

# ZO WORD JE EEN AUTODIDACTISCHE LEVENSEXPERT

(dat is iemand die alles weet en kan om een fijn leven te leiden)

## DE 7 MENSELIJKE VERMOGENS

Als mens heb je 7 menselijke vermogens.  
Train de vermogens voor een leven vol  
geluk, gezondheid, passie, liefde, vrijheid,  
vrienden en broccoli!

Leef gelukkig en  
verbeter de wereld  
op je eigen manier!

Hoe werkt mindfulness?  
Hoe ga ik om met negatieve  
emoties? Hoe kan ik de  
wereld verbeteren?

Hoe kan ik effectief iets  
nieuws leren? Hoe vergroot  
ik mijn productiviteit? Hoe  
krijg ik een groeimindset?

Hoe monteer ik een  
video? Hoe leer ik  
gitaarspelen? Hoe werkt  
improvisatietheater?

Inspireer mensen  
met je ideeën op een  
creatieve manier!



**SPIRITUEEL VERMOGEN**  
= BEWUST & BETEKENISVOL LEVEN

GELUK | SPIRITUALITEIT | MEDITATIE |  
MINDFULNESS | ZINGEVING |  
WERELDOVERBETERING



Bereik wat je wil en  
haal het maximale uit  
het leven!

**MENTAAL VERMOGEN**  
= EFFECTIEF & EFFICIËNT LEVEN

MINDSET | MOTIVATIE | LEREN | PLANNEN |  
ONDERZOEKEN | KRITISCH DENKEN  
REFLECTEREN | PRODUCTIVITEIT



**CREATIEF VERMOGEN**  
= INSPIREREND & ARTISTIEK LEVEN

THEATER | MUZIEK | DANS | FILM |  
TEKENEN | SCHILDEREN | SCHRIJVEN |  
RETORICA | ONTWERPEN

**COGNITIEF VERMOGEN**  
= WIJS & GEÏNFORMEERD LEVEN

FILOSOFIE | WETENSCHAP | NATUURKUNDE |  
SCHEIKUNDE | AARDRIJKSKUNDE | BIOLOGIE |  
PSYCHOLOGIE | GESCHIEDENIS |  
MAATSCHAPPIJ



Verdiep je met een  
kritisch nieuwsgierige  
blik in de wereld!

**FYSIEK VERMOGEN**  
= GEZOND & VITAAL LEVEN

VOEDING | BEWEGING | MENTALE  
GEZONDHEID | WEERBAARHEID



Houd je lichaam en  
geest in topconditie en  
leef gezond en fit!

**WELVAREND VERMOGEN**  
= COMFORTABEL & VRIJ LEVEN

TIME MANAGEMENT | BOEKHOUDEN |  
BELEGGEN | VERKOPEN |  
PRESENTEREN | ONDERNEMEN



Ga slim om met  
tijd en geld en leid  
je droomleven!

Hoe krijg ik mijn  
droomleven? Hoe werkt  
beleggen? En hoe start  
ik mijn eigen business?

**SOCIAAL VERMOGEN**  
= CHARISMATISCH & VRIJ LEVEN

ZELFVERTROUWEN | UITERLIJKE  
VERZORGING | CHARISMA | LIEFDE |  
COMMUNICATIE | TAAL



Voel je vrij in sociale  
situaties en haal alles  
uit je sociale leven!

Wat waardeer ik in  
vriendschap? Wat is  
charisma? Hoe leer ik  
een vreemde taal?

Wat is gezonde voeding?  
Wat is het geheim van  
De Blue Zones? Hoe ga  
ik om met stress?

# DE 7 MENSELIJKE VERMOGENS IN HET ONDERWIJS

## Achtergrondinformatie en praktische tips voor docenten

