Zelfvertrouwen kun je leren

Vergroot de veerkracht van je leerlingen met direct toepasbare werkvormen

Rebecca van Raamsdonk

Studiedag LOWAN, 2 november 2026

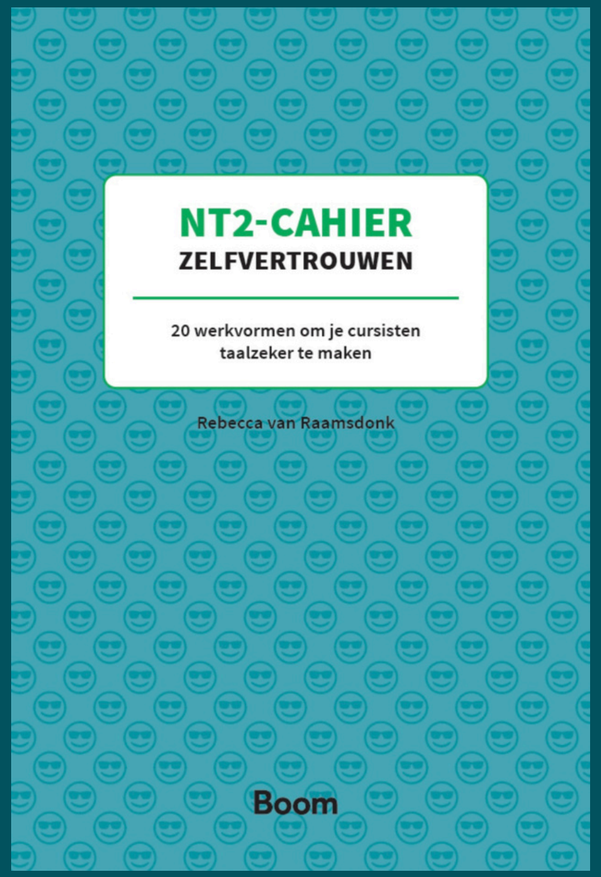
nabu academy

Connecten op LinkedIn?

Over mij:



- Docent NT2
- Nabu academy - Voel je thuis & jezelf in het Nederlands
- *NT2-cahier Zelfvertrouwen* (mei 2026)
- Vroeger doodsbang om in een groep iets te zeggen, zéker in een andere taal dan Nederlands



nabu academy

En wie ben jij?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?
- Wie is ondersteuner, coördinator, teamleider, ...?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?
- Wie is ondersteuner, coördinator, teamleider, ...?
- Wie werkt er op een ISK?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?
- Wie is ondersteuner, coördinator, teamleider, ...?
- Wie werkt er op een ISK?
- Voor wie is Nederlands de tweede taal?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?
- Wie is ondersteuner, coördinator, teamleider, ...?
- Wie werkt er op een ISK?
- Voor wie is Nederlands de tweede taal?
- Voor wie is dit de eerste keer op de studiedag van LOWAN?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?
- Wie is ondersteuner, coördinator, teamleider, ...?
- Wie werkt er op een ISK?
- Voor wie is Nederlands de tweede taal?
- Voor wie is dit de eerste keer op de studiedag van LOWAN?
- Wie zegt over zichzelf: ik heb veel zelfvertrouwen?

En wie ben jij?

staan = ik!
zitten = ik niet!

- Wie is er NT2-docent?
- Wie is wel docent, maar geen NT2-docent?
- Wie is ondersteuner, coördinator, teamleider, ...?
- Wie werkt er op een ISK?
- Voor wie is Nederlands de tweede taal?
- Voor wie is dit de eerste keer op de studiedag van LOWAN?
- Wie zegt over zichzelf: ik heb veel zelfvertrouwen?
- Wie zegt over zichzelf: ik heb weinig zelfvertrouwen?

Wat is zelfvertrouwen?

Wat is zelfvertrouwen?

- Zelfvertrouwen is: altijd alles goed doen?

Wat is zelfvertrouwen?

- Zelfvertrouwen is: altijd alles goed doen?
- Zelfvertrouwen is: niks spannend vinden?

Wat is zelfvertrouwen?

- Zelfvertrouwen is: altijd alles goed doen?
- Zelfvertrouwen is: niks spannend vinden?
- Zelfvertrouwen is: vertrouwen dat het goed komt?

Stelling:

Hoeveel zelfvertrouwen een leerling heeft, staat min of meer vast

nabu academy

Werkvorm:

Dagboek Zelfvertrouwen

WERKBLAD Dagboek zelfvertrouwen

Dagboeken – 5: Hoeveel zelfvertrouwen voel je?

Denk aan een moment vandaag of gisteren waarop je Nederlands gebruikte. Bijvoorbeeld: toen je je buurvrouw tegenkwam.
Beantwoord de vragen hieronder, over dat moment.

Kun je het moment kort beschrijven? Waar was je en wat deed je?

Hoeveel zelfvertrouwen voelde je?
Geef een cijfer tussen de 1 (heel weinig zelfvertrouwen) en 10 (heel veel zelfvertrouwen).

Waar kwam dat door? Waarom geef je dit cijfer?

Stelling:

Als leerlingen meer zelfvertrouwen hebben, hebben ze minder spreekangst

nabu academy

Stelling:

Als leerlingen meer zelfvertrouwen hebben, hebben ze minder last van spreekangst

nabu academy

Werkvorm:

Spannend of niet?

WERKBLAD Spannend of niet?

Omgaan met spanning – 15: Spannend of niet?

Hieronder vind je een lijst van activiteiten die cursisten mogelijk spannend vinden. Pas deze lijst zo nodig aan de leefwereld van de cursisten aan.

- ‘Goedemorgen’ zeggen tegen de buschauffeur
- Een sollicitatiegesprek voeren in het Nederlands
- Je auto laten maken bij de garage
- Je fiets laten maken bij de fietsenmaker
- Iets bestellen in een café of restaurant
- Een praatje maken met een onbekende
- Een praatje maken met je buurman of buurvrouw
- Naar een feestje gaan waar veel Nederlanders komen
- Naar het journaal kijken op tv
- Naar de radio luisteren
- Hulp vragen in een winkel
- Een gesprek voeren met een klant (op je werk)
- Een gesprek voeren met een collega
- Iets vragen aan je docent
- Een presentatie houden voor een groep mensen
- Je mening geven in een vergadering
- Een sportles volgen in het Nederlands
- De klantenservice van een bedrijf bellen
- Een appje sturen naar een Nederlandse vriend(in)
- Een afspraak hebben bij de gemeente
- Naar de huisarts gaan
- Naar de tandarts gaan
- Praten met de juf of meester van je kind
- Een (kinder)feestje organiseren
- Iets te eten kopen op de markt

Stelling:

Hoe meer leerlingen weten, hoe meer zelfvertrouwen ze hebben

De vier leerfases (*four levels of competence*)

1: **Onbewust onbekwaam.** Iemand kan iets niet en is zich daar niet bewust van.

2: **Bewust onbekwaam.** Iemand kan iets niet en is zich daar wél bewust van.

3: **Bewust bekwaam.** Iemand kan iets en is zich er bewust verder in aan het bekwamen.

4: **Onbewust bekwaam.** Iemand heeft iets onder de knie en is er niet (meer) bewust mee bezig.

De vier leerfases: omdat + bijzin

1: **Onbewust onbekwaam.** Iemand weet niet dat na ‘omdat’ het werkwoord aan het eind komen

2: **Bewust onbekwaam.** Iemand merkt op, wordt verbeterd of leert expliciet de regel. De leerling beseft dat hij het tot nu toe verkeerd heeft gezegd.

3: **Bewust bekwaam.** Iemand neemt na ‘omdat’ bewust de tijd om het werkwoord op de goede plek te zetten. Dit gaat steeds sneller.

4: **Onbewust bekwaam.** De structuur is goed ingesleten en iemand hoeft niet meer na te denken na ‘omdat’. Het werkwoord komt automatisch op de goede plaats.

De vier leerfases: zelfvertrouwen

1: **Onbewust onbekwaam.** Zelfvertrouwen is geen probleem. De leerling is zich niet bewust van de fouten en van wat hij niet weet.

2: **Bewust onbekwaam.** Het zelfvertrouwen kan een deuk krijgen (‘Wat dom dat ik die fout maakte!’). Maar het zelfvertrouwen kan ook groeien (‘Wat fijn dat ik het nu snap en goed kan zeggen!’).

3: **Bewust bekwaam.** Door frustratie (‘Het lukt niet!’) en oordelen (‘Ik zou dit moeten kunnen!’) kan het zelfvertrouwen flink verminderen. Maar een leerling kan ook zelfvertrouwen halen uit het oefenen en de vooruitgang die dat oplevert.

4: **Onbewust bekwaam.** Zelfvertrouwen is geen probleem, want het gaat goed.

Zelfvertrouwen kun je leren:

- Fouten maken hoort erbij
- Gefrustreerd zijn hoort erbij
- Zich moe voelen na een dag (of een paar uur) in het Nederlands hoort erbij
- Even geen vooruitgang zien hoort erbij
- ...

Werkvorm:

Associëren

Waar denk je aan bij ...?

- Nederlands
- Nederlands leren
- hun moedertaal
- zelfvertrouwen
- fouten maken
- ...

Werkvorm:

Brief aan een moedertaalspreker

Wat zouden leerlingen aan een moedertaalspreker willen vertellen over hun ervaring met het Nederlands?

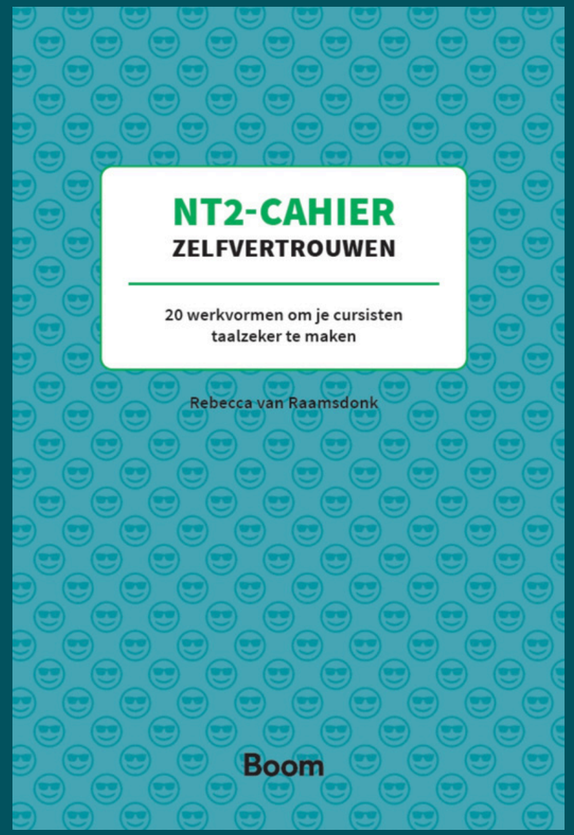
(Gericht aan een specifiek persoon, of aan ‘de moedertaalspreker’ in het algemeen)

aanmelden voor de nieuwsbrief voor docenten

Vragen?



- Hand-out om mee naar huis te nemen
- Nieuwsbrief over zelfvertrouwen, speciaal voor NT2-docenten (1 à 2 keer per maand)
- *NT2-cahier Zelfvertrouwen* te koop op de informatiemarkt & online
- Trainingen & workshops bij jou op school
- LinkedIn: Rebecca van Raamsdonk



nabu academy