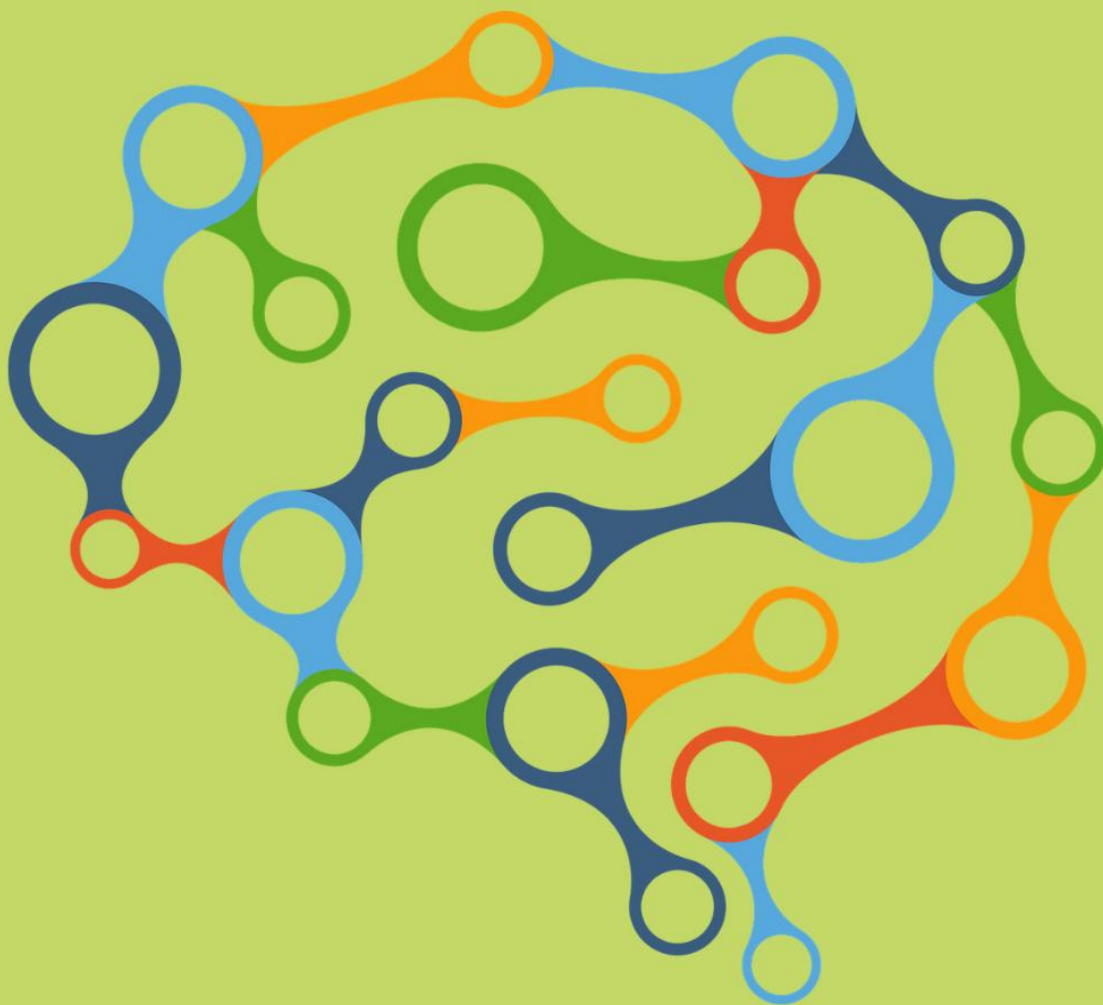




Draaiboek per les Creatief Leven

2025 ©Faktor5



Bijeenkomst 1 Kennismaking

DOEL: Kennismaking met de cursus en elkaar, veiligheid creëren, respect voor de ander

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
vooraf	Ontvangst	koffie, thee schenken	koffie, thee, koekjes
10	Opening en intake	bespreken	Intakeformulier
10	Namen rondje	vertellen	Naamkaartjes (liever niet)
5	Informatie over de cursus	Bespreken	Werkboek uitdelen
10	Hartcoherentieoefening	Toelichten: waarom, wat doet het	
10	Vertrouwen	Oefening ballon	ballonnen
10	Verwachtingsmanagement	Wat verwacht jij van deze cursus? Laten vertellen in de groep en bijstellen	
10	Levenslijn	Zie boek	Papier, kleurpotloden
10	Pauze		koffie/thee
25	Oefening met kaarten/waarden vragen	in tweetallen en plenair	waardenkaartjes
5	Huiswerkopdracht	Bespreken: opdrachten les 1, breinboekje	Breinboekje uitdelen
5	Rondvraag	Bespreken	
10	afsluiten met een gedicht/positief gevoel	Gedicht maken en voorlezen	Pen papier

- Dit is een cursus, geen therapie of zo... dus je moet wel alle opdrachten doen
- Alles wat je zegt blijft hier
- Drinken, toilet doen, kleine pauze
- Namen en adreslijst

Bijeenkomst 2 Wennen, Patronen zien

DOEL: besef, het gaat om mij, om zelfkennis, om zelfvertrouwen

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	koffie, thee, koekjes
5	Namenrondje	Herhalen	
5	Hartcoherentie		
5	Opening	Bespreken: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan...	geen
10	Informatie over de les van vandaag	Bespreken: vragen les 1 en vooruitblik les 2	Werkboek
30	Terugkijken op vorige keer en huiswerk	Groepsgewijs: Vragen wat ging goed en wat nog niet zo?	
10	Zintuigoefening	Opdracht 2.3	Werkboek, papier, pen
10	Pauze		koffie/thee
10	Patronen	Uitleg en voorbeelden	Abstracte kunst, foto's
10	Levenslijn aanvulling	Bespreken	Papier
10	Interesse oefening	2.4 Uitleggen, thuis laten doen	
10	Uitleg tijdbesteding en rollen oefening uit les 2	2.10 Voorbeeld, laat ze de tijd nemen thuis!	Voorbeeldvel
5	Afsluiten: wat vond je goed?	Om de beurt, omdraaien naar je buur...	

N.B. Onderschat de zintuigoefening niet, die is erg belangrijk voor het activeren van hersenfuncties. Het is niet nodig hier nog een creatieve opdracht bij te geven.

Bijeenkomst 3 Weten Willen

DOEL: besef, het gaat om mij, om zelfkennis, om zelfvertrouwen

besef, als ik het anders wil, moet ik iets veranderen

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	koffie, thee schenken	koffie, thee, koekjes
5	Namenrondje	Herhalen, nu met details: en jouw hobby is... oid.	
10	opening	Bespreken: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan...	
5	Hartcoherentie		
5	Informatie over vandaag	Bespreken: programma	
10	Circle of life invullen	Invullen, in tweetallen	Cirkels uitdelen of eigen boek
5	Energie krijgen, openstaan	opklappen	
10	Terugkijken op vorige keer en huiswerk	Groepsgewijs: Vragen of lastige dingen	Gezamenlijk doornemen
10	pauze		koffie/thee
10	Patronen / veranderen	Woordspin	Schoolbord/flip
10	Schijf van Rijks	Uitleggen, alternatief: de vragen. Laat thuis uitwerken	Schoolbord
15	Wat heb jij geleerd over hoe je voor jezelf zorgt en van wie	Laten vertellen in tweetallen	
20	Collage maken	Vertel wat dat doet	Papier, lijm, tijdschriften
5	Afsluiten: wat vond je goed?	Let op! Huiswerk, foto mee!!!	

Bijeenkomst 4 Dat kleine kind

DOEL: besef, ik zorg voor mezelf, voor dat kind, voor de toekomst van dat kind

besef, eenzaamheid heeft me gevormd, ik wil nu mezelf vormen

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
5	Namenrondje	Herhalen, details uitwisselen	
5	Hartcoherentie		
15	opening	Bespreken: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan...	geen
10	informatie over van vandaag	Bespreken: programma	
5	energie krijgen, openstaan	Creatieve actie	Zo nodig!
15	Terugkijken op vorige keer en huiswerk	Vraag naar vragen of lastige dingen	Gezamenlijk doornemen
15	Van week 3	Tijdslijst & interesses	Samen doen
10	Pauze		
10	Kennis van eenzaamheid	Vertellen hersenen, KKK	Geen, evt. schoolbord
10	Tijdslijn bijvullen	Invullen in eigen tijdslijn	Positieve dingen benoemen
20	Kinderfoto – kleien na afloop	Vertel wat dat doet	Eigen foto, klei, onderleggers, water, handdoekjes, keukenrol
5	Huiswerk	Hoofdstuk 4, kindfoto oefening thuis herhalen	
5	Afsluiten: wat vond je goed?	Laat vertellen, complimenteer	

NB! Begin de kinderfoto oefening met zeer positieve emoties, die je overhoudt na de tijdslijn. Wees niet bang voor emoties die loskomen, het hoort erbij, het maakt ons mens.

Bijeenkomst 5 en nu: Jouw toekomst

DOEL: Besef: als ik iets wil veranderen kost dat tijd en energie
 Besluit: ik ga de komende tijd een half uur per dag iets anders doen
 Ervaart: geuren spelen een rol...

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
10	Wat zijn je ervaringen, hoe is het met je	Rondvraag	
15	Hoe ging het met • Oogcontact • Compliment en uitdelen	Bespreken: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan...	
15	Zinnen afmaken	Vertel in de groep	Werkboek
10	Je droomleven	Bespreken hoe lukte dat? Wanneer was je gelukkig?	Levenslijn, als je durft: wondervraag
15	Pauze		
15	Geuren en wat ze betekenen	Doorgeven: kaneel, citroen,	Positieve dingen benoemen
15	Sterke kanten	Per 2 aan elkaar vertellen	Papier, pen
10	Joystick	Kring	Sticks
10	Wat ga jij de komende tijd doen?	Kring, laat ze uitspreken wat ze specifiek anders gaan doen	Tijdbestedinglijst
5	Afsluiten: wat vond je goed?	Laat vertellen, Geurkaars mee complimenteer	Geurkaars

NB! Kondig aan dat **de een na laatste bijeenkomst in andere kleding is**. Benadruk dat het niet gaat om een verkleedpartij, maar om te ervaren wat een andere kledingstijl met je doet.

Bijeenkomst 6 Kiezen is verliezen

DOEL: Besef: als ik wil veranderen kost dat tijd en energie

Besluit: ik ga de komende tijd een belangrijk ding veranderen

Ervaart: ik kan zelf kiezen

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
5	Wat zijn je ervaringen, hoe is het met je	Aan de hand van twee zinnen:	
5	Hartcoherentie		
10	Veranderen	Nav opdracht verander 1 ding in je leven	
5	Theorie veranderen	/alleen of samen/ kiezen Zie onderstaand	
10	Navraag hfst 5	Is alles gelukt, met name sterke kanten, communicatie en contactoefeningen	
10	Levenslijn	Aanvullen, 3 goede momenten aanvullen. Wat was jouw bijdrage?	Levenslijn
5	Pauze		
20	Deze les gaat over keuzes maken.	In groepjes van 3 wat is voor jou zinvol leven?	Levenslijn
10	Afscheid nemen van angst	Spookogram, leg uit	Papier, stiften
5	Energizer, Zintuigen	Zingen	Instrumentjes
10	Hulpbron	Heldenrollen, Facultatief!	Div foto's van helden.
5	Wat neem jij je voor?	Welke nieuwe uitdaging stel jij jezelf?	Succes!
5	Afsluiten: wat vond je goed?	Ik vond vandaag goed.... Huiswerk: Hfst 6, kleding en verhaaltje 3 min. voor de groep	

NB! Kondig aan dat de volgende bijeenkomst in andere kleding is. Benadruk dat het niet gaat om een verkleedpartij, maar om te ervaren wat een andere kledingstijl met je doet.

Bijeenkomst 7 een kleurrijke toekomst

DOEL: Besef: als ik (een relatie, vrienden...) wil moet ik daar wat voor doen,
Ervart: voel wat creativiteit voor je doet
Voelt het naderend afscheid: hoe ga je daarmee om?

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
10	Wat zijn je ervaringen, hoe is het met je	Hoe zie je er uit?! Complimenten. Foto's maken!	Camera
10	Hoe ging het met het kiezen van je kleding	Bespreken: wat was je gevoel, wat betekende het voor jou	
5	Hartcoherentie		
15	Hoe waren de afgelopen weken? Heb je vragen?	Vertel in de groep. Evt. als spreekbeurt voor de groep. Daag ze uit!	
10	Nog meer zelfkennis. Ochtendmens of avondmens.	Opdracht: voelen	Div. materialen: schuurpapier, bont, etc.
10	Deze les gaat over keuzes maken. Over alleen of niet alleen. En hoe dan.	Je hebt je sterke kanten geteld. Welke ga je inzetten voor de komende tijd. Kies!	Levenslijn: wanneer gebruikte je die sterke kanten? Maar wat is je passie?!!!
10	Pauze		
20	Wat is voor jou zinvol leven? Bucket list: Dit wil ik nog doen...	Twee aan twee bespreken	Vertellen van elkaar
15	Je leven in kleur	Intro: Schilder hoe jouw leven eruit ziet (de komende 5 jaar): leg uit.	Verf, doeken , schorten , water, mengbordjes, kwasten (evt. ezels) onderleggers
15	Huiswerk: jouw toekomst plannen SMART	SMART uitleggen, 10 jr, 5 jr, 1 jr. Je mag ook andere periodes kiezen. Doe ze in alle rust.	Let op bij oude mensen! Je kunt heel oud worden, schrijf jezelf niet af!
5	Goed gevoel vasthouden	Knikker	Knikers (laten kiezen!)

Bijeenkomst 8 Afscheid en vooruitblik

DOEL: Besef: dit is de verandering die ik wil en kan maken

Besluit: ik doe dagelijks...

Ervaat: terugblik en toekomst vergelijken

Tijd	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
5	Hartcoherentie	In de groep	
15	Wat zijn je ervaringen, hoe is het met je	Bespreken: wat was je gevoel, wat betekende het voor jou Complimenten delen	
15	Je hebt een SMART plan gemaakt	Vertel in de groep: wat ga je (nog meer) doen, wat zou je erg vinden als je dat in jouw leven niet gedaan hebt?	Wat is de eerste stap die je gaat zetten? Al gezet hebt?
10	Heldenrollen		
15	Pauze		Vragenlijst outtake invullen
15	Waar ben jij deze kerst?	Plan maken	In groep vertellen
10	Advertentietekst maken	Ieder voor zich en uitwisselen	Pen en papier
5	Laatste vragenrondje	Laat formulieren invullen	Vragenlijst: outtake invullen
5	Wat neem jij je voor te doen in de komende tijd?	Welke nieuwe uitdaging stel jij jezelf? Datum voor terugkijken vaststellen (of terugkomdag)	
5	Evaluatie	Formulier invullen	Evaluatieformulier
5	Afscheid	Stop je plan voor het komend jaar in het kluisje. Zet dit in het zicht. Open het over een jaar en kijk wat je bereikt hebt. Maak een nieuw plan.	Levensdoel kluisje: een spaarpotje of envelop.