdragen, maar **studenten laten ontdekken wie ze echt zijn en wat ze kunnen bereiken**.
2. **"Encanto"**  
   Deze film is voor mij bijzonder omdat het **Colombiaanse cultuur, tradities en familie** zo mooi in beeld brengt. Ik herken zoveel in de dynamiek van de familie, de muziek, en de manier waarop de film laat zien dat **iedereen een unieke kracht en waarde heeft, ook als ze het zelf niet altijd zien**.
3. **"Eat Pray Love"**  
   Dit verhaal over **zelfontdekking, reizen en spirituele groei** past perfect bij mijn eigen reis. Net als de hoofdpersoon heb ik door verschillende landen gereisd en geleerd dat **je jezelf opnieuw kunt vinden door open te staan voor nieuwe ervaringen en culturen**.
4. **"Frida"**  
   Deze film laat zien hoe Frida Kahlo haar **pijn omzette in kunst en expressie**. Ze leerde me dat **zelfexpressie een manier is om emoties te verwerken** en dat je zelfs in moeilijke tijden iets moois kunt creëren. Dit herken ik in mezelf, vooral in mijn **liefde voor muziek en dans als manieren om gevoelens los te laten**.

**"Minimalism: A Documentary About the Important Things" (2016)**

Deze documentaire hielp me nadenken over wat écht belangrijk is in het leven. Niet materiële bezittingen, maar **ervaringen, mensen en innerlijke groei** maken het leven waardevol. Dit past bij mijn kijk op het leven: **het draait niet om wat je hebt, maar om wat je voelt, leert en deelt**.

**Welke bronnen zou je willen aanboren?**

Ik wil alle bovengenoemde bronnen gebruiken als inspiratie, maar natuurlijk ben ik ook open om verder te verdiepen in spiritualiteit, onderwijs, cultuur en kunst, omdat deze elementen mij het meest voeden. Meer leren over meditatie, energie en natuurgeneeskunde helpt me bewuster te leven. Als docent wil ik me verdiepen in innovatieve lesmethoden en intercultureel onderwijs. Reizen en culturele uitwisseling geven me nieuwe perspectieven, terwijl dans en muziekvoor mij een krachtige vorm van expressie blijven. Daarnaast wil ik meer schrijven en verhalen delen om mijn ervaringen en inzichten vast te leggen. Deze bronnen helpen me groeien, inspireren en dichter bij mijn passie en missie te komen.

**Welke betekenis hebben spirituele en/of religieuze inspiratie voor jou?**

Mijn spiritualiteit en geloof zijn door de jaren heen gegroeid en geëvolueerd, beïnvloed door mijn opvoeding, ervaringen en de verschillende culturen waarin ik heb geleefd. Ik ben opgegroeid in een Colombiaans, katholiek gezin, waar geloof een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven was. Mijn moeder leerde me bidden en vertrouwen op God, en hoewel ik niet altijd de traditionele kant van religie volg, is mijn band met het hogere iets wat altijd is gebleven.

Door mijn reizen en levenservaringen heb ik spiritualiteit op verschillende manieren leren kennen. Mijn moeilijke momenten – zoals periodes van eenzaamheid, ziekte en verlies – hebben me gedwongen om dieper naar binnen te kijken. Op die momenten voelde ik de aanwezigheid van iets groters dan mezelf. Ik heb geleerd dat God niet alleen in de kerk te vinden is, maar in de natuur, in mensen, in muziek en in de energie die ons omringt.

Ik voel een sterke verbinding met de natuur en mijn inheemse roots, en ik geloof dat de aarde en haar energie een diepe spirituele betekenis hebben. Water, bomen, de zon en de maan – alles heeft een kracht en een reden. Dit heeft me geholpen om balans te vinden en mezelf beter te begrijpen.Mijn geloof en spiritualiteit hebben me geleerd om vertrouwen te hebben in het proces van het leven. Niet alles hoeft direct duidelijk te zijn; soms moet je gewoon loslaten en accepteren. Ik geloof sterk in energie, karma en dat alles wat je doet – goed of slecht – op een bepaald moment naar je terugkomt.

Mijn spirituele reis is nog niet afgelopen; ik blijf groeien, ontdekken en openstaan voor nieuwe inzichten. Wat voor mij vaststaat, is dat mijn geloof in liefde, energie en een hoger doel mij altijd zal blijven begeleiden.

**Dromen en idealen**

**Wat zijn jouw persoonlijke dromen en idealen?**

Ik ben dankbaar dat ik al veel dromen heb waargemaakt, zowel professioneel als op werkgebied. Ik heb hard gewerkt om te komen waar ik nu ben, en op dit moment ben ik ook een van mijn grootste dromen aan het realiseren: mijn passie voor dans tot leven brengen en dit delen met anderen.

Toch blijf ik dromen en groeien. Een van mijn volgende doelen is om mijn eigen online taalschool te creëren, waar ik niet alleen taalonderwijs geef, maar ook cultuur en zelfvertrouwen meegeef aan mijn studenten. Daarnaast zie ik in de toekomst misschien ook mijn eigen gezin voor me – een nieuw hoofdstuk vol liefde, groei en betekenis. Ik wil een leven waarin ik vrij ben om te creëren, te inspireren en te blijven leren. Voor mij zit ware rijkdom niet in materiële zaken, maar in ervaringen, connecties en liefde. Uiteindelijk wil ik een leven leiden waarin ik authentiek ben, mijn passies volg en anderen inspireer, zonder angst voor het onbekende.

**Wat zijn jouw beroepsmatige dromen en idealen?**

Met meer dan 10 jaar ervaring als docent heb ik veel bereikt en een sterke impact gehad op kinderen, jongeren en volwassenen. Ik heb gezien hoe taalonderwijs niet alleen kennis overdraagt, maar ook zelfvertrouwen opbouwt, deuren opent en mensen met elkaar verbindt.

Mijn grootste professionele droom is om mijn eigen online taalschool op te zetten, zodat ik meer vrijheid heb in mijn werk en mijn eigen visie en methoden kan toepassen. Ik wil niet alleen lesgeven, maar ook mijn unieke lesmethodes delen met andere docenten wereldwijd, zodat we samen taalonderwijs kunnen vernieuwen en verbeteren.

Daarnaast wil ik mijn passie voor dans en expressie blijven combineren met onderwijs, omdat ik geloof dat leren niet alleen in woorden zit, maar ook in beweging, creativiteit en persoonlijke groei. Ik wil mijn werk verbinden met reizen, interculturele uitwisseling en internationale samenwerkingen, zodat ik zowel mijn eigen horizon als die van mijn studenten blijf verbreden.

Mijn ideaal is een carrière waarin ik volledige vrijheid heb om mijn passie te volgen, anderen te inspireren en mijn kennis wereldwijd te delen, terwijl ik zelf blijf leren en groeien.

**Hoe ziet jouw ideale samenleving eruit?**

Mijn ideale samenleving is er een waarin respect, gelijkheid en verbinding centraal staan. Een wereld waar iedereen gelijke kansen krijgt, ongeacht afkomst, gender, religie of financiële situatie. Ik droom van een samenleving waarin onderwijs en kennis toegankelijk zijn voor iedereen, omdat ik geloof dat leren de sleutel is tot vrijheid en persoonlijke groei. Daarnaast zou het een plek moeten zijn waar mensen oprecht naar elkaar luisteren, zonder vooroordelen. Waar empathie en samenwerking belangrijker zijn dan competitie. Een wereld waarin succes niet wordt bepaald door rijkdom of status, maar door vriendelijkheid, solidariteit en het delen van kennis en ervaringen.

Ik zie een samenleving waarin cultuur en diversiteit worden gevierd in plaats van veroordeeld. Waar mensen hun unieke talenten en achtergronden kunnen omarmen, en waar kunst, muziek, dans en taal een brug vormen tussen verschillende werelden.

Tegelijkertijd hoop ik dat de nieuwe technologieën de toekomstige generaties niet te veel veranderen. Technologie biedt veel mogelijkheden, maar ik hoop dat we de echte menselijke connectie niet verliezen. Dat we nog steeds persoonlijk blijven communiceren, naar elkaar luisteren en emoties echt voelen, zonder dat schermen de enige manier van interactie worden.

Tot slot droom ik van een samenleving waarin natuur en duurzaamheid gerespecteerd worden, waarin we niet alleen voor onszelf, maar ook voor de planeet zorgen. Een wereld waarin balans tussen technologie en menselijkheid bestaat en waarin we niet vergeten wat ons werkelijk mens maakt: liefde, verbinding en begrip voor elkaar.

**Wat versta je onder goed burgerschap? Hoe ziet voor jou ‘de goede burger’ eruit?**

Voor mij betekent goed burgerschap dat je niet alleen voor jezelf leeft, maar ook bijdraagt aan een samenleving waarin respect, gelijkheid en empathie centraal staan. Opgegroeid in een gemeenschap waar solidariteit en familiebandenbelangrijk zijn, heb ik geleerd dat een goede burger luistert, helpt en verantwoordelijkheid neemt voor zowel mensen als de wereld om zich heen.

Een goede burger is iemand die openstaat voor anderen, zonder oordeel en zonder het gevoel beter te zijn dan een ander. Iemand die begrijpt dat vrijheid en verantwoordelijkheid samenkomen en dat we alleen samen een samenleving kunnen creëren waarin iedereen zich veilig en gewaardeerd voelt. Mijn ideale samenleving is een plaats waar domme vragen niet bestaan, waar iedereen de kans krijgt om te leren, te groeien en zichzelf te zijn. Een plek waar niemand beter is dan een ander en waar we elkaar steunen in plaats van beoordelen. Voor mij draait goed burgerschap om respect, samenwerking en het creëren van een wereld waarin iedereen zich thuis kan voelen.

**Welke bijdrage wil jij als professional aan de samenleving leveren?**

Als taaldocent en creatieve ondernemer wil ik een positieve impact maken door mensen te verbinden, zelfvertrouwen te geven en nieuwe kansen te creëren via taalonderwijs en cultuur. Ik wil niet alleen lesgeven, maar ook collega’s inspireren, werk creëren voor anderen en onderwijs toegankelijk maken voor wie geen financiële middelen heeft.

Daarnaast wil ik mensen helpen om trots te zijn op hun eigen cultuur en gewoonten, terwijl we tegelijkertijd een meer multiculturele en inclusieve samenleving opbouwen. Ik wil ouders trainen om hun kinderen hun moedertaal te leren, zodat talen en tradities niet verloren gaan.

Mijn doel is om niet alleen kennis over te dragen, maar ook een beweging van educatie, expressie en verbinding te creëren, waarin iedereen zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt.

**Hoe verhouden bovenstaande dromen en idealen zich met jouw levensoriëntatie?**

Mijn dromen en idealen zijn een directe reflectie van mijn levensoriëntatie. Vanuit mijn culturele en spirituele achtergrond geloof ik dat kennis delen, anderen helpen en verbinding creëren de kern zijn van een betekenisvol leven. Mijn opvoeding en ervaringen hebben me geleerd dat onderwijs, kunst en interculturele uitwisseling krachtige middelen zijn om mensen te versterken en samenlevingen te verrijken.

Mijn spirituele kant helpt me om mijn doelen met vertrouwen en intuïtie na te streven, terwijl mijn ervaring als docent en danser me laat zien hoe waardevol het is om mensen te inspireren en kansen te bieden. Mijn droom om een eigen online taalschool te starten, werk te creëren voor anderen en onderwijs toegankelijk te maken, past bij mijn overtuiging dat iedereen de kans moet krijgen om te leren en te groeien, ongeacht hun achtergrond of situatie.

Daarnaast sluit mijn wens om mensen trots te laten zijn op hun eigen cultuur en tegelijkertijd een multiculturele samenleving te bevorderen, perfect aan bij mijn levensvisie: openstaan voor anderen zonder je eigen identiteit te verliezen. Mijn idealen zijn geen abstracte ideeën, maar iets wat ik al dagelijks in praktijk breng en waar ik me met hart en ziel voor wil blijven inzetten.

|  |
| --- |
| 1. Waarden en Professionalisering (Vul in a.d.h.v steekwoorden, laat het in één-A4) |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Onderwerp | Persoonlijk niveau | Professioneel niveau | Niveau van de samenleving | | Perspectief:  *Wat is het hogere doel?* | Wat is jouw hogere doel in het leven?  • Inspireren en kennis delen • Persoonlijke groei en ontwikkeling • Verbinding met anderen versterken | Wat is jouw hogere doel in je beroep?  • Toegankelijk en innovatief onderwijs  • Andere docenten inspireren en ondersteunen | Wat is jouw hogere doel in de samenleving?  • Gelijke onderwijskansen • Multiculturele integratie en respect • Zelfvertrouwen en trots op eigen cultuur bevorderen | | Uitdaging:  *Hoe bereik je het doel?* | Hoe wil je jouw persoonlijk hogere doel vormgeven?  • Blijven leren en groeien • Openstaan voor nieuwe inzichten en ervaringen • Reflectie en spirituele ontwikkeling | Hoe wil je jouw professioneel hogere doel vormgeven?  • Eigen online taalschool oprichten • Innovatieve lesmethoden ontwikkelen • Samenwerken en kennis delen met andere docenten | Hoe wil je jouw hogere doel voor de samenleving vormgeven?  • Gelijke onderwijskansen creëren • Educatie toegankelijk maken voor iedereen • Multiculturele integratie en trots op eigen cultuur bevorderen | | Kracht:  Welke zijn *jouw kernkwaliteiten?* | Wat zijn jouw persoonlijke kernkwaliteiten?  • Empathie en intuïtie • Creativiteit en doorzettingsvermogen • Motivatie en inspirerend vermogen • Flexibiliteit en aanpassingsvermogen | Hoe kun je jouw kernkwaliteiten kwijt in je beroep?  • Studenten inspireren en motiveren • Persoonlijke en interculturele groei stimuleren • Innovatieve en creatieve lesmethoden ontwikkelen • Kennis en ervaring delen met collega’s | Hoe kun je jouw kernkwaliteiten kwijt in de samenleving?  • Verbinding en begrip tussen culturen bevorderen • Educatie en zelfvertrouwen toegankelijk maken • Mensen helpen hun eigen talenten en kracht te ontdekken • Positieve verandering stimuleren door onderwijs en kunst | | Waarden:  *Welke motivaties, waarden zijn voor jouw leidend?* | Welke waarden liggen ten grondslag aan jouw ‘persoonlijk hogere doel’?  • Groei en zelfontwikkeling • Authenticiteit en vrijheid • Empathie en verbinding • Dankbaarheid en gelijkheid. | Welke waarden liggen ten grondslag aan jouw ‘professionele hogere doel’?  • Onderwijs en kennisdeling • Creativiteit en innovatie • Inspireren en motiveren • Toegankelijkheid en gelijke kansen | Welke waarden liggen ten grondslag aan jouw ‘hogere doel voor de samenleving’?  • Gelijkheid en inclusie • Respect voor diversiteit en cultuur • Sociale verantwoordelijkheid • Duurzaamheid en gemeenschapszin | |