

Eenmalige sessie

Dove Confident Me:

schoolworkshops voor zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam



Wat zijn de basisregels van onze workshop?

- Respect voor diversiteit
- Stel vragen
- Vertel niets door
- Lever een bijdrage



Wat is druk ten aanzien van het uiterlijk?



Waar komt deze druk vandaan?



Wat verstaan we onder media?



Wat verstaan we onder media?

Professionele media



Wat verstaan we onder media?

Professionele media



Persoonlijke media



Wat leren we vandaag?

- Druk ten aanzien van het uiterlijk
- Professionele media
- Persoonlijke media en social media



Hoe kunnen beelden gemanipuleerd worden?



Hoe kunnen beelden gemanipuleerd worden?



The worksheet contains the following questions:

- 1** Discussievraag
Wat vond je verbazingwekkend, onwerkelijk of niet leuk aan wat je zag in het filmpje?

- 2** Discussievraag
Schrijf alle keuzes op die werden gemaakt VOORDAT de foto's werden gemaakt.

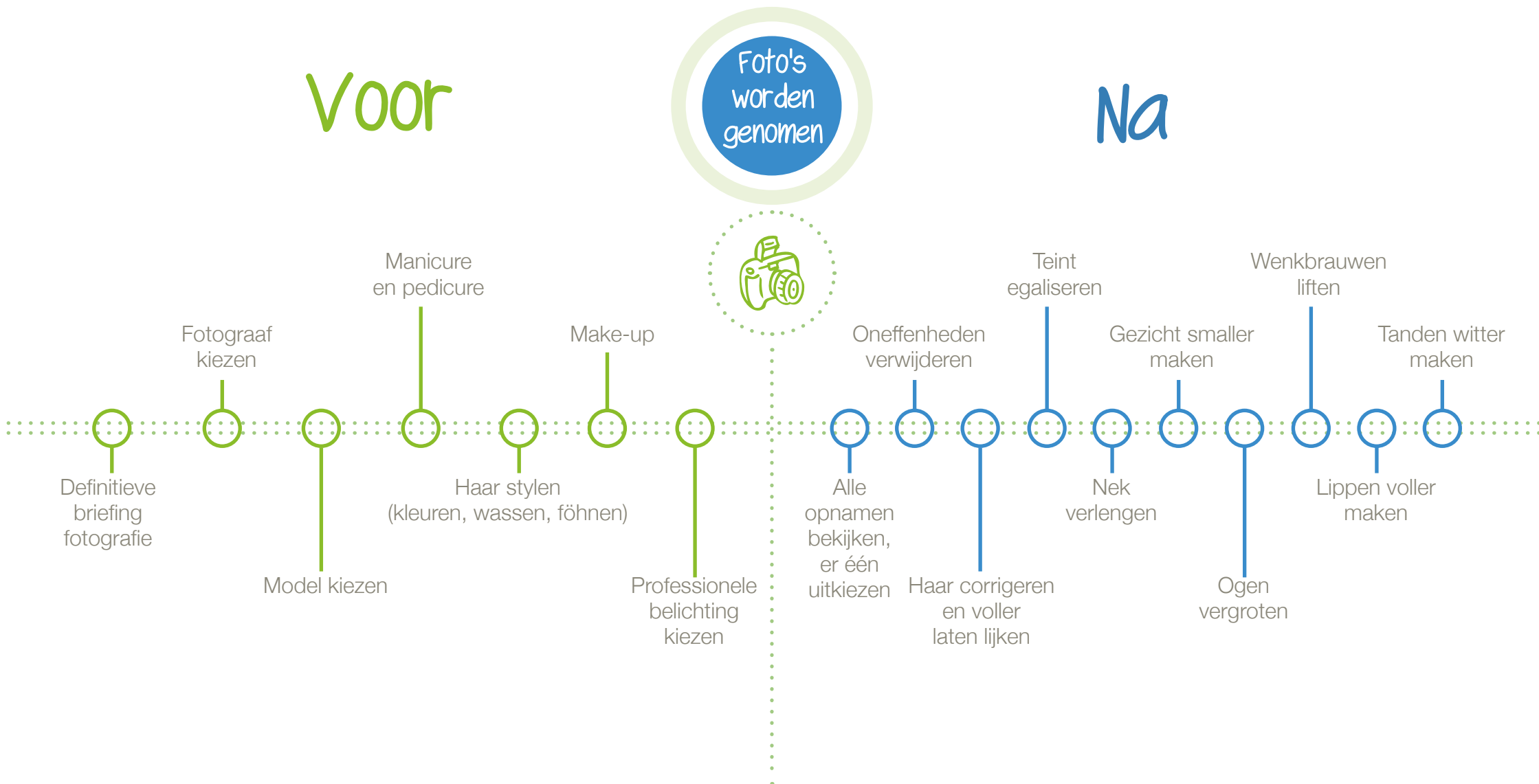
- 3** Discussievraag
Schrijf alle keuzes op die over de afbeeldingen werden gemaakt NADAT de foto's werden gemaakt.

- 4** Discussievraag
Bedenk je hoe anders het model eruitziet op de foto dan in het echt. Hoe voel je je over deze onrealistische versie van de werkelijkheid?

- 5** Discussievraag
Waarom vind je dat de onrealistische afbeeldingen die je in het filmpje ziet oneerlijk en misleidend zijn?

- 6** Discussievraag
Waarom denk je dat het onrealistisch of misleidend is om de manier waarop jij of je vrienden eruit zien te vergelijken met de beelden van mensen in de media?


Hoe kunnen beelden gemanipuleerd worden?



Waarom wordt media vaak op deze manier gemaakt?

- Belofte
- Gevoelens
- Acties
- Resultaten
Oplossing



Tot welke problemen kan dit leiden?



Wat kunnen we daaraan doen?



Wat leren we vandaag?

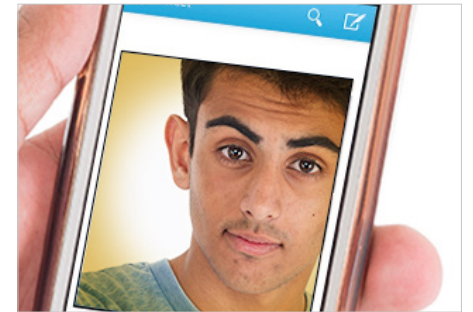
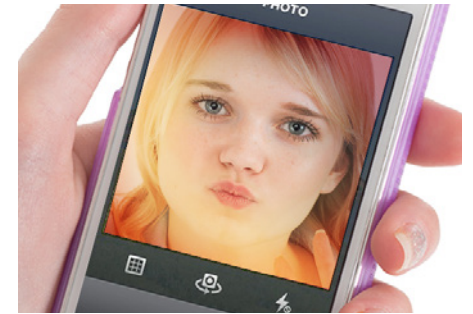
- Druk ten aanzien van het uiterlijk
- Professionele media
- **Persoonlijke media en social media**



Welke problemen kunnen ontstaan als we ons vergelijken met anderen?



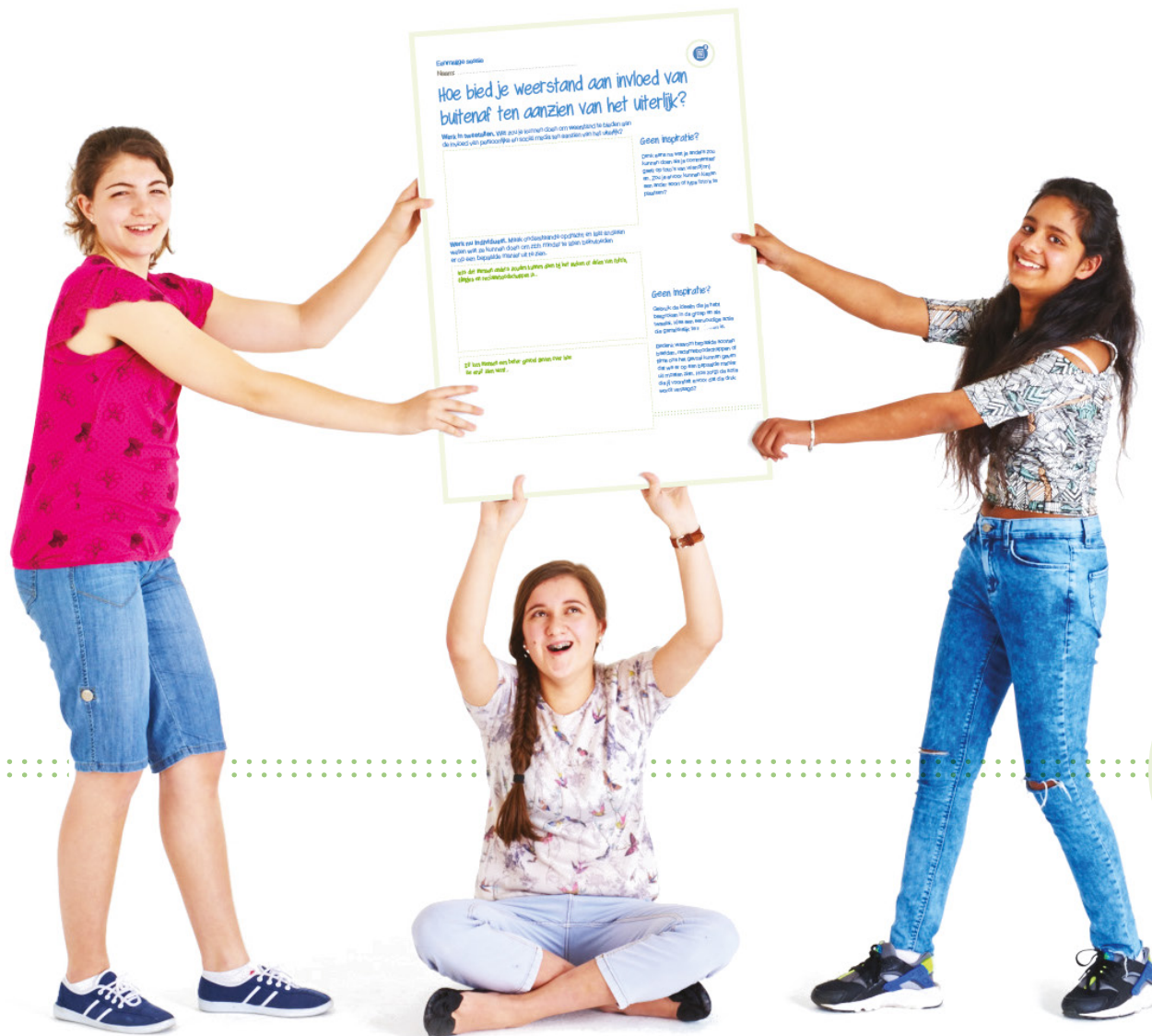
Hoe kunnen media die door jou of door leeftijdgenoten worden gemaakt, gemanipuleerd worden?



Tot welke problemen kan dit leiden?



Wat kunnen we daaraan doen?



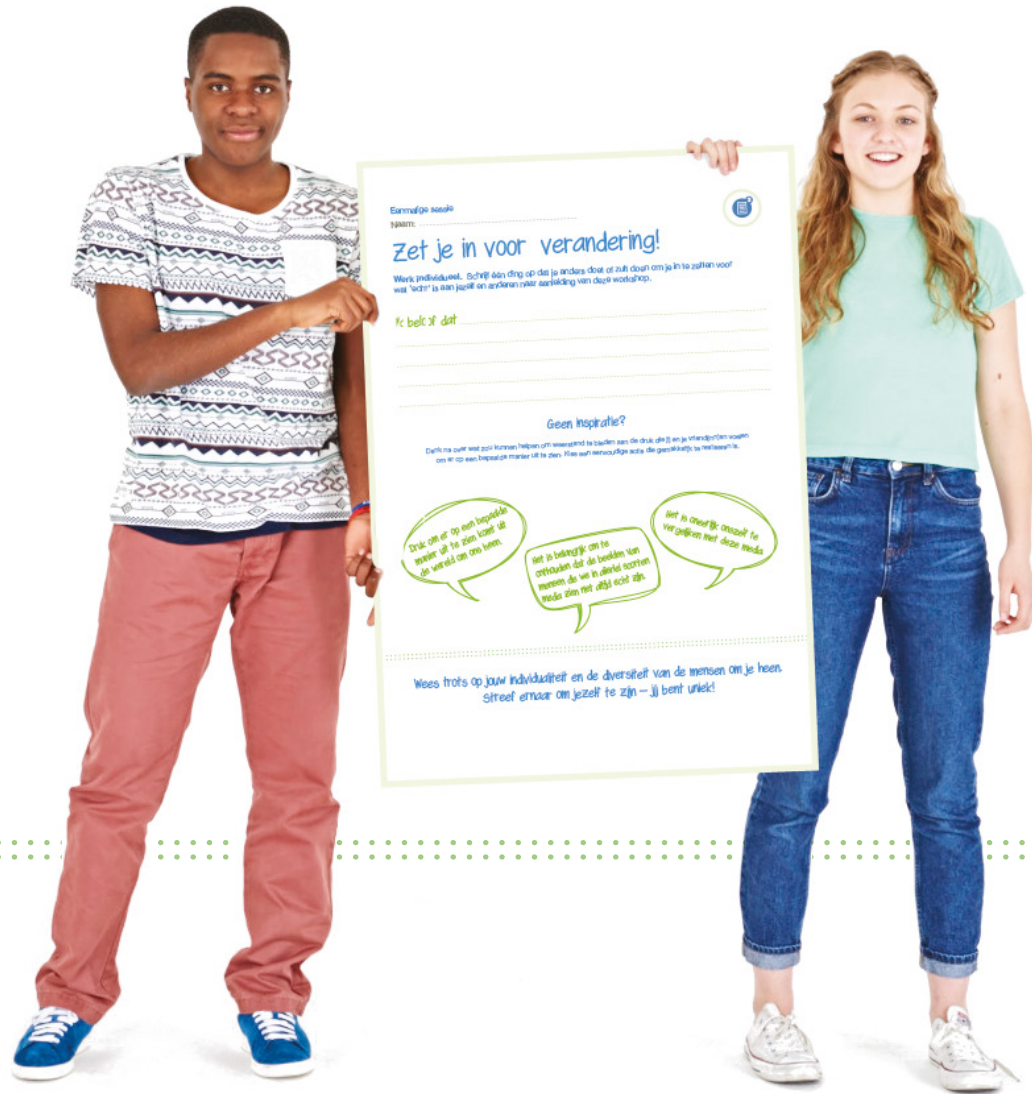
Wat hebben we vandaag geleerd?

Druk om er op een bepaalde manier uit te zien komt uit de wereld om ons heen.

Het is belangrijk om te onthouden dat de beelden van mensen die we in allerlei soorten media zien niet altijd echt zijn.

Het is oneerlijk onszelf te vergelijken met deze media.

Zet je in voor verandering



Gefeliciteerd!

Je hebt nu de **Confident Me: eenmalige sessie** afgerond.

Onthoud dat je met jezelf hebt afgesproken je dagelijks in te zetten voor zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam en streef ernaar om de beste versie van jezelf te zijn.

