



## Zelfvertrouwen opbouwen

### **Omgaan met impostor syndrome en stereotype threat in STEAM**

Deze activiteit helpt je om mentees te ondersteunen bij het overwinnen van impostor syndrome en stereotype threat—twee veelvoorkomende uitdagingen die het zelfvertrouwen en de prestaties kunnen ondermijnen, vooral bij vrouwen en ondervertegenwoordigde groepen in STEAM.

Met praktische oefeningen zoals het herformuleren van negatieve gedachten en het introduceren van rolmodellen, krijg je tools aangereikt om mentees te helpen hun zelfvertrouwen en veerkracht te versterken tijdens hun traject in de wereld van STEAM.

## Werkwijze:

### 1. Introductie tot Impostor Syndrome en Stereotype Threat (5 minuten)

- Leer hoe deze uitdagingen mentees kunnen beïnvloeden door hen te laten twijfelen aan hun eigen capaciteiten en het gevoel te geven dat ze er niet bij horen.
- Bespreek de impact op zelfvertrouwen en prestaties, vooral binnen STEM-omgevingen.

### 2. Herkaderen van negatieve gedachten (10 minuten)

- Werk in tweetallen (of reflecteer individueel) om te oefenen hoe je mentees kunt helpen negatieve gedachten te herkaderen.
- Gebruik affirmaties en constructieve feedback om mentees te helpen hun sterke kanten en prestaties te erkennen.
- Werk je alleen, schrijf dan veelvoorkomende negatieve gedachten van mentees op en oefen met het formuleren van positieve reacties.

### 3. Rolmodellen introduceren (10 minuten)

- Verken manieren om mentees kennis te laten maken met inspirerende STEAM-rolmodellen via video's, artikelen of biografieën.
- Sta stil bij hoe het zien van succesvolle mensen met een vergelijkbare achtergrond twijfel kan verminderen en zelfvertrouwen kan vergroten.
- Werk je individueel, zoek dan rolmodellen op en bedenk hoe je hen effectief kunt introduceren bij je mentees.

### 4. Oefening of reflectie (5 minuten)

- Reflecteer op hoe deze tools mentees kunnen versterken en hun denkwijze kunnen veranderen.
- Bepaal één of twee acties die jij kunt ondernemen om je mentees beter te ondersteunen bij het opbouwen van zelfvertrouwen.

Door dit proces te volgen, ben je beter in staat om mentees te helpen bij het overwinnen van zelftwijfel en het ontwikkelen van een sterk gevoel van verbondenheid en competentie binnen STEAM.

