



Handboek Creatief Leven

2025 ©Faktor5



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen).

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm or any other means without prior written permission from the publisher.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit product bestede zorg kan noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Het is niet toegestaan dit materiaal in deze of aangepaste vorm te gebruiken anders dan voor het aanbieden van de cursus Creatief Leven volgens de overeenkomst die is aangegaan bij het inschrijven voor de opleiding Specialist Eenzaamheid.

© 2020 J. Rijks

© 2025 Uitgever Faktor5 / j.biessen@faktor5.nl

INHOUD

DIT HANDBOEK MAAKT DEEL UIT VAN DE OPLEIDING TOT EENZAAMHEIDSPECIALIST	2
VOORWOORD BIJ UITGEBREID HANDBOEK VOOR DE LESSEN CREATIEF LEVEN	8
VOORBEREIDING	8
CPPC – CULTIVEER POSITIEVE PATRONEN IN JE COMMUNICATIE	8
BEHANDELEN IN ELKE LES	9
VEILIGE PATRONEN EN CHAOS	9
AL DOENDE LEREN	9
HET BEGIN	9
BIJEENKOMST 1: KENNISMAKEN EN WAARDEN DELEN	10
VOORBEREIDING	11
OPENING	11
WERKVORM KENNISMAKEN - NAMENRONDJE	12
WERKVORM UITLEG – DE REGELS	12
WERKVORM KENNISMAKEN - NAMENRONDJE VERVOLG	13
WERKVORM SPELVORM - BALLON	14
WERKVORM INTERACTIE - VERWACHTINGEN	14
WERKVORM KENNISMAKEN - NADER KENNISMAKEN IN TWEETALLEN	15
WERKVORM INSTRUCTIE - LEVENSLIJN	15
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	16
HARTCOHERENTIEOEFENING PROTOCOL	16
WERKVORM INTERACTIE - WAARDENKAARTJES EN VRAGEN	17
WERKVORM CREATIEF - AFSLUITING MET GEDICHT	18
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG MET BREINBOEKJE EN AFSLUITING	19
BIJEENKOMST 2: WENNEN, PATRONEN ZIEN	20
VOORBEREIDING	22
OPENING	22
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG HOE WAS JOUW WEEK?	22
WERKVORM INTERACTIE - NAMENRONDJE	23
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	23
WERKVORM INSTRUCTIE – HERHALEN EN VOORUITBLIKKEN	24

WERKVORM ZINTUIGEN - PROEVEN	24
WERKVORM INTERACTIE - WAARDEN BESPREKEN MET OPEN VRAGEN	25
WERKVORM ZINTUIGEN - BEWUSTWORDING	26
WERKVORM UITLEG - PATRONENTHEORIE	26
WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - INTERESSES	28
WERKVORM SPELVORM – MUZIEK MAKEN	28
WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - LEVENSLIJN	29
WERKVORM UITLEG - TIJDSBESTEDINGSKAART	30
WERKVORM UITLEG - HUISWERKOPDRACHT	30
WERKVORM INTERACTIE – COMPLIMENTEN GEVEN	31
BIJEENKOMST 3: WETEN, WILLEN...	31
VOORBEREIDING	33
OPENING	33
WERKVORM INTERACTIE – DEEL JE ERVARINGEN	33
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	34
WERKVORM INTERACTIE - NAMENRONDJE	34
WERKVORM INSTRUCTIE - CIRCLE OF LIFE	35
WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT EN INTERACTIEPATRONEN IN LEVENSLIJN	36
WERKVORM INTERACTIE – RONDVRAAG: IS ALLES HELDER?	37
WERKVORM INSTRUCTIE - WOORDSPIN	37
WERKVORM UITLEG - SCHIJF VAN RIJKS	38
WERKVORM INTERACTIE - POSITIEF RODDELEN	38
WERKVORM CREATIEF - COLLAGE MAKEN	39
WERKVORM UITLEG - HUISWERKOPDRACHT	40
BIJEENKOMST 4: DAT KLEINE KIND...	41
VOORBEREIDING	43
OPENING	43
WERKVORM NAMENRONDJE	43
WERKVORM INTERACTIE – DEEL JE ERVARINGEN	44
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	44
WERKVORM UITLEG - PROGRAMMA	45
WERKVORM INSTRUCTIE – HERHALEN EN VOORUITBLIKKEN	46

WERKVORM INTERACTIE – WAARDEN, MET WIE DEEL JE ZE	47
WERKVORM UITLEG - KLAGER, KLAMPER, KLUIZENAAR	48
WERKVORM OPDRACHT - ZINTUIGEN	49
WERKVORM OPDRACHT - LEVENSLIJN BIJVULLEN	50
WERKVORM THERAPEUTISCH ERVAREN - KINDERFOTO	51
WERKVORM CREATIEF - KLEIEN	52
WERKVORM UITLEG - HUISWERK	53
WERKVORM INTERACTIE – COMPLIMENTEN GEVEN	54
BIJEENKOMST 5 JOUW TOEKOMST	55
VOORBEREIDING	57
OPENING	57
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG	57
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	58
WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - ZINNEN AFMAKEN	58
WERKVORM INTERACTIE - BESCHRIJF JE DROOMLEVEN	59
WERKVORM OPDRACHT - ZINTUIGEN	60
WERKVORM INSTRUCTIE - PORTEMONNEE	60
WERKVORM OPDRACHT – VERANDER IETS!	61
WERKVORM UITLEG - STERKE KANTEN	62
WERKVORM INTERACTIE - HUISWERKOPDRACHT	62
BIJEENKOMST 6 KIEZEN IS VERLIEZEN	64
VOORBEREIDING	66
OPENING	66
WERKVORM INTERACTIE – WAT GAAT ER GOED?	66
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	67
WERKVORM INTERACTIE – WAT DOE JIJ ANDERS?	67
WERKVORM INSTRUCTIE - ALLEEN OF SAMEN	68
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG	69
WERKVORM INSTRUCTIE - LEVENSLIJN BIJVULLEN	69
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG	70
WERKVORM CREATIEF - SPOOK-O-GRAM	71
WERKVORM ZINTUIGEN - MUZIEK	72

WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - HELDEN	72
WERKVORM INTERACTIE - HUISWERK	73
Bijeenkomst 7: Een kleurrijke toekomst	74
VOORBEREIDING	76
OPENING	76
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	76
WERKVORM INTERACTIE – WAT ZIE JE ER GOED UIT!	77
WERKVORM OPDRACHT - PRESENTATIE	78
WERKVORM UITLEG - VERANDEREN IS CREATIEF VORM GEVEN	79
WERKVORM INTERACTIE - BESPREEK JE NIEUWE LEVEN	79
WERKVORM CREATIEF - SCHILDER JE TOEKOMST	80
WERKVORM UITLEG - SMART PLANNEN MAKEN	81
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG	82
BIJEENKOMST 8 – AFSCHIED EN VOORUITBLIK	83
VOORBEREIDING	85
OPENING	85
WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG	85
WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE	86
WERKVORM INTERACTIE - DEEL JE PLANNEN	86
WERKVORM UITLEG - WEERSTAND	87
WERKVORM OPDRACHT - ANKEREN	88
WERKVORM INTERACTIE - BUCKET LIST	89
WERKVORM OPDRACHT ADVERTENTIE	90
WERKVORM OPDRACHT - HET KOMEND JAAR	90
WERKVORM INTERACTIE - JE TWIJFELS	92
WERKVORM OPDRACHT - HET KLUISJE	93
BIJLAGEN	95
PROCESEVALUATIE CURSUS CREATIEF LEVEN (VERKRIJGBAAR BIJ FAKTOR5)	96
VRAGENLIJST INTAKE-OUTTAKE (DOWNLOADBAAR OP DE NETWERKSITE)	97
EVALUATIEFORMULIER (DOWNLOADBAAR OP DE NETWERKSITE)	99
INHOUD CURSUSKOFFERTJE	100
NASCHRIFT	101

VOORWOORD BIJ UITGEBREID HANDBOEK VOOR DE LESSEN CREATIEF LEVEN

Je hebt een uitgebreide opleiding achter de rug. Je kunt het. Daar hoeft je niet aan te twijfelen. Om je te ondersteunen bij het geven van de cursus is dit handboek bedoeld. Je vindt er alle informatie over het programma, dingen waar je op moet letten en tips van je voorgangers.

In je opleiding heb je geleerd dat de kracht van deze cursus zit in de samenhang van de verschillende elementen: het Werkboek Creatief Leven, de opdrachten tijdens de cursusbijeenkomsten, jouw inbreng als persoon, de werkvormen die jij kiest.

De losse elementen hebben een rol: soms zijn ze bedoeld om de samenhang in de groep te bevorderen, soms om te primen, soms 'alleen maar' om een fijne sfeer te creëren. Toch hebben we ervoor gekozen om die losse elementen elk te voorzien van een verantwoording. Dat die complexiteit niet is te vangen door het in stukjes knippen van het geheel, dat weet je.

Besef dat een handboek nooit de voor ons belangrijkste aspecten kan beschrijven: sfeer, blijdschap, positiviteit, enthousiasme, groepsvorming, en leren door te ervaren, terwijl dat nu misschien wel het belangrijkste deel van ons werk is. Dat breng jij erin door je persoonlijkheid en je vakkundigheid.

VOORBEREIDING

Vooraf heb je geregeld:

- Dat je een geschikte zaal hebt, met tafels in carré-opstelling
- Dat er een flipover is met voldoende papier plus stiften
- Dat je niet gestoord wordt door buitenstaanders
- Dat je weet waar het toilet is en de nooduitgang
- Dat je weet hoe je het licht en de temperatuur kunt regelen
- Dat je zo nodig water tot je beschikking hebt
- Dat je papier en pennen, eventueel viltstiften hebt
- Dat je thee, of koffie of ander dringen hebt voor jezelf en je deelnemers
- Dat je de bel hebt
- Dat je je cursuskoffertje* gevuld hebt en bij je hebt (zie bijlage)
- Dat je je materialen (Werkboek, losbladig of ringband, waardenkaarten, breinboekje) tijdig hebt besteld
- Dat je tevoren een plan maakt voor welke creatieve oefening je in welke les zult uitvoeren
- Dat je een lijst hebt met de cadeautjes die je in de lessen wilt uitdelen. Houd daarbij rekening met de creatieve werkvorm. Heb je bv. Happy Socks gebruikt, dan is er al een cadeau. Dat kan bijvoorbeeld ook bij de muziekinstrumenten. Denk aan vogelfluitjes, kazoo's. Schud-eitjes kun je kopen, maar ook door deelnemers laten maken.

CPPC - CULTIVEER POSITIEVE PATRONEN IN JE COMMUNICATIE

Je succes begint met je eerste contact met je deelnemer. Gebruik zo nodig de yes-set, maar wees je altijd bewust van je houding, je stem en je woordgebruik. Je weet dat jouw deelnemer zich veilig moet voelen. Je weet ook dat je vanaf moment één alleen aandacht mag geven aan positiviteit. Zorg daarom dat je iedereen plezierige aandacht geeft.

Je gebruikt om dit te bevorderen de bel. Anker vooral in het begin steeds een vrolijk moment aan het geluid van de bel. Wacht met uitleggen tot iemand daarnaar vraagt.

BEHANDELEN IN ELKE LES

In elke bijeenkomst (behalve 1 en 8) behandel je telkens wat oefeningen uit het vorige hoofdstuk en iets uit het nieuwe hoofdstuk.

Neem voor elke les kort de oefeningen door, dan ben je goed voorbereid.

Je weet, je kunt tijdens de cursus het programma aanpassen.

- Mogelijk wil je iets uit een vorige les inhalen of nog eens op terug komen, soms hoeft de groep geen toelichting bij een oefening en kan je dat overslaan
- Bedenk tijdig of je iets anders creatiefs wilt doen. Zo blijft het voor jou ook verrassend.
- Met een kleine groep heb je meer gelegenheid om oefeningen verder uit te werken, bij een grotere groep moet je wat strakker werken om iedereen goed te begeleiden.
- Aan het begin van elke les vanaf les 2 doe je de hartcoherentie-oefening. Wijk daar niet van af, het is essentieel dat mensen deze oefening goed oefenen zodat ze die thuis ook doen.
- Bij elke les is een tijdschema gegeven. Dat is geen wet van Meden en Perzen. Je bent vrij om met of zonder pauze te werken (het is tenslotte maar twee uur, je kunt ook gewoon thee en koffie drinken tijdens de les). Als je dat wilt, voeg die dan toe in je programma.

VEILIGE PATRONEN EN CHAOS

AL DOENDE LEREN

Je weet dat de bedoeling is dat je met behulp van chaos leert. Dat geldt voor je deelnemers, dat geldt ook voor jezelf. Zorg er voor jezelf voor dat je je veilig voelt in je omgeving, je weet dat dit - ook voor jou - nodig is om te kunnen leren. Dus ook om te leren hoe je de cursus zo goed mogelijk geeft.

Je weet dat een groot deel van de cursus is gericht op het impliciet leren door de cursist. Jij biedt de omgeving en de tools, altijd de veiligheid maar vaak ook de nodige verwarring.

Kortom, je hebt je opleiding, jouw eigen unieke vaardigheden, de syllabus, het werkboek en de materialen. En hiermee bovendien een uitgebreid handboek. Ga aan de slag, ontdek binnen de methodiek wat bij je past. Stel vragen en deel je ervaringen met je collega's.

HET BEGIN

Vorbereiding:

- Zorg dat je weet wie de deelnemers zijn

- Zorg dat je hun naam en adres en eventueel e-mailadres hebt zodat je ze kunt bereiken (als zij nog niet weten waar ze jou kunnen bereiken zorg er dan voor dat ze jouw e-mailadres of telefoonnummer hebben)
- Je hebt de keuze om het gehele werkboek in 1 keer uit te reiken of per les het losbladige systeem.
- Leg het (deel van) het Werkboek Creatief Leven klaar bij elke plaats. Geef bij het uitreiken van het gehele Werkboek Creatief Leven aan dat de deelnemers alleen de betreffende les mogen bekijken
- Als je pakjes waardenkaarten gebruikt, leg die dan voor elke deelnemer klaar op de tafels
- Als je de waardenkaartjes laat uitknippen, zorg dan voor uitgeprinte vellen
- Je weet dat er in deze cursus veel stof zit. In principe zouden mensen alle oefeningen thuis kunnen doen. Je kent de diagnostische oefeningen, die doe je altijd in de les. Verder maak je daarin je eigen keuzes, afhankelijk van jou en je groep. Wat je ook kiest, er zal toch best veel in de les moeten gebeuren. Laat je deelnemers niet te veel uitweiden, wees streng, gebruik PP, en vooral: geniet zelf en laat je cursisten genieten van het proces.
- Zorg dat je de eerste bijeenkomst de intake formulieren laat invullen, het staat in het programma genoemd, maar vergeet het niet!
- Zorg dat je de laatste bijeenkomst de outtake formulieren laat invullen en stuur de intake en outtake formulieren (gemarkt met in of out of voorzien van datum op naar Faktor5)
- Verzorg zelf de procesevaluatie (zie bijlage) en stuur ook die na afloop op naar Faktor5. Zo maken we samen de cursus steeds beter.

Heel veel succes!

BIJEENKOMST 1: KENNISMAKEN EN WAARDEN DELEN

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
		Ontvangst	Koffie, thee schenken & intake	Koffie, thee, koekjes
	5	Opening	Bespreken: Voorstellen en afspraken	
	5	Namenrondje 1	Werkvorm deel 1	
	5	Over de cursus	Werkvorm Uitleg over de cursus zie uitwerking	Werkboek/les* uitdelen
	5	Namenrondje 2	Werkvorm deel 2	
	5	Ballon	Werkvorm	Ballonnen

	10	Verwachtingen	Naar oefening 1.2. Zie syllabus	
	15	Verder kennismaken	Werkvorm in tweetallen	
	10	Start Levenslijn	Uitleggen hoe. Opdracht drie positieve momenten uit je leven. Komt vaker terug	Groot schetsblok, stiften (geen sombere kleuren)
	5	Hartcoherentie	Werkvorm	Kaart als cadeautje meegeven
	30	Oefening met waardenkaarten	Werkvorm Voor jezelf, 10 min in groepjes van 2 en 10 min plenair	Waardenkaartjes of extra kopieën, scharen
	10	Afsluiten met een gedicht/positief gevoel	Werkvorm creatief: gedicht laten schrijven, zie syllabus	Gedicht, gekleurd papier en pennen
	5	Afronding	Werkvorm rondvraag, huiswerk	Breinboekje meegeven

VOORBEREIDING

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij de eerste bijeenkomst voor:

- Materiaal voor de kennismaking werkvorm die je kiest
- Ballonnen
- Papier, pennen/ viltstiften voor levenslijn (extra groot?)
- Eventueel hartcoherentiekaarten
- Gekleurde vouwblaadjes
- Breinboekjes

OPENING

Je begint natuurlijk met je deelnemers welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Begin altijd met het rustig laten invullen van de intake formulieren. Dat kun je laten doen terwijl de mensen binnenkomen. Zo kunnen ze even acclimatiseren.

Zeg tegen je deelnemer:

- We meten continu of de cursus werkt. Dat doen we al jaren. Daarom vragen we je dit formulier anoniem in te vullen. Aan het eind van de cursus zullen we je dat weer vragen. Zo meten we het succes. Tot nu toe is iedereen die ergens in Nederland de cursus heeft gedaan er nog altijd op vooruit gegaan. (Een mooi positief begin!)

- Je vult de lijst anoniem in. Wij gebruiken deze om verschil voor en na te meten. Dit doen we niet persoonsgericht
- We doen dit aan het begin en aan het eind van de cursus • Laat de lijst achter op je tafel, ik neem ze straks in.

WERKVORM KENNISMAKEN - NAMENRONDJE

Namenrondje, het aantal keer dat je een rondje doet is afhankelijk van groepsgrootte

LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening, samen met de latere oefening in deze les, kan de deelnemer de naam van tenminste vier deelnemers benoemen.

Tijdsduur: 5, minuten

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- *Noem je naam, verder niets en nodig ieder in de krijg uit hetzelfde te doen, een voor een •*
Doe dit nog een keer

WERKVORM UITLEG - DE REGELS

LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat de belangrijkste regels in deze cursus zijn
- Aan het einde van deze oefening kent de deelnemer de praktische afspraken over toiletbezoek, telefoongebruik en vertrouwelijkheid

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Stel jezelf nog eens heel kort voor (onthoud: jij zet de toon)
- Leg kort uit wat we gaan doen: 'dit is een cursus vol verrassingen, dus ik vertel niet alles'.
 - a. Jeannette Rijks ontwerpster van deze methodiek. Haar naam kom je telkens tegen in het boek. Beschouw haar maar als een extra begeleider op afstand.
 - b. Eenzaamheid, daar moet je zelf iets aan doen, daarvoor zijn we nu hier. Er is moed voor nodig om die te zetten, dus geef jezelf daarvoor een dikke pluim!
- Geef aan dat we regels hebben die gelden voor deze cursus:

- Je kunt hier vertrouwelijk spreken. Je deelt wat je wil delen, wat je voor jezelf wil houden houd je voor jezelf. Wat hier besproken wordt bespreken we niet met anderen. Als je aan deze cursus meedoet, ga je hiermee akkoord. Anders moet je nu weg
- Ga naar het toilet als je moet
- Als je telefoon aan moet, omdat je bereikbaar moet zijn, zorg daar dan voor
- Dit is misschien wel de belangrijkste regel. En dat is even wennen. Je bent hier omdat je anders wilt in je leven. Dat is hartstikke mooi. Om je daarbij echt goed te kunnen helpen maken we een afspraak met elkaar. Dat druist in tegen de gangbare ideeën. We gaan hier namelijk niet praten over hoe het zo gekomen is. Wat je oefent, daar word je beter in. Wat je aandacht geeft groeit. Dus geven we hier vanaf dit moment vooral aandacht aan dingen die helpend zijn. We maken allemaal dingen mee in ons leven. Natuurlijk heb je jouw bagage bij je, dat maakt ons tot wie we zijn en dat is prima, maar we gaan niet praten over problemen!
- **(Let op!** Als je het werkboek in een keer meegeeft, zeg dan nu dat ze niet vooruit moeten lopen op de stof) Iedere week behandelen we een hoofdstuk. Dit neem je thuis door en je maakt de oefeningen. Dit is enkele uurtjes werk, dus plan en begin op tijd!
- Zeg: het kan heel goed zijn dat je weerstand gaat voelen. Dat betekent dat er iets begint te veranderen. Je brein verzet zich daartegen omdat wij mensen graag van vaste patronen houden. Bijt door, dit is namelijk een teken dat het werkt! Dit programma levert jou alleen iets op wanneer je je huiswerk maakt en de oefeningen doet. Je mag natuurlijk altijd vragen stellen.
- We doen elke les iets aan uitleg, enkele oefeningen voor jezelf of met elkaar, iets creatiefs
- We maken plezier, ieder onderzoekt voor zichzelf wat hij belangrijk vindt, wat je leuk vindt, waar je goed in bent, wat je wilt leren. Daar gaan we!

WERKVORM KENNISMAKEN - NAMENRONDJE VERVOLG

Namenrondje, het aantal keer dat je een rondje doet is afhankelijk van groepsgrootte

LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening, samen met de eerdere oefening in deze les, kan de deelnemer de naam van alle deelnemers benoemen.

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Noem je naam, verder niets en nodig ieder in de krijg uit hetzelfde te doen, een voor een
- Doe dit nog eens, maar noem daarbij je favoriete dier
- Leg uit:
 - Het is belangrijk om bij naam gekend te worden
 - Je geeft zo aandacht voor elkaar en jezelf

Je kunt de namenrondjes uitbreiden zoveel je wilt. Controleer of mensen elkaars naam inderdaad kennen door de bekende oefening: 'Ik ben x, jij bent z'.

WERKVORM SPELVORM - BALLON

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat hij/zij iets onverwachts heeft meegemaakt
- Impliciete leerdoel: mensen bewust maken van hun verwachtingen en laten ervaren dat dingen soms anders zijn dan je denkt
- Overig doel: een moment van motorische activiteit inlassen: de deelnemer heeft even bewogen

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: ballon voor iedereen

Vorbereiding Geen

WERKWIJZE:

- Geef ballonnen door en laat ieder een ballon kiezen en opblazen, (niet te hard) en dichtknopen
- Als iedereen daarmee klaar is zeg je: 'leg de ballon op je stoel en ga er voorzichtig op zitten'.
- Laat ze rustig ervaren wat er gebeurt. **Gebruik de bel als er flink gelachen wordt.**

Vraag terwijl ze bezig zijn: had je dit verwacht? Hoe voelt het?

Geef terwijl ze bezig zijn deze toelichting:

- *De dingen zijn vaak anders dan je dacht*
- *Er kan meer dan je denkt*
- *Je hebt vertrouwen, want je hebt de oefening gedaan*

Sluit af met een compliment: je hebt het gedaan, terwijl dit best raar was. Dit is een voorbeeld van de onverwachte dingen die in deze cursus gebeuren. Best leuk, toch?

WERKVORM INTERACTIE - VERWACHTINGEN

LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij van deze cursus verwacht.

Diagnostisch doel voor de cursusleider:

- Aan het einde van deze oefening kan de cursusleider inschatten of de deelnemer veel of weinig hoop heeft op verbetering.

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: geen **Vorbereiding:**

geen

WERKWIJZE:

- Vraag: Wat verwacht je van deze cursus?
- Zorg dat iedereen aan de beurt komt.
- Als iemand verkeerde verwachtingen heeft, stel dan bij met een paar empowerende vragen, of herkader.
- Als iedereen aan de beurt is geweest. Geef aan, fijn dat we nu weten wat iedereen zijn verwachting is. (Mochten er deelnemers met ernstig verkeerde verwachtingen zijn, noteer dit en probeer bij te sturen)

WERKVORM KENNISMAKEN - NADER KENNISMAKEN IN TWEETALLEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een van de mededeelnemers belangrijk vindt
- Impliciet leerdoel: ervaren dat omgaan met een vreemde niet bedreigend hoeft te zijn

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: Geen

WERKWIJZE:

- Laat de deelnemers in tweetallen (naast elkaar zittend, voorkom dat ze nu gaan lopen) in gesprek gaan en elkaar vragen: Wie ben jij? Wat vind je belangrijk? Of anders geformuleerd: Wat doet er voor jou toe?) Pas je formulering aan op je publiek.
- Benadruk dat voor deze oefening ook geldt: het mag alleen positief zijn!
- Laat de deelnemers elkaar na afloop van de oefening bedanken voor hun openheid.
- Nodig de deelnemers uit één ding te vertellen van wat hun buurman/vrouw belangrijk vindt. Op voorwaarde dat zij daar toestemming voor geven!
- Complimenteer ze!

WERKVORM INSTRUCTIE - LEVENSLIJN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat drie hoogtepunten in diens leven waren
- Diagnostisch doel: aan het eind van deze oefening kan de cursusleider inschatten of er misschien sprake is van jeugdtrauma

Tijdsduur: 10 minuten

Voorbereiding: deel grote vellen papier uit, zorg dat er vrolijk gekleurde viltstiften zijn

Materiaal: papier, pennen/ viltstiften

WERKWIJZE

- Teken op een flip over je eigen levenslijn, laat zien hoe je dat doet
- Leg uit: we gaan allemaal onze levenslijn tekenen
- Leg uit: we gaan drie mooie herinneringen optekenen in die levenslijn. Doe voor hoe je dat doet. Je hoeft niet te delen met de groep wat het was, maar zet er maar een mooi merktekentje bij dat jou iets zegt.
- Sluit af met: neem je levenslijn straks mee naar huis, je kan er altijd weer op terugkomen, Neem hem de volgende keer mee, we werken hier vaker mee.

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hartcoherentie doet

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg de deelnemers uit dat als je langdurig last hebt van eenzaamheid je ook continu te veel stress ervaart.
- Leg uit dat hartcoherentie een eenvoudige manier is om stress te verminderen. Verwijs als men daarom vraagt naar Alan Watkins (Ted Talk).
- Leg uit dat deze oefening vooral resultaat heeft als je deze elke dag een paar minuten doet.
- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven of gebruik de hartcoherentiekaart of gebruik dit protocol:

HARTCOHERENTIEOEFENING PROTOCOL

Geef deze opdracht: We gaan hartcoherentie oefenen.

Ga lekker zitten, ontspan je, zet je voeten naast elkaar op de grond. Doe als je dat prettig vindt je ogen dicht.

Haal rustig adem en adem dan iets dieper dan normaal. Adem rustig in een regelmatig patroon. Over iedere ademhaling doe je zo'n 10 tellen, 4 in en 6 uit. Doe dit tot je ademhaling rustig wordt, tot het als vanzelf gaat.

Blijf rustig ademen, 4 tellen in en 6 tellen uit. Als dat 'lekker loopt', leg je je hand op je hart. Je hart zit iets meer naar rechts dan de meesten denken. Als je het moeilijk vindt je

aandacht te richten op je hart, beweeg dan eerst je rechtersbeen, dan je linkerpink en richt je aandacht vervolgens op je hart.

Blijf rustig ademen en houd je aandacht bij je hart. Stel je voor dat bij elke inademing je hart geniet van de zuurstof die je het geeft. Stel je voor dat bij elke uitademing je hart nog steeds zuurstof krijgt die het nodig heeft. Stel je voor dat je zo voor je hart zorgt, zoals je hart altijd voor jou klopt. Blijf geconcentreerd op je hart, geef je hart door middel van regelmatige adem extra kracht. Voel hoe je hart voor jou klopt. Voel hoe je adem regelmatig is, zodat je rustig en ontspannen bent.

Je kunt deze oefening bijvoorbeeld iedere dag tweemaal 5 minuten doen, bijvoorbeeld als je wakker wordt en als je naar bed gaat.

Sluit af met de deelnemers te vragen om rustig hun ogen weer te openen als ze zo ver zijn om weer terug te komen in de zaal. Vraag rond of ze het prettig vonden om even te ontspannen.

WERKVORM INTERACTIE - WAARDENKAARTJES EN VRAGEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer het belang van waarden benoemen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een paar belangrijke eigen waarden benoemen

Tijdsduur: 30 minuten

Materiaal: waardenkaartjes of kaartjes uit te knippen uit het Werkboek Creatief Leven

Voorbereiding: Maak zo nodig van tevoren kopietjes van de waarden uit het Werkboek en deel die uit, zodat het knippen sneller gaat en de deelnemers hun boek niet hoeven te slopen. Leg scharen klaar.

WERKWIJZE:

- Vraag: Wie kent zijn belangrijkste waarden in het leven?
- Leg uit: wat ons het meest motiveert om dingen te doen, zijn de dingen die we in ons leven het belangrijkste vinden. Dat noemen we ook wel onze waarden. Ieder mens heeft een eigen combinatie van waarden, die de basis zijn van je persoonlijkheid. Het is mooi als je weet wat jou drijft in het leven. Dat gaan we uitvinden.
- Laat deelnemers zo nodig de kaartjes uitknippen en de kaartjes sorteren volgens belangrijk en onbelangrijk tot er zeven overblijven. Laat ze die opschrijven. Laat ze er drie uit kiezen.
- Laat ze de rest aan de kant leggen
- Leg uit dat ze dit thuis nog eens rustig kunnen doen en hoe ze kunnen sorteren
- Leg uit dat je in relaties enkele waarden gemeenschappelijk moet hebben. Dat gedeelde waarden vaak reden is dat een relatie goed gaat. Dat is namelijk waar het voor jou om gaat in het leven. We leren dit helaas niet op school en het is belangrijke info over jezelf.
- Geef de opdracht om met de buur te bespreken of ze overeenkomende waarden hebben.

- Sluit af met een compliment. Zeg nog eens dat de deelnemers nu weten hoe belangrijk waarden in het leven zijn en dat ze nu een paar van hun eigen belangrijkste waarden kennen

WERKVORM CREATIEF - AFSLUITING MET GEDICHT

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een gedicht gemaakt

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: gekleurde vouwblaadjes, pen

Vorbereiding: leg de blaadjes tevoren vast op de tafels, dat spaart tijd en het ziet er meteen vrolijk uit

WERKWIJZE:

- Laat elke deelnemer in gedachten (bijvoorbeeld): een kleur, een locatie en een dier nemen
- Geef de opdracht een gedicht te maken met behulp van die drie woorden: vier regels, het hoeft niet per se te rijmen, het moet wel op het blaadje staan.
- Pak allemaal een vouwblaadje
- Schrijf je gedicht met deze gegevens erop
- Wie wil iets voorlezen?

Bijvoorbeeld: Toon Hermans

Ik denk me blij

*Geluk is geen kathedraal, misschien
een klein kapelletje. Geen kermis
luid en kolossaal, misschien een
carrousselletje.*

*Geluk is geen zomer van smetteloos blauw, maar
nu en dan een zonnetje.*

*Geluk dat is geen zeppelin,
't is hooguit 'n ballonnetje.*

- Sluit af met een samenvatting:
- We hebben kennis gemaakt met allerlei nieuwe mensen
- We hebben onze waarden onderzocht en een paar mooie momenten uit ons leven naar boven gehaald
- We hebben op ballonnen gezeten en een gedicht gemaakt
- Jullie hebben heel veel gedaan! Compliment, applaus (denk aan de bel)

Tijdsduur: 5 minuten **Materiaal:**

breinboekjes

WERKWIJZE:

- Doe een korte rondvraag, gebruik een gesloten vraag, daarmee voorkom je dat mensen uitgebreid gaan praten en dat daardoor anderen tekortkomen. Zeg bijvoorbeeld; 'het was een stevige eerste les. Ik vond jullie geweldig. Vond je het leuk?' Vraag dan de kring rond, kijk iedereen even aan.
- Geef de breinboekjes door.
- Zeg: 'Dan heb ik een klein cadeautje voor je. Dit is een **breinboekje**. Dit helpt namelijk je brein om anders te denken en het helpt jou om vrolijker te worden. Schrijf elke avond voor het slapen gaan drie mooie dingen op die je die dag hebt meegemaakt. Maak er geen verhaal van, gebruik alleen maar een paar woorden. Doe dat elke avond van nu af aan.'
- Zeg: 'Tot slot geef ik jullie huiswerk mee: lees hoofdstuk 1 en doe alle opdrachten die we nog niet in de les hebben gedaan. Tot volgende keer!'

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
	Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
	10	Opening	Werkvorm: rondvraag Bespreken: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan afgelopen week n.a.v. deze cursus. <i>Heb je vragen, ben je nog bezig geweest met je waarden, je levenslijn, vertel. Noem 1 ding uit je positieve dingen boekje</i>	Geen
	5	Namen rondje 2 keer	Werkvorm namenrondje	
	5	Landen	Werkvorm Instructie - hartcoherentie	
	5	Informatie over de les van vandaag	Werkvorm instructie: bespreek Herhalen les 1 en vooruitblikken les 2	
	5	Zintuigen	Werkvorm Proeven, eet een stuk fruit met aandacht.	Fruit, mesje
	20	Belangrijk en leuk	Werkvorm interactie Wat vind jij belangrijk in je leven? Terugkoppeling in de groep, wat is jouw grootste hobby?	Groepjes van 3
	10	Zintuigen	Werkvorm zintuigen (opdracht 2.3. Uit boek)	Gekleurd papier
	5	Patronen	Werkvorm: Uitleg	
	15	Interesse oefening	Werkvorm uitleg individuele opdracht: Invullen in hoofdstuk 2, 2.4 invullen. Geef toelichting!	Werkboek
	10	Muziek maken	Werkvorm zintuigen/interactie Bereid een liedje voor, tekst, evt. geluidsbox mee	Instrumenten

	10	Levenslijn aanvulling	Werkvorm individuele opdracht: Denk aan Yes set!!! Oefening 2.1 uit het Werkboek Bespreken, 5 minuutjes eraan werken, hoe gaat het?	Papier
	10	Uitleg tijdbesteding en rollen oefening uit hfdst 2	Werkvorm uitleg: begin op tijd, elke dag invullen! Oefening 2.10	Voorbeeldvel stiften
	5	Huiswerk	Werkvorm opdracht Hfdst 2, positieve dingen boekje, elke dag naar buiten en schrijf op wat je gezien, gehoord, gevoeld, geproefd hebt. Cadeautje mee!	Cadeautjes
	5	Afsluiten met een rondje complimenten	Werkvorm interactie Om de beurt, omdraaien naar je buur...	

VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Muziekinstrumenten bij je hebt
- Heb je de kopieën van de interesse oefening? (Je kunt deze ook als opdracht meegeven)
- De cadeautjes die je hebt gekozen
- De materialen voor je smaakproef - houd hierbij rekening met eventuele allergieën!

OPENING

Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Start met het programma van vandaag, vertel:

- We gaan zo dadelijk terugkomen op de eerste les en het huiswerk
- Vandaag bespreken we les 1 en maken we een start met de stof van hoofdstuk 2
- Les 1 was veel, de andere lessen zijn kleiner op 1 les na
- Les 1 ging over elkaar leren kennen, in hoofdstuk 1 heb je jezelf beter leren kennen, we gaan nu verder met de waardes, tijdlijn en veel informatie
- Iedere les is er aandacht voor creativiteit, bewegen of ontspannen, oefeningen om jezelf beter te leren kennen en de mensen uit jouw groep, eenzaamheid, communicatie.
- Alles is gericht op veranderen, met hele kleine stapjes. Jezelf leren kennen, je waardes. Je interesses, waar je goed in bent, hoe jij je tijd verdeelt etc. zodat we stapje voor stapje opbouwen naar wie ben ik, waar sta ik, waar wil ik naartoe, hoe kom ik daar.
- Belangrijk zijn patronen: wij mensen geven aan alles betekenis door er patronen in te zien. We gaan er straks nader op in.

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG HOE WAS JOUW WEEK?

LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening, kan de deelnemer 1 ding benoemen wat zij in het breinboekje heeft genoteerd
- Aan het einde van deze oefening, kan de deelnemer 1 ding benoemen wat hij zich herinnerde over de waardenoefening van vorige week
- Aan het einde van deze oefening, kan de deelnemer 1 ding benoemen wat een van de medecursisten heeft verteld

IMPLICIET LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening heeft de deelnemer zich meer herinnerd van de behandelde stof en voelt zich gehoord

- Aan het einde van deze oefening, heeft elke deelnemer aandacht gekregen van de cursusleider en van de groep

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: Geen

WERKWIJZE: Bespreek met je cursisten de afgelopen keer, stel de volgende vragen: (meer of minder vragen, naar gelang de groepsgrootte)

- Wat was je gevoel na vorige keer,
- Wat heb je gedaan afgelopen week n.a.v. deze cursus.
- Heb je vragen,
- Ben je nog bezig geweest met je waarden,
- Je levenslijn
- Noem 1 ding uit je positieve dingen boekje

Zorg dat alle deelnemers aan de beurt komen, gebruik zo mogelijk de bel.

WERKVORM INTERACTIE - NAMENRONDJE

Namenrondje, het aantal keer dat je een rondje doet is afhankelijk van groepsgrootte

LEERDOEL:

- Na deze oefening, kan de deelnemer de naam van alle deelnemers benoemen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen (of bv een bol wol of bal als je daarvoor kiest)

WERKWIJZE:

- Noem je naam, Ik ben... (met alliteratie, Snelle Sjaan, keurige Karel)
- Laat de deelnemers dit een voor een ook doen
- Geef nu de opdracht: noem je eigen naam met alliteratie en noem de naam van een ander met alliteratie, dan de volgende. Geef zelf het voorbeeld, leg je hand op je hart, zeg: 'Ik ben...', wijs naar een willekeurig ander en zeg 'en jij bent...' (met alliteratie)
- Doe dit nog een keer

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hartcoherentie doet
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen waar meer informatie is te vinden over deze techniek

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen/ hartcoherentiekaarten

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit volgens het protocol
- Leg uit dat de deelnemers dit kunnen vinden in hun werkboek
- Leg uit dat je hiervoor een app kunt gebruiken, zoals *Breathe*. Leg uit waarom je niet op je eigen ademritme kunt vertrouwen, maar dat je een hulpje daarbij nodig hebt. Vertel waar je die (online) kunt vinden. Voor degenen die dat niet willen of kunnen is een luide klok met secondentik een goed alternatief.

WERKVORM INSTRUCTIE - HERHALEN EN VOORUITBLIKKEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer herhaald wat geleerd is in de vorige les
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer 3 dingen benoemen van wat in de huidige les aan de orde komt

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: Weet wat je wilt herhalen van de eerste bijeenkomst en weet wat je wilt vertellen over wat we vandaag gaan doen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

Vat kort de belangrijkste onderwerpen van de vorige les samen en leg uit wat we vandaag gaan doen. Benoem dat we dit gaan doen:

- Oefenen met onze zintuigen om ze te activeren
- Na onze waarden gaan we nu onze interessegebieden in kaart brengen
- We gaan verder werken aan onze levenslijn
- En we gaan natuurlijk weer iets verrassends doen

WERKVORM ZINTUIGEN - PROEVEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen hoe het voelde om het eten zo nadrukkelijk bewust te proeven

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: neem voor elke deelnemer een stukje fruit mee of iets anders klein eetbaars. Dat kan van alles zijn: chocola, fruit, een chipje, een snoeptomaatje, een blokje kaas en zo nodig een fruitmesje, houd rekening met mogelijke allergieën. Zorg voor servetjes of water om de handen te wassen

Materiaal: fruit o.i.d. (Zie boven) mesjes, servetten

WERKWIJZE:

- Vraag je deelnemers de ogen te sluiten en de hand uit te steken en geef de deelnemers iets te eten in de hand.
- Laat je deelnemers eerst ruiken, voelen, een likje, zich afvragen: wat is het??
- Nodig je deelnemers uit de ogen te openen laat ze bekijken wat ze in hun hand hebben
- Nodig je deelnemer uit het langzaam in hun mond te stoffen, te proeven en het met aandacht op te eten
- Vraag ze zich bewust te zijn van de lichamelijke sensaties
- Vraag ze zich bewust te zijn van hoe lang de nasmaak in hun mond blijft • Vraag na: hoe was het om zo nadrukkelijk iets te proeven?

WERKVORM INTERACTIE - WAARDEN BESPREKEN MET OPEN VRAGEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een open vraag is
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer geoefend met het stellen van open vragen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer 1 belangrijke waarde van een medecursist benoemen

IMPLICIET LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer ervaren dat praten met betrekkelijk onbekende mensen niet bedreigend is
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer ervaren hoe het is om te praten over belangrijke dingen met een onbekende

Tijdsduur: 20 minuten

Voorbereiding: geen **Materiaal:**

geen

WERKWIJZE:

- Geef de deelnemer deze opdracht:
 - Ga in groepjes van drie bij elkaar zitten, kies maar uit met wie je wilt praten
 - Vertel eens aan elkaar een voorbeeld waarbij je **belangrijkste waarde** een rol speelde, waar speelde dit zich af, met wie?
 - Onthoud welke waarde voor je gesprekspartners zo belangrijk is ○ Je hebt elk vijf minuten, zorg dat iedereen aan de beurt komt
- (In een kleine groep kun je deze opdracht toevoegen:

- Vertel over een hobby, interesse waar je veel plezier aan beleeft. Wat vind je er zo fijn aan? Met wie doe je dit?)
- Zeg erbij: Degenen die luisteren mogen alleen open vragen stellen, dat zijn vragen die beginnen met: waar, wie, wat, welk, hoe, wanneer. (Zet dit op een flipover)
- Zeg erbij: geef geen mening, geen advies! Onthoud: praat over positieve ervaringen!
- Eindig met een rondvraag, waarbij iedereen kort één waarde van een gesprekspartner noemt

WERKVORM ZINTUIGEN - BEWUSTWORDING

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de vijf zintuigen benoemen
- Aan het eind van deze oefening weet de deelnemer dat zintuiglijke ervaringen de hersenen prikkelen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer 3 dingen benoemen zij vandaag heeft geroken, gevoeld, geproefd, gehoord en gezien

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen **Materiaal:**

A4 - papier, pen

WERKWIJZE:

- Geef de deelnemer opdracht een vel A4 rechtop in te delen in vijf kolommen
- **Geef de deelnemer opdracht:**
 - Schrijf bovenaan elke kolom: geroken, geproefd, gehoord, gezien, gevoeld
 - Vul nu in wat je vanaf vanmorgen hebt ervaren. Begin bij het moment dat je op stond. Beschrijf met één enkel woord wat je hebt gehoord, gezien, geroken, geproefd en gevoeld. ○ Gebruik steekwoorden
- Vraag aan de groep? Hoe vaak gebruik je je zintuigen bewust?
- Leg uit: Zintuigen prikkelen je hersenen, gebruik ze daarom bewust, besteed er aandacht aan. Het maakt dat je je focus anders richt. Dat je geniet van ervaringen.

WERKVORM UITLEG - PATRONENTHEORIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een voorbeeld benoemen van patronen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen in hoe veranderde patronen eenzaamheid kunnen veroorzaken

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen wat in deze cursus bedoeld wordt met patronen van relaties

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: weet wat je wilt vertellen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Zeg:
 - In het Werkboek staat een stuk tekst over patronen. Lees dat vooral goed, het is de kern van onze aanpak. Ik ga er iets meer over vertellen, zodat het voor jullie duidelijk is.
 - We hebben veel over patronen gelezen. Wie kan er iets over noemen?
 - Wij mensen begrijpen iets pas als we er een patroon in kunnen ontdekken, en vinden het moeilijk iets te begrijpen als er geen duidelijk patroon is, b.v.
 - Patronen in wolken
 - Wat zie je in foto's
 - Abstracte kunst
 - We ontwerpen ook onze eigen patronen, wie heeft vaste gewoontes, die je kunt benoemen?
 - Onze hond gaat na het eerste kopje koffie van de baas op het hoekje van de keuken zitten, dan verwacht ie brokjes ○ Als je ergens nieuw bent, is er nog geen vast patroon, je zoekt je suf. ○ Het leven van een mens verloopt volgens vaste verwachtingspatronen ○ Patronen zijn taaie rakkers, gelukkig, want ze geven houvast
 - Verstoring van een patroon in je leven geeft problemen, dat voelt niet goed. Geef maar eens voorbeelden:
 - Relaties hebben ook vaste patronen, zelfs namen voor bepaalde patronen.
 - Dan moet je op zoek naar nieuwe patronen, naar nieuwe mensen of je probeert een bestaande relatie te repareren. Soms lukt het niet en blijven we hangen.
 - Wanneer patronen in je leven verstoord zijn, heeft dat ook effect op jouw patronen in je relaties, wie kan een voorbeeld noemen? ○ Het ondermijnt je zekerheid en zelfvertrouwen ○ Patronen en eenzaamheid

- Eenzaamheid komt door verstoorde patronen. Je moet op zoek naar nieuwe patronen en de daarbij behorende verbindingen. Dat is de uitdaging! ○
 Weten waar eenzaamheid vandaan komt kan een hele opluchting zijn.
- Denk erom, door deze cursus verander jij patronen. Dat zal merkbaar zijn voor de wereld om je heen. Ook dat kan weer nieuwe verstoringen geven. Neem ze mee, vertel ze wat jou bezighoudt.
- Eindig met rondvraag: is dit duidelijk? Verwijs verder naar de tekst in het Werkboek

WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - INTERESSES

Uit het werkboek opdracht 2.4.

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer drie soorten interesses noemen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat mensen uiteenlopende dingen belangrijk kunnen vinden
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen wat diens belangrijkste interessegebied is of zijn.

Tijdsduur: 15 minuten

Voorbereiding: zorg voor kopieën van de interesse oefening uit het Werkboek (oefening 2.4), zodat je die hebt voor degenen die hun boek niet bij zich hebben, Je kunt er ook voor kiezen deze oefening thuis te laten doen. In het laatste geval doe je alleen de introductie en uitleg in de les.

Materiaal: interesse-oefening 2.4.

Werkwijze

- Laat de deelnemers hun Werkboek openslaan bij oefening 2.4. / kopie van 2.4.
- Leg uit hoe ze deze oefening moeten invullen: omcirkel het passende antwoord, tel je scores op, dan krijg je een score van het gebied waar je meeste interesse naar uit gaat
- Dit is bedoeld om jezelf en je interesses nog beter te kennen, zeker niet om je een etiket op te plakken
- Iedereen heeft meestal van alle groepen wel iets. Vaak springt er ook wel een voorkeur uit
 - Kijk eens om je heen, heeft iedereen dezelfde interesses?
- Kijk het thuis nog eens rustig na en denk eens na over dingen die je altijd al leuk leken/ je had willen doen....

WERKVORM SPELVORM - MUZIEK MAKEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat muziek het brein activeert

- Aan het eind van deze oefening weet de deelnemer dat het verstandig en leuk is naar muziek te luisteren en muziek te maken
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer samen met anderen muziek gemaakt

Tijdsduur: 10 minuten

Voorbereiding: weet welke muziek je wilt spelen/zingen, neem eventueel muziek mee

Materiaal:

Naar keus:

- Bellenringen, sambaballen, trommels of zelfgemaakte instrumenten (b.v. surprise eieren gevuld met schelpen, deksels, etc) in elk geval instrumenten die iedereen kan hanteren • Eventueel ook nog zelf meegebrachte muziek, luidspreker

WERKWIJZE:

- Deel de instrumenten uit aan de deelnemers
- Leg de deelnemers uit dat muziek je hersenen op een positieve manier prikkelt
- Leg de deelnemers uit dat muziek maken **samen met anderen** bewezen goed is voor een mens
- Breng de stemming erin door te beginnen met muziek maken, geef het ritme aan
- Nodig de deelnemers uit mee te doen, let erop dat iedereen meedoet
- Eindig met een stevig tromgeroffel, waaraan iedereen meedoet, en een applaus voor de hele groep. Nodig iedereen uit mee te applaudiseren

WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - LEVENSLIJN

Oefening 2.1 uit het Werkboek

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer 3 prettige herinneringen benoemen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat met deze oefening positieve herinneringen worden geactiveerd
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer deze werkvorm thuis toepassen naar behoefte

Tijdsduur: 10 minuten

Voorbereiding: laat deelnemers hun levenslijn tevoorschijn halen

Materiaal: levenslijn, pen, evt. viltstift

WERKWIJZE:

- Nodig de deelnemers uit de levenslijn aan te vullen met nog eens drie fijne herinneringen, in vijf minuten
- Vertel dat het normaal is dat je nare dingen extra goed onthoudt
- Nodig de deelnemer uit om over één fijne herinnering kort te vertellen, oefen geen druk uit, het is vrijblijvend. Zorg wel dat iedereen aandacht krijgt, ook als ze niets willen delen.
- Bedank de deelnemer en vertel dat het helpend is voor je stemming om je fijne dingen te herinneren en dat deze oefening daaraan bijdraagt, dat je dit thuis altijd zelf kunt aanvullen. Zo krijg je op den duur een landschap van fijne herinneringen

WERKVORM UITLEG - TIJDSBESTEDINGSKAART

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer wat de tijdsbestedingskaart is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe de tijdsbestedingskaart ingevuld moet worden
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelf haar tijdsbesteding in kaart brengen

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: Werkboek, oefening tijdsbesteding

WERKWIJZE:

- Nodig deelnemer uit de tijdsbestedingsoefening voor zich te nemen
- Leg uit hoe deze ingevuld moet worden m.b.v. kleurcodes
- Controleer of elke deelnemer het begrepen heeft
- Vertel dat dit huiswerk is voor de volgende week, maar dat ze meteen moeten beginnen en elke dag hun lijst bijwerken

WERKVORM UITLEG - HUISWERKOPDRACHT

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat het huiswerk is voor de volgende les
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe het huiswerk gemaakt moet worden

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: neem de cadeautjes mee

Materiaal: cadeautjes naar keuze (dat kan je muziekinstrument zijn)

WERKWIJZE:

- Leg uit dat de deelnemer voor komende week alle stof uit les 2 moet lezen
- Leg uit dat de deelnemer alle opdrachten uit les 2 die niet in de les zijn behandeld moet doen
- Leg uit dat ze de tijdsbesteding lijst elke dag meten bijhouden
- Geef aan dat ze elke dag even naar buiten moeten gaan om hun zintuigen te oefenen
- Herinner ze aan het bijhouden van het breinboekje
- Zeg dat we zo gaan afsluiten met een laatste oefening, bedank ze voor hun inzet

WERKVORM INTERACTIE - COMPLIMENTEN GEVEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een compliment is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe een compliment gegeven en ontvangen kan worden
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een compliment geven en ontvangen

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vertel: een compliment is een positieve opmerking die je maakt over wat iemand heeft gedaan en een compliment neem je in ontvangst door te zeggen; 'dank je wel'. Licht toe dat je wel iemand mag complimenteren om diens uiterlijk, als het is wat ie eraan heeft gedaan: bijvoorbeeld: 'wat heb je die kleuren mooi bij elkaar gezocht, dat staat je goed', maar niet om wat de natuur je meegeeft, bv 'wat heb je mooie ogen'.
- Nodig de deelnemer uit een compliment te geven aan diens buur, één voor één. Geef zelf het goede voorbeeld. Leg uit dat het niet altijd even makkelijk is, maar dat daarom juist oefenen zo goed is.
- Complimenteer tot slot de groep en neem afscheid

BIJeenkomst 3: Weten, Willen...

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
		Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes

10	Opening	Werkvorm: Interactie: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan, hoe was je week...	
5	Hartcoherentie	Doen	
15	(Namen) rondje	Misschien herhalen namen nog nodig, anders rondje noem een interesse en positieve kant van jezelf.	
10	De Circle of Life	Werkvorm instructie Wat heb jij ervan opgestoken over jezelf? Vertel in tweetallen. En terugkoppelen in de groep.	
20	De levenslijn	Werkvorm individuele opdracht en interactie Wat maakt een moment tot top-moment? Hoe ga jij om met verandering? In tweetallen, nu met je andere buur. En terugkoppel	
5	Bespreken huiswerk	Werkvorm uitleg Wie heeft nog vragen n.a.v. hfdst 2?	
10	Patronen/ veranderen	Werkvorm Woordspin; toelichten, hoe en wat het brengt	Flip over
10	Schijf van Rijks	Werkvorm Uitleg Schijf van Rijks samen doornemen	Flip over
10	Positief roddelen	In drietallen, zie uitwerking Leg hier ook uit: oefening 3.9 je kunt ook je eigen emoties beïnvloeden!	

	20	Collage maken	Vertel wat dat doet	Papier, lijm, tijdschriften, scharen
	5	Afsluiten met wat vond je goed vandaag	Laat vertellen, complimenteer	
	5	Rondje complimenten en bedanken	Huiswerk: hfdst3, breinboekje Kinderfoto mee!!	

VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Als je voor het namenrondje materiaal nodig hebt, neem dat dan mee
- Flipover voor woordspin met kleurstiften
- Evt. Schijf van Rijks uitvergroot op flip over vel
- Circle of life uitgeprint voor elke deelnemer
- Materiaal voor collage
- Zorg dat je de eventuele cadeautjes klaar hebt (hoeft niet per se, ze hebben de collage al)

OPENING

Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Start met het programma van vandaag, vertel:

- We gaan zo dadelijk terugkomen op de vorige les en het huiswerk
- Vandaag bespreken we les 2 en maken we een start met de stof van hoofdstuk 3
- Deze les gaat over deze dingen:
 - Besef: het gaat om **mij**, om zelfkennis, om zelfvertrouwen
 - Besef: als ik het anders wil, moet **ik** iets veranderen • Daar gaan we!

WERKVORM INTERACTIE - DEEL JE ERVARINGEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat na de vorige les is voorgevallen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer globaal benoemen wat enkele andere deelnemers hebben gedaan de afgelopen week
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer in de groep een mededeling doen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Zeg: vertel, hoe is het gegaan vorige week? Wie wil er iets van vertellen?
- Zorg dat iedereen even aandacht krijgt
- Gebruik zo veel mogelijk de bel bij positieve uitspraken

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hartcoherentie doet
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven
- Leg uit dat je hiervoor een app kunt gebruiken, zoals *Breathe*. Leg uit waarom je niet op je eigen ademritme kunt vertrouwen, maar dat je een hulpje daarbij nodig hebt. Vertel waar je die (online) kunt vinden. Voor degenen die dat niet willen of kunnen is een luide klok met secondentik een goed alternatief.

WERKVORM INTERACTIE - NAMENRONDJE

Namenrondje, het aantal keer dat je een rondje doet is afhankelijk van groepsgrootte

LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening, kan de deelnemer van ten minste drie deelnemers een hobby benoemen

IMPLICIET LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening, heeft de deelnemer ervaren dat zij een aantal mensen beter heeft leren kennen in een veilige omgeving

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen (of bv een bol wol of bal als je daarvoor kiest)

WERKWIJZE:

Leg het volgende uit:

- Noem je naam, Ik ben... en mijn hobby is
- Laat de deelnemers dit een voor een ook doen
- Geef nu de opdracht: noem je eigen naam met hobby en noem de naam van een ander met hobby, dan de volgende. Geef zelf het voorbeeld, leg je hand op je hart, zeg: 'Ik ben...', (met hobby), wijs naar een willekeurig ander en zeg 'en jij bent...' (met hobby)

Leg het volgende uit:

Vraag de deelnemers een ding op te schrijven dat ze goed kunnen. Geef zelf een eenvoudig voorbeeld. (Ik kan lekkere koffie zetten) Zeg dat ze dat niet moeten noemen, maar zelf iets moeten bedenken. Geef ze daar twee minuten voor. Zeg dan:

- Noem je naam, Ik ben... en wat ik goed kan is...
- Laat de deelnemers dit een voor een ook doen
- Geef nu de opdracht: noem je eigen naam met wat je goed kunt en noem de naam van een ander met wat die persoon goed kan, dan de volgende. Geef zelf het voorbeeld, leg je hand op je hart, zeg: 'Ik ben...', (en ik kan goed), wijs naar een willekeurig ander en zeg 'en jij bent...' (en jij kunt goed)

Sluit af met een compliment: je hebt weer meer geleerd over elkaar.

WERKVORM INSTRUCTIE - CIRCLE OF LIFE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat de cursus sterk gericht is op zelfkennis en communicatie
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat deze les een verder onderzoek is naar de eigen persoonlijkheid en huidige situatie
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de opdracht Circle of Life uitvoeren

Tijdsduur: 10 minuten

Voorbereiding: print-outs van de Circle of Life klaarleggen bij de plaatsen van deelnemers

Materiaal: print-outs van de Circle of Life

WERKWIJZE:

Om de vorige en deze oefening met elkaar te verbinden: leg wat uit over communicatie, en over het feit dat er in je leven altijd verschillende kanten zijn waar je meer of minder tevreden over bent.

Belangrijk: naar elkaar luisteren is echte aandacht geven. Open vragen beginnen met wie, wat, welk, wanneer, waar, hoe. Dat zijn vragen waarop mensen wel een lang antwoord moeten geven. De een vertelt, de anderen luisteren en stellen vragen. Vraag bv aan de groep wat gesloten vragen zijn, en wat het effect is op een gesprek als je gesloten vragen stelt.

Leg uit hoe je de cirkel gebruikt, geef mensen vijf minuten (of korter als ze eerder klaar zijn)

Geef daarna deze opdracht

- Vertel wat je over jezelf hebt ontdekt, maar vertel alleen wat jij wilt, b.v.
- Over deze aspecten ben ik heel tevreden, dit en dat mag aandacht hebben.
- Geef aan waar je best tevreden over bent

WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT EN INTERACTIEPATRONEN IN LEVENSLIJN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen of zij alleen was of met anderen tijdens hoogtepunten in het leven
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat je gelukkig kunt zijn met en zonder anderen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de eigen ervaring bespreken met een mededeelnemer

Tijdsduur: 20 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: de eigen levenslijn van deelnemers

WERKWIJZE:

- Laat alle deelnemers hun levenslijn voor zich leggen. Vraag hen zich te concentreren op één of twee hoogtepunten. (Nodig ze uit als zich nu nieuwe hoogtepunten voordoen in hun herinnering, die aan te vullen.)
- Nodig de deelnemer nu uit om zich één hoogtepunt voor de geest te halen. Stel hen de vraag: was je alleen toen, of samen met iemand anders? Houd het antwoord maar even voor jezelf.
- Herhaal dit
- Herhaal dit
- Vat samen: dit is een manier om een patroon in je hoogtepunten te ontdekken. Sommige mensen zijn alleen gelukkig met iemand anders. Anderen zijn alleen gelukkig als ze alleen zijn, in de natuur bijvoorbeeld. Bij weer anderen is het afwisselend. Ga eens na wat jouw patroon is. En bedenk: als je heel gelukkig kunt zijn in je eentje, dan hoeft je misschien niet zo nodig iemand vast in je leven te hebben. Andersom, als je echt alleen gelukkig bent met iemand anders, dan zul je misschien wel op zoek moeten.
- Vraag: zijn er mensen die iets over zichzelf ontdekt hebben?
- Zeg dit kun je thuis aanvullen zoveel je wilt. Het is een oefening in bewustwording, zoals zo veel van onze oefeningen dat zijn.
- Vertel dat ieder op de eigen manier omgaat met hoogtepunten en dieptepunten. Er zijn geen hoogtepunten zonder dieptepunten. En we hebben er allemaal ervaring mee, jong of oud.

- Geef deze opdracht: vertel twee aan twee hoe jij ooit vanuit een niet zo fijne situatie er weer bovenop gekomen bent. Geef ze hier elk vijf minuten voor. Houd de tijd in de gaten!

Vat samen: jullie hebben twee enorme stappen gezet: je leven verder in kaart gebracht en uitgewisseld met iemand anders hoe je uit een dal bent geklommen. Dat is een compliment waard! Laat ze elkaar bedanken en ga door naar het volgende onderdeel.

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG: IS ALLES HELDER?

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen als er iets onduidelijk was in deze les, met name in de tijdbestedingslijst
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen de gegeven uitleg

Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer samenvatten of hij tevreden is over de manier waarop zij haar tijd besteed

Tijdsduur: 5 à 10 minuten, afhankelijk van de vragen

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag of alles duidelijk was over het huiswerk van vorige keer, en of er nog vragen zijn
- Controleer of iedereen aan de beurt is gekomen, vraag iedereen kort even of er nog vragen zijn
- Behandel de vragen kort, in elk geval als het voor de hele groep relevant was
- Vraag of ze iets is opgevallen aan hun tijdbestedingslijst, of ze er tevreden over zijn, of ze iets meer of minder zouden willen
- Leg uit dat als je iets wilt veranderen in je leven, dat dan van invloed is op hoe je je tijd besteedt

WERKVORM INSTRUCTIE - WOORDSPIN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een woordspin is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een woordspin maken

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: flipover klaarzetten

Materiaal: flipover, stiften in diverse kleuren, papier voor elke deelnemer

WERKWIJZE:

- Leg uit wat een woordspin is, waar het toe dient en hoe je het maakt
- Geef de deelnemers de opdracht een woordspin te maken rondom een onderwerp dat ze zelf kiezen (een pieker-onderwerp mag, maar het mag ook je vakantiedoel zijn)
- Vertel dat ze dit thuis mooi op een groot vel kunnen doen, misschien behangpapier

WERKVORM UITLEG - SCHIJF VAN RIJKS

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen waar de Schijf van Rijks voor is bedoeld
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe deze oefening thuis uitgevoerd moet worden
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de oefening 5 zelfstandig thuis uitvoeren

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: Flipover

WERKWIJZE:

- Teken op een flipover de schijf zonder teksten. Schrijf één levensgebied op en leg aan de groep uit wat de bedoeling is:
- Leg uit aan de groep dat het huiswerk, namelijk de les lezen en de opdrachten maken, voor zich wijst, op één oefening na. Dat is de Schijf van Rijks. Leg kort uit dat het in deze oefening erom gaat **om je bewust te worden van de mensen die een rol spelen en speelden in je leven**. Alles heb je ooit geleerd van iemand, of door de steun of leiding van iemand. Ga na wie bij welke aspecten van het leven belangrijk voor je was. De binnenste ring stelt je vroegste jeugd voor, de ring daarbuiten je schoolperiode, daarbuiten je werk etc. Verwijs naar het Werkboek, het staat er duidelijk in.
- Geef een voorbeeld: van wie heb jij geleerd over hoe je voor jezelf zorgt?
- Controleer of ze begrepen hebben dat het gaat om **je bewust te worden van de mensen die een rol spelen en speelden in je leven, door kort even de groep te bevragen**.
- Benadruk dat de cirkel bedoeld is ter inspiratie, en dat je dat nooit compleet kunt invullen.

WERKVORM INTERACTIE - POSITIEF RODDELEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat positief roddelen is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen wat het effect is van positief roddelen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de ervaring van het positief roddelen beschrijven

IMPLICIET LEERDOEL:

- Aan het einde van deze oefening, heeft de deelnemer ervaren dat het veilig en prettig is om in deze groep complimenten te geven en te ontvangen

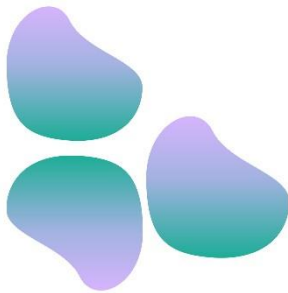
Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit: we gaan positief roddelen. We gaan zo in drietallen zitten, en dan gaat twee van jullie uitgebreid roddelen over de derde, die met de rug naar jullie toe zit. Dat doen we drie minuten, dan wisselen we van plaats en is de volgende aan de beurt, tot iedereen is geweest. Let op! Je mag geen stiltes laten vallen, en je mag alleen maar positieve dingen zeggen. Zeg maar gewoon wat je denkt dat bij de ander past, bijvoorbeeld over hobby's, werk, wat die persoon goed kan of graag doet. Vul het zelf maar in.
- Laat de deelnemers de stoelen met drie bij elkaar zetten, twee naast elkaar en één met de rug naar die twee anderen toe, er tegenaan.



- Zet je kookwekker op drie minuten en laat de deelnemers beginnen
- Als iedereen geweest is (denk ook nu weer om de bel, gebruik die bij voorkeur om de tijd aan te geven), bespreek je het na in de groep.
- Vraag naar hoe ze het ervaren hebben

WERKVORM CREATIEF - COLLAGE MAKEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat het effect is van het maken van een collage
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat een collage maken een oefening is om het brein te prikkelen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelf thuis een creatieve oefening uitvoeren met als doel het brein te prikkelen

IMPLICIET LEERDOEL

- Door het ervaren van het bereiken van een kleine prestatie het zelfvertrouwen versterken

Tijdsduur: 15 - 20 minuten

Vorbereiding: zorg ervoor dat je tijdig oude tijdschriften hebt of luxe materiaal om een collage te maken

Materiaal: grote vellen (A3), lijm, tijdschriften, eventueel scharen, eventueel onderleggers

WERKWIJZE:

- Zeg tegen de deelnemers dat we een collage gaan maken. Vraag maar eens of er mensen zijn die dat af en toe wel eens doen. Leg uit wat creativiteit, en specifiek een collage maken doet voor je motoriek en wat het doet voor je hersenen.
- Leg uit dat iedereen mag maken wat ie wil. Er zijn geen regels en het gaat ook niet om het eindresultaat, hoewel het wel leuk is als je het zelf leuk vindt.
- Vraag de deelnemers of ze inspiratie hebben, of ze een thema willen gebruiken, maar blijf benadrukken dat het gaat om het plezier van het maken.
- Loop rond en bemoedig, maar laat je niet verleiden de ene te prijzen en de ander niet! Denk erom, het gaat er niet alleen om het brein te prikkelen, maar ook het zelfvertrouwen te versterken. Daar draag jij aan bij!
- Besluit deze opdracht met een applaus voor jezelf. Vraag rond hoe de deelnemers het ervaren hebben. Laat de collages drogen en geef ze laten mee naar huis.
- Bespreek meteen de les na. Laat vertellen, complimenteer.

WERKVORM UITLEG - HUISWERKOPDRACHT

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat het huiswerk is voor de volgende les
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe het huiswerk gemaakt moet worden **Tijdsduur:** 5 minuten **Vorbereiding:**

WERKWIJZE:

- Leg uit dat de deelnemer voor komende week de stof uit les 3 moet lezen
- Leg uit dat de deelnemer de opdrachten uit les 3 die niet in de les zijn behandeld moet doen
- Vraag of ze nog elke dag even naar buiten gaan om hun zintuigen te oefenen
- Herinner ze aan het bijhouden van het breinboekje
- Zeg dat we zo gaan afsluiten met een laatste oefening, bedank ze voor hun inzet
- Eindig met het doen van een complimentenronde waarbij elke deelnemer een ander een compliment maakt in de groep

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
	Vooraf	Ontvangst	Koffie, thee schenken	Koffie, thee, koekjes
	5	Namen rondje	Werkvorm namenrondje Herhalen, ik ben, jij bent...	
	10	Opening	Werkvorm rondvraag Bespreken: wat was je gevoel na vorige keer, wat heb je gedaan n.a.v. dit onderwerp	Geen
	5	Hartcoherentie	Werkvorm hartcoherentie	
	5	Informatie over de les van vandaag	Werkvorm uitleg Bespreken: programma	
	10	Terugkijken op vorige keer en huiswerk	Werkvorm Rondvraag - huiswerkbespreking Vragen naar lastige dingen, samen behandelen, schijf van Rijks	Gezamenlijk doornemen
	15	Oefening 3.4, 3.5, 3.6	Werkvorm Interactie Waarden, met wie deel je ze. En terugkoppeling	In groepjes
	10reacties	Kennis van eenzaamheid	Werkvorm Uitleg Vertellen: jouw hersenen, Vertellen: kl kl kl	Geen, evt. schoolbord
	10	Oefening 4.8	Werkvorm Zintuigen Zelf opschrijven welke zintuigen je hebt gebruikt.	
	5	Tijdslijn bijvullen	Werkvorm Levenslijn Invullen in eigen tijdslijn, daarna elk 1 positief ding benoemen uit het eigen leven, drie rondjes	Positieve dingen benoemen
	30	Kinderfoto en erna klei	Werkvorm Creatief Vertel wat dat doet	Eigen foto, klei, onderleggers, water,
				handdoekjes, keukenrol, schorten

		Huiswerk	Werkvorm uitleg, Hoofdstuk 4, positieve dingen boekje	
	5	Afsluiten met wat vond je goed vandaag	Werkvorm rondvraag, Laat vertellen, complimenteer	

VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Onderleggers
- Klei
- Schoonmaakmateriaal
- Schorten

OPENING

Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Start met het programma van vandaag, vertel:

- We gaan zo dadelijk terugkomen op de vorige les en het huiswerk
- Vandaag bespreken we les 3 en maken we een start met de stof van hoofdstuk 4
- Deze les gaat vooral over hoe jouw waarden in je leven een rol spelen. Klaar?
- Daar gaan we!

WERKVORM NAMENRONDJE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen welke hobby twee medecursisten hebben
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het herhalen van namen en geïnteresseerd zijn in anderen belangrijk is in het opbouwen van relaties
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe het doen van namenrondjes bijdraagt aan je goed voelen in een groep

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Kondig aan: we gaan weer een namenrondje doen, maar nu net iets anders. We gaan onze eigen naam noemen, zoals steeds, en nu nemen we de naam van iemand anders en zeggen erbij welke hobby die persoon heeft. Zo gaan we door tot iedereen is geweest.
- Zorg dat iedereen aan de beurt is geweest. Doe zelf ook mee, zodat je iemand die minder aandacht krijgt zo nodig kan betrekken bij de groep.

- Leg na afloop uit dat deze manier om elkaar te leren kennen soms wel wat gedwongen is, maar het werkt wel heel goed, toch? En het is tenslotte fijn om de mensen in je groep net iets beter te kennen, toch?

WERKVORM INTERACTIE - DEEL JE ERVARINGEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een ervaring benoemen en delen die gerelateerd is aan de cursus
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen alle deelnemers andere ervaringen hebben
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer samenvatten wat één van de andere deelnemers heeft meegemaakt

Tijdsduur: 10 minuten (maar wees hier flexibel!)

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag je deelnemers wat hen is opgevallen, wat er in hun leven is voorgevallen de afgelopen week en laat ze allemaal kort iets vertellen. Benadruk dat ze uitsluitend delen wat ze willen delen, er is geen verplichting
- Complimenteer ze met het feit dat ze dit willen delen
- Vraag steekproefsgewijs aan een aantal deelnemers of ze kunnen navertellen wat een van de andere cursisten meemaakte
- Benadruk zo nodig de relatie tussen wat hen opvalt en het feit dat ze in een veranderproces zitten.
- Eindig de oefening met een compliment aan de deelnemers

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren



-
-
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een kalmere ademhaling en is ontspannen

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven
- Leg na afloop uit dat je ook hier beter in wordt naarmate hier de oefening vaker doet. Als je het tot een gewoonte maakt kun je in veel omstandigheden je kalmte bewaren.
- Deze oefening zorgt ervoor dat je brein beter functioneert, dus help dat brein van je!

WERKVORM UITLEG - PROGRAMMA

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen welke drie programmapunten er volgen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat er zowel groepsgewijs, als individueel als plenair gewerkt gaat worden

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding ken je programma

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vertel: Afgelopen week ben je aan de slag geweest met kijken wat je waar hebt geleerd en van wie. Je hebt gekeken naar je waarden en met wie je deze deelt.
- Vandaag gaan we in kleine groepjes bespreken wat je hebt ontdekt over je waarden.
- Daarna gaan we met zijn allen in de groep na welke reactie je kunt hebben bij eenzaamheid of stress.



- Hierna doen we een individuele oefening met de kinderfoto en het verwerken van gevoelens.

3 dingen nog dus: waarden, stressreacties en jouw kinderfoto Maar

nu eerst het huiswerk:

WERKVORM INSTRUCTIE - HERHALEN EN VOORUITBLIKKEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer drie personen benoemen die een belangrijke rol speelden in hun leven

Aan het eind van deze oefening weet de deelnemer dat op verschillende levensgebieden verschillend mensen van invloed zijn (geweest)

Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen welk levensgebied de deelnemer verder wil ontwikkelen

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag of alles duidelijk was over het huiswerk van vorige keer, en of er nog vragen zijn
- Behandel de vragen kort, in elk geval als het voor de hele groep relevant was
- Vraag of ze iets is opgevallen aan hun Schijf, of er dingen zijn die hen zijn opgevallen
- Behandel dit: nabespreking van de schijf van Rijks
 - In de grote groep, wie wil iets zeggen over een deelgebied,
 - Welke ontdekking heb je gedaan over jezelf? Of wat is weer helder op je netvlies gekomen?
 - Welk deelgebied vond je lastig? Hoe ben je daarmee omgegaan?
 - Van wie heb je veel geleerd? (Wie waren jouw rolmodellen?)
 - Wat deden zij goed in jouw ogen?
 - Welk terrein heb je naar jouw smaak te weinig geleerd? Wat kun je doen om dit aan te vullen? Wie kan jou daarbij helpen?



-
-
- Leg uit dat het verleden je heeft gemaakt, maar dat jijzelf de toekomst aan het vormgeven bent. Vroeger zorgde er iemand voor jou. Misschien niet zoals je het zou hebben gewild, maar toch, je bent er nog...
- Je mag een moment stil staan bij gevoelens van dankbaarheid voor het feit dat ze hier zitten, dat ze het besluit genomen hebben deze cursus te doen, Complimenteer ze.

WERKVORM INTERACTIE - WAARDEN, MET WIE DEEL JE ZE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat diens drie belangrijkste waarden zijn
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen welke waarden hij of zij deelt met ten minste een medecursist



- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer drie belangrijke waarden van een medecursist benoemen

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: gebruik je wekker om de tijd bij te houden

Materiaal: kaartjes/zelf genoteerde waarden

WERKWIJZE:

- Geef deelnemers de opdracht straks in groepjes van drie bij elkaar te gaan zitten
- Neem ieder vijf minuten
- Geef zelf een tijdsignaal om te wisselen

Leg uit dat waarden de basis zijn waarop je plezierig met elkaar omgaat, gedeelde waarden zijn het fundament van een relatie.

Geef deelnemers de opdracht: Vraag aan elkaar:

- Wat zijn jouw drie belangrijkste waarden?
- Waar komen ze aan bod? Met wie deel jij je waarden?
- Degenen die luisteren, stellen open vragen, wie wat waar hoe, wanneer, welk? Je geeft geen mening of advies!

Vraag na deze oefening in een rondvraag: noem één of meer waarden die jouw gesprekspartner belangrijk vindt.

WERKVORM UITLEG - KLAGER, KLAMPER, KLUIZENAAR

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen welke drie typen reacties op stress mensen gewoonlijk hebben
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het normaal is om te reageren op stress en eenzaamheid
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen welke reactie voor hem of haar een normale reactie is

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen



-

-

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

Leg uit: Reacties die je hebt bij tegenvallers, vergroten uit bij stress en langdurige eenzaamheid

Leg uit: het is normaal om te reageren met klagen, klappen en je terugtrekken (kluizenaar)

- Leg uit: bij langere eenzaamheid heb je de neiging dat uit te vergroten
- Vertel wat jouw typische reactie is
- Vraag aan deelnemers of ze dit herkennen en wat zijn gewoonlijk doen

Licht zo nodig toe met:

- Eindig met een compliment voor groeiende zelfkennis

WERKVORM OPDRACHT - ZINTUIGEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat onze zintuigen niet allemaal even sterk zijn ontwikkeld
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat de informatie die onze zintuigen ons geven bepaald hoe we de wereld ervaren
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zijn of haar sterk ontwikkelde zintuig noemen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: print papier met kolommen en deel uit aan elke deelnemer

Materiaal: A4 papier met vijf kolommen met opschrift: gezien, gehoord, gevoeld, geproefd, geroken

WERKWIJZE:



-
- Vraag de deelnemer om terug te denken aan het moment dat ie vandaag op stond, tot ongeveer dat ie hier aankwam: wat heb je met je zintuigen ervaren?
- Ieder schrijft voor zich op welke zintuigen hij heeft gebruikt, ik heb gezien, geroken, gevoeld, geproefd, aangeraakt
- Geef deelnemer hier vier minuten voor
- Leg dan uit: elk mens kent de wereld dankzij de zintuigen. Hoe beter je zintuigen werken, des te meer weet je van de wereld. Je oefent ze door je bewuster te worden.
- Niet ieder zintuig is even sterk ontwikkeld (vergelijk rechts- en linkshandig)

Het zintuig dat bij jou het sterkst is ontwikkeld, is waarschijnlijk dat waar je de meeste observaties van hebt genoteerd. Korte vraag aan de groep; wie heeft er de meeste observaties bij... etc.

- Je zintuigen zijn ook belangrijk bij het kiezen van je kleding. De een houdt van dingen die er mooi uitzien, de ander van dingen die fijn aanvoelen, als het niet lekker ruikt koop je het niet... en dat bepaalt weer wat de wereld van je ziet

LET OP! Primen! Hoe belangrijk kleding is gaan we later ondervinden, als je uitgenodigd gaat worden om eens iets heel anders aan te trekken. Maar dat komt later in de cursus.

- Sluit af met: weer wat meer over jezelf geleerd!

WERKVORM OPDRACHT - LEVENSLIJN BIJVULLEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een fijn moment uit het eigen leven benoemen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat je je stemming kunt beïnvloeden
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe je in een betere stemming kunt komen met deze oefening

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: de eigen levenslijn van deelnemers

WERKWIJZE:



-
-
- Nodig deelnemers uit de levenslijn erbij te pakken
- Nodig deelnemers uit een extra fijn moment in te vullen en daaraan terug te denken
- (Gebruik zo mogelijk de bel!)
- Leg deelnemers uit dat ze altijd hun stemming kunnen opfleuren door een extra fijn moment in hun levenslijn erbij te zetten, en hun zintuigen daarbij te gebruiken (submodaliteiten aan te passen)
- Eindig deze oefening met een compliment aan de deelnemers

WERKVORM THERAPEUTISCH ERVAREN - KINDERFOTO

LEERDOEL:

Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat hij of zij nog steeds ook dat kleine kind van destijds is

Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat zij of hij de volwassene is die voor dat kleine kind kan zorgen

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zichzelf moed inspreken en zelfvertrouwen geven

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: let op! Doe voorafgaand aan deze oefening altijd een oefening die motorisch of zintuiglijk is, zorg dat mensen ontspannen aan deze oefening beginnen.

Materiaal:

WERKWIJZE:

- Gebruik hiervoor het Protocol van Faktor5. Staat op netwerksite
- Stel gerust: huilen mag, het kans soms goed zijn
- Navragen of iedereen oké is, hoe men het vond
- Zorg dat er voldoende water is en benoem dat drinken belangrijk is

N.B.! Maak er geen drama van. Zeg: dit kan veel mensen erg opluchten. Doe het gerust thuis nog eens, in het Werkboek staat de beschrijving.



WERKVORM CREATIEF - KLEIEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat kleien een creatieve oefening is waarin je een emotie kunt uitdrukken
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat een creatieve oefening een oefening is om het brein te prikkelen
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer zelf een creatieve creatie gemaakt

IMPLICIET LEERDOEL

- Door het ervaren van het bereiken van een kleine prestatie het zelfvertrouwen versterken

Tijdsduur: 10-15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: eventueel onderleggers, klei of brooddeeg (recept zie netwerksite), schoonmaakmiddelen, schorten



•
WERKWIJZE:

- Geef de deelnemers ieder een onderlegger en klei of brooddeeg
- Geef ze de opdracht iets naar eigen keus te maken van het deeg naar aanleiding van de emoties die bij de vorige oefening naar boven kwamen
- Leg uit dat dit de hersenen activeert
- Leg uit dat het een manier is om emoties vorm te geven en ze als het ware buiten jezelf te zetten (lekker rustig!)

Sluit af met een rondvraag: hoe voelde dit? Complimenteer.

WERKVORM UITLEG - HUISWERK

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat het huiswerk voor de volgende bijeenkomst is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen welke acties van haar of hem verwacht worden
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de huiswerkopdrachten van de komende week doen

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit:
 - Jullie mogen de komende week de lessen van les 4 doorlezen en alle oefeningen maken die we nog niet in de les hebben gedaan
 - Doe net zo vaak de oefening met de kinderfoto als je wilt, geef jezelf net zo veel kracht als je nodig hebt, maar let op: werken met emoties is erg vermoeiend. Drink veel water.
 - Denk ook aan je breinboekje: vul het elke avond in met drie kernwoorden



WERKVORM INTERACTIE - COMPLIMENTEN GEVEN**LEERDOEL:**

Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer luisteren naar anderen

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de eigen behoefte onder woorden brengen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een compliment geven aan een mededeelnemer.

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen cadeautje, ze hebben hun kleiwerk

- **WERKWIJZE:**
- Bevestig, in de kring, dat het een stevige les was
- Vraag of de deelnemers nog vragen hebben
- Vraag de deelnemers een compliment te geven aan hun linkerbuur
- Geef elke deelnemer een compliment, wens ze succes met het huiswerk en sluit af



BIJEENKOMST 5 JOUW TOEKOMST

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
	vooraf	ontvangst	koffie, thee schenken	koffie, thee
	15	Rondvraag	Werkvorm Rondvraag Wat zijn je ervaringen, hoe is het met je, wat heb je gedaan? Hoe gaat het met je?	
	5	Hartcoherentie	Werkvorm Instructie - hartcoherentie	
	10	Sterke kanten	Werkvorm individuele opdracht -Zinnen afmaken	Flipover
	15	Je droomleven (oefening 4.12)	Werkvorm interactie - beschrijf je droomleven In 3 groepjes bespreken, wat is jouw droomleven? Terugkoppeling in de groep:	
	5	Geuren en wat ze betekenen	Werkvorm zintuigoefening 3 potjes met geurstoffen doorgeven.	Geuren
	5	Oefening 5.2	Werkvorm individuele opdracht Hoeveel tijd heb je nog, zeker toelichten evt. doen.!	
	10	Wat ga jij de komende tijd doen? (Opdracht 5.1)	Werkvorm opdracht Ieder mag 1 ding noemen wat hij/zij de komende week anders gaat doen n.a.v. sterke kanten	Tijdbestedingslijst
	5		Werkvorm Uitleg Huiswerk, hoofdstuk 5	



	10	Afsluiten met wat vond je goed vandaag	Werkvorm interactie: iets anders doen, goede momenten boekje. Rondje complimenten, cadeautje	
--	----	--	--	--



VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Geuren, hetzij in flesjes, hetzij zelf verzamelde geuren. Houd rekening met allergieën!
- Als cadeautje evt. een klein kookboekje, of geurkaarsjes, sluit aan bij geuren van vandaag en naar wat wil jij veranderen van de komende keren.

OPENING

- Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Start met het programma van vandaag, vertel:
- We gaan zo dadelijk terugkomen op de vorige les en het huiswerk
- Vandaag bespreken we les 4 en bereiden we ons voor op hoofdstuk 5
- We kijken naar onze sterke kanten
- We doen ook weer iets leuks, met de zintuigen!
- Vanaf deze les gaan we steeds meer aan de toekomst werken. Klaar?
- Daar gaan we!

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG
LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen als er iets onduidelijk was, wat dat was
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen de gegeven uitleg
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer samenvatten wat de oefening uit les 4 met hem/haar tot nu toe heeft gedaan

Tijdsduur: 10 à 15 minuten, afhankelijk van de vragen

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag of alles duidelijk was over het huiswerk van vorige keer, en of er nog vragen zijn
- Behandel de vragen kort, in elk geval als het voor de hele groep relevant was
- Vraag of ze nog inzichten hebben gekregen naar aanleiding van de oefening met waarden in hun contacten



- Vraag nadrukkelijk hoe ze achteraf gezien de kinderfoto oefening hebben ervaren
- Vraag of ze er klaar voor zijn om verder te gaan...

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een kalmere ademhaling en is ontspannen

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven
- Leg na afloop uit dat je ook hier beter in wordt naarmate hier de oefening vaker doet. Als je het tot een gewoonte maakt kun je in veel omstandigheden je kalmte bewaren.
- Deze oefening zorgt ervoor dat je brein beter functioneert, dus help dat brein van je!

WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - ZINNEN AFMAKEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat sterke kanten van iemand zijn
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het goed is om je eigen sterke kanten te kennen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer drie van de eigen sterke kanten opnoemen

Tijdsduur: 10 minuten

Voorbereiding: geen

Materiaal: eigen werkboek van de deelnemer

WERKWIJZE:



- Leg de deelnemers uit dat we de volgende zinnen mogen afmaken:
- Vroeger toen ik heel klein was, was ik goed in....
- Ze vragen mij wel eens..... Omdat ik daar zo goed in ben
- Gaat mij eigenlijk best goed af
- Deze drie dingen kan ik het best.....
- Nodig daarna iedereen uit drie dingen te noemen waar zij/hij goed in is • Sluit weer af met een compliment

WERKVORM INTERACTIE - BESCHRIJF JE DROOMLEVEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen waarom het zinvol is een droom te hebben
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat niet alles kan, maar dat je dat niet tevoren kunt weten
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een globaal droomleven beschrijven aan de medecursisten

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Laat de deelnemers in groepjes van drie elkaar hun droomleven vertellen, zoals ze dat in het huiswerk hebben beschreven
- Geef iedereen vier minuten de tijd (houd het kort, dat zorgt voor snelle, concrete verhalen)
- Laat ieder over één ander vertellen wat zijn/haar droomleven is
- Enthousiasmeer, benadruk dat het niet gaat om plannen, maar om met behulp van je dromen te bepalen wat je werkelijk het belangrijkste vindt.
- Bespreek na: (De nadruk ligt op communicatie en met elkaar in gesprek zijn).



- Droomleven: hoe lukte dat? Wat is jouw droom? In hoeverre heb je al elementen hiervan in je leven? Wat zou je kunnen doen om je droom nog een stapje meer te laten uitkomen? Wanneer was je gelukkig?
- Sluit weer af met een compliment

WERKVORM OPDRACHT - ZINTUIGEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een geur veroorzaakt in het brein
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat geuren fijne herinneringen kunnen oproepen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een plezierige herinnering benoemen en delen met de groep Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding:

Materiaal: afgesloten potjes met geuren als kaneel, rozen, lavendel, anijs, chocolade etc.

WERKWIJZE:

- Leg uit in de groep: Geuren gaan rechtstreeks naar je hersenen. Ze halen altijd herinneringen naar boven.
- Geuren kunnen voor jou herinneringen oproepen terwijl ze voor een ander geen speciale betekenis hebben
- We gaan experimenteren met geuren - sluit je ogen en ruik (geef de potjes door en laat mensen ruiken en reageren)
- Als alle deelnemers zijn geweest, vragen: was er één geur die bijzonder fijn voor je was? Welke herinnering bracht dat naar boven? Laat een of meer mensen die beschrijven in de groep

WERKVORM INSTRUCTIE - PORTEMONNEE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen hoeveel jaar zij of hij nog verwacht te leven
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat er nooit tijd bij komt, alleen maar af gaat



- Aan het eind van deze oefening is de deelnemer zich bewust van de rijkdom van de toekomstige tijd

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: **geen**

WERKWIJZE:

- Leg uit
 - We gaan iets confronterends doen ◦ Je weet, tijd vliegt
 - Je weet, we hebben allemaal een portemonnee vol tijd, maar er gaat alleen maar uit ◦ Hoeveel tijd denk je nog te leven te hebben, globaal?
- Laat ieder zich hiervan bewust zijn, leg uit:
 - Enerzijds is er vaak veel meer tijd dan je dacht, ◦ Anderzijds: hoe ga je die besteden?
- Zeg: daar gaan we van nu af aan een invulling voor vinden

WERKVORM OPDRACHT - VERANDER IETS!

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe hij of zij een plan kan maken om de komende tijd iets anders te gaan doen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij of zij de komende week gaat doen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: bedenk welke *energizer* je wilt gebruiken

Materiaal: tijdsbesteding lijst van de deelnemers

WERKWIJZE:

- Begin met een Energizer



- Laat de deelnemers de tijdsbesteding lijst voor zich nemen
- Vraag de deelnemers te kijken en na te gaan of er ergens ruimte is om nog iets anders te doen
- Vraag de deelnemers wat ze de komende week anders gaan doen
- Verwijs nog eens naar de portemonnee en naar hun sterke kanten: je kunt het!
- Sluit als altijd af met een compliment

WERKVORM UITLEG - STERKE KANTEN

Uitleg hoofdstuk 5 - Sterke kanten oefening uit het werkboek

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat het huiswerk voor de komende week is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen hoe de oefening met de Sterke Kanten moet worden uitgevoerd Tijdsduur:

5 minuten

WERKWIJZE:

Leg de deelnemer uit dat deze thuis de opdracht **sterke kanten** thuis als volgt moet uitvoeren:

- Knip de kaartjes uit hoofdstuk 5, of kopieer de pagina's en knip dan de kaartjes uit
- Leg de kaartjes: Ben ik heel goed in, goed in, kan ik, nooit gedaan naast elkaar voor je
- Leg de kaartjes met de omschrijvingen bij het toepasselijke kaartje
- Hardop zeggen waar je goed in bent maakt je sterk!

WERKVORM INTERACTIE - HUISWERKOPDRACHT

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat het huiswerk voor de komende week is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat er de afgelopen maand al heel wat is gebeurd in deze cursus



- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer elke andere deelnemer een compliment geven

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen Materiaal:

cadeautjes

WERKWIJZE:

- Benoem eerst wat er vandaag allemaal goed ging
- Benoem dat we halverwege zijn en dat er al heel wat is gebeurd, vraag instemming aan deelnemers
- Zeg dat de aanzet tot verandering is voorbereid, vanaf nu gaan er echt dingen veranderen
- Het huiswerk is les 5 helemaal lezen en de opdrachten doen die we nog niet hier hebben gedaan
- Doe een complimentenronde volgens het volgende stramien:
 - Dankjewel.... (Bedank een medecursist) Wat ik vandaag fijn vond was.... En ik wil graag Een compliment geven:
 - Controleer of iedereen aan de beurt is geweest
- Vat samen wat we tot nu toe hebben gedaan, complimenten!
- Deel je cadeautjes uit en wens ze succes met het huiswerk



BIJEENKOMST 6 KIEZEN IS VERLIEZEN

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
	vooraf	ontvangst	koffie, thee schenken	koffie, thee, koekjes
	5	Wat zijn je ervaringen, hoe is het met je	Werkvorm interactie Aan de hand van twee zinnen:	
	5	Rust, stressreductie	Werkvorm Instructie - hartcoherentie Hartcoherentie	
	10	Veranderen	Werkvorm interactie N.a.v. opdracht verander 1 ding in je leven	
	5	Theorie veranderen	Werkvorm Instructie /alleen of samen/ kiezen Zie onderstaand	
	10	Navraag hfdst 5	Werkvorm interactie - rondvraag Is alles gelukt, met name sterke kanten, communicatie en contactoefeningen	
	10	Levenslijn	Werkvorm opdracht met interactie Aanvullen, 3 goede momenten aanvullen. Welke sterke kanten heb jij ingezet? Welke passie spreekt uit je hoogtepunten?	Levenslijn



	20	Deze les gaat over keuzes maken. Over alleen of niet alleen. En hoe dan.	Werkvorm interactie Werkvorm opdracht In groepjes van 3 wat is voor jou zinvol leven?	Levenslijn
	10	Afscheid nemen van je angst of wat je belemmert	Werkvorm Creatief - spook-o-gram Spookogram, leg uit	Papier, stiften
	5	Energizer, Zintuigen	Werkvorm muziek Zingen	Instrumentjes
	10	Hulpbron	Werkvorm opdracht -helden Heldenrollen, Facultatief!	Div materiaal, foto's van helden.
	5	Afsluiten met wat vond je goed vandaag	Werkvorm interactie en huiswerk Ik vond vandaag goed.... Huiswerk: Hfdst 6, kleding en verhaaltje 3 min. voor de groep	



VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Muziek/instrumenten
 - Papier voor spook-o-grammen
 - Eventueel helden in folie (zie werkvormen op website)
 - Als cadeautje evt. muziekinstrument, sluit aan bij werkvorm van vandaag
-

OPENING

- Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Start met het programma van vandaag, vertel:
 - We gaan zo dadelijk terugkomen op de vorige les en het huiswerk
 - Vandaag bespreken we les 4 en bereiden we ons voor op hoofdstuk 5
 - We kijken naar onze sterke kanten
 - We doen ook weer iets leuks, met de zintuigen!
 - Vanaf deze les gaan we steeds meer aan de toekomst werken. Klaar?
 - Daar gaan we!

WERKVORM INTERACTIE - WAT GAAT ER GOED?

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat goed met hem/haar gaat sinds vorige week
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het prettig is zinnen aan te vullen met positieve ervaringen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uiten wat goed gaat in het leven

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vertel je deelnemers: we starten eens een keer anders. We gaan het doen aan de hand van de volgende zinnen:
 1. Ik heb met complimentjes/ oogcontact/ contact maken ervaren.....



2. Positief was afgelopen week...

- Laat iedere deelnemer om beurten eerst de ene, dan de andere zin afmaken. Begin met jezelf als voorbeeld.

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een kalmere ademhaling en is ontspannen

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven
- Leg na afloop uit:
 - Dat je ook hier beter in wordt naarmate hier de oefening vaker doet. Als je het tot een gewoonte maakt kun je in veel omstandigheden je kalmte bewaren.
 - Je reactie op gebeurtenissen kun je beïnvloeden met de hartcoherentie. Daarnaast kun je dit beïnvloeden door houding, taal (positief woordgebruik in wat je tegen jezelf zegt). Probeer maar, rechtop staan, kin omhoog, borst vooruit en Yes, en je armen de lucht in, voelt goed hé?

WERKVORM INTERACTIE - WAT DOE JIJ ANDERS?

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij/zij heeft ervaren bij het doen van de opdracht uit hoofdstuk 5
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat veranderen betekent: kiezen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer toelichten in de groep wat zij/hij voortaan 30 minuten per dag anders doet



Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- In de groep, vertel: vorige week spraken we af dat je iets uit je tijdsbestedingslijst niet meer zou doen, en in plaats daarvan iets zou kiezen waarbij je jouw sterke kant inzet, omdat voortaan dagelijks te doen
- Vraag: Wie wil daar iets over zeggen? o Wat heb je geleerd over jezelf? Hoe ga je ermee verder?
- Benadruk dat veranderen kiezen inhoudt,
- Steun de deelnemers bij het volhouden, c.q. maken van een keus
- Sluit af met een compliment

WERKVORM INSTRUCTIE - ALLEEN OF SAMEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat kiezen winnen en verliezen betekent
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat alleen of samen een keus is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat hij/zij kan kiezen voor alleen of samen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit:
- Als je wilt veranderen, moet je eerst weten wat de situatie is, wat je zou willen en dan pas kun je dingen gaan doen om te veranderen, Dat betekent kiezen. We hebben heel wat uitgezocht de afgelopen maand. Je weet wat jij belangrijk vindt, wat je interesses zijn, wat je nu doet, wat je nog zou willen. Wat ga jij veranderen? Het wordt tijd om echt te kiezen. Kiezen lijkt verliezen, en dat is ook zo. Je verliest wat je had. Kiezen betekent kiezen om



iets te veranderen, dat betekent iets nieuws, iets wat je graag wilt, toevoegen. Betekent ook afscheid nemen en het begin van iets nieuws.

- Je hebt onderzocht wanneer je het gelukkigst was: alleen of samen. Je weet dus wat je wilt. Meer alleen en misschien andere dingen doen, of meer samen. Ook dat is een keus.
- Je hebt gekeken naar de contacten die je hebt en je weet welke je verder wil uitbouwen en welke niet. Met welke mensen jij waarden deelt en met wie niet
- Je weet nu dat de keuzes die gemaakt bepalen of je alleen of samen met anderen gaat leven. Elke keus is goed, het is de jouwe!
- Vraag of iedereen het begrepen heeft en het ermee eens is.

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen als er iets onduidelijk was, wat dat was
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen de gegeven uitleg
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer twee eigen sterke kanten noemen in de groep

Tijdsduur: 10 à 15 minuten, afhankelijk van de vragen

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag of alles duidelijk was over het huiswerk van vorige keer, en of er nog vragen zijn
- Behandel de vragen kort, in elk geval als het voor de hele groep relevant was
- Vraag of ieder een sterke kant van hem/haar wil nemen in de groep, op deze manier: ik ben ... en ik ben goed in...
- Doe dit nog een keer
- Complimenteer en vraag of ze er klaar voor zijn om verder te gaan...

WERKVORM INSTRUCTIE - LEVENSLIJN BIJVULLEN

LEERDOEL:



- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een fijn moment uit het eigen leven benoemen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat je in je leven je sterke kanten gebruikt
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen wanneer zij of hij sterke kanten heeft ingezet in het leven

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: de eigen levenslijn van de deelnemer

WERKWIJZE:

- Nodig deelnemers uit de levenslijn erbij te pakken
- Nodig deelnemers uit een extra fijn moment in te vullen en daaraan terug te denken
- (Gebruik zo mogelijk de bel!)
- Vraag deelnemers te benoemen welke sterke kant ze inzetten tijdens de mooie momenten (let op! Ze zullen waarschijnlijk gaan zeggen dat ze die vooral inzetten tijdens zware tijden!)
- Benoem dat als je doet waar je goed in bent je vaker waardering zult krijgen • Eindig deze oefening met een compliment aan de deelnemers

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat zinvol leven voor ieder mens anders is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat zinvol leven een keus is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat voor hem/haar zinvol leven is en dat delen met iemand anders

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen



WERKWIJZE:

- Leg uit dat zinvol iets is dat voor elk mens anders is. Doordat ieder een andere achtergrond heeft en andere waarden kan hebben. Daar staan we vaak niet bij stil. Nu wel. Want als je weer wat voor jou zinvol is, kun je ervoor kiezen daar meer van te doen.
- Leg uit: Je kent je waarden, je weet je interesses, je kent je sterke kanten, pak die samen en... kies!
- Laat de deelnemers twee aan twee elkaar vertellen wat voor hen het leven zinvol maakt.
- *Facultatief* (niet elke groep kan dit aan, ken je deelnemer!) Vertel ze dat ze goed moeten opletten en na de oefening in de groep vertellen wat de ander zei.
- Complimenteer en ga door.

WERKVORM CREATIEF - SPOOK-O-GRAM**LEERDOEL:**

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een angst in beeld brengen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat je zelf bepaalt wat je met dat beeld doet
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer het beeld van de angst veranderen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: A4 en viltstiften voor elke deelnemer

WERKWIJZE:

- Leg uit:
 - We gaan een supersnel spook-o-gram maken (meer info via Susanne Unck, lifecoach).
 - Ieder mens heeft last van angsten. Noem ze maar spoken in je hoofd. Iets wat als een doorn in je hart zit, iets waar je tegenop ziet of wat jou belemmert in je doen en laten.

(Let op: wees niet leidend, geef *geen* voorbeelden!!!!)

- Je gaat nu jouw spook op papier zetten. Het mag iets kleins zijn, of de grootste angst van je leven, maakt niet uit. Jij kiest weer.



- Je hoeft het niet aan de anderen te laten zien!
- Klaar? Mooi. Verander dan nu de tekening zo dat het beeld niet meer bedreigend is. Echt veranderen, hoor! Wegstoppen heeft niet zo veel zin, dat had je vast al eens geprobeerd...
- Doen!
- Zie je dat jij bepaalt hoe het beeld is van jouw angsten?!
- Vraag als iedereen klaar is in de rondvraag hoe dat beviel. Geef geen commentaar! Ieder heeft de eigen keus gemaakt, benadruk dat. Complimenteer en leg uit dat je dat thuis ook nog eens kunt doen als je wilt.

WERKVORM ZINTUIGEN - MUZIEK

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een liedje noemen dat zij of hij mooi vindt
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat muziek je stemming beïnvloedt
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer muziek gemaakt

Tijdsduur: 5 à 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: hetzij muziekinstrumenten, hetzij muziekinstallatie, hetzij niets (ritme)

WERKWIJZE:

- Vraag de deelnemers naar hun lievelingsliedje
 - Bespreek dat muziek direct naar je hart gaat, dus je stemming direct kan beïnvloeden ●
- Zeg: dat gaan we nu ook doen, met een vrolijk nummer met een stevig ritme.
- Laat de deelnemers de instrumenten gebruiken of sla het ritme of zet de muziek op en vraag of ze mee willen klappen

Eindig met opklappen als dat nodig is.

WERKVORM INDIVIDUELE OPDRACHT - HELDEN

LEERDOEL:



- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een rolmodel is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat je elementen van je rolmodel kunt gebruiken
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de eigen 'held' benoemen

Tijdsduur: 10 à 15 minuten

Vorbereiding: print helden uit, plastificeer ze eventueel. Denk aan (de leeftijd van) je deelnemers. Gebruik van K3 tot Madame Curie bij wijze van spreken.

Materiaal: Helden, eventueel accessoires (zwaard, ster, bokaal, etc.)

WERKWIJZE:

- Vertel:
 - Ieder mens bewondert wel iemand, om wie die persoon is, om wat ie bereikt heeft. Dat is een rolmodel.
 - Dat rolmodel heeft altijd specifieke aspecten die je bewondert en die je ook zou wensen
 - Kies je rolmodel (uit de voorbeelden, of iemand heeft het zelf al bedacht. Laat bv zien op telefoon) ○ Noteer wat je van die persoon bewondert en wat je ook zou wensen
- Leg uit dat als je je bewust bent van wat je zou wensen, dat het makkelijker is ernaartoe te leven.
- Nodig iedereen uit te vertellen wie hun held is en waarom ze die persoon bewonderen.
- Bij nabespreking: Wist je dat heel vaak de eigenschap die je zo bewondert in de ander, ook jouw kracht is?

WERKVORM INTERACTIE - HUISWERK

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij of zij fijn vond deze les
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat de volgende keer andere kleding wordt gedragen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer het huiswerk van de komende week maken



Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vertel deelnemers dat we volgende keer een bijzondere opdracht hebben: andere kleding aan. Benadruk dat het geen verkleedpartij is zoals carnaval. Je draagt alleen een andere kledingstijl. Wijs op kringloopwinkels.
- Leg uit waarom we dit doen: door te kiezen voor een kledingstijl kies je voor bepaalde mensen om je heen, maar je kan altijd andere dingen kiezen.
- Leg uit dat je in die kleding naar de cursus komt: het gaat om het ervaren en ondergaan
- Vertel dat van hen verwacht wordt dat ze heel les 6 af hebben volgende keer.
- Wens ze succes!

Bijeenkomst 7: Een kleurrijke toekomst

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
	vooraf	ontvangst	koffie, thee schenken	koffie, thee, koekjes
	10	Rondvraag	Werkvorm interactie Elkaar bewonderen. Hoe is het gegaan?	Andere kleding... Fototoestel
	35	Jouw verhaal	Werkvorm opdracht - presentatie Ieder een spreekbeurt. Vertel voor een groep!	Tijd afhankelijk van aantal deelnemers. Evt. andere oefening schrappen.
	5	Kiezen is zelf sturen	Werkvorm uitleg Vertellen	



	10	Beschrijf je nieuwe leven	Werkvorm Interactie In tweetallen. Ieder krijgt een beurt! 4 min. p.p. (6.8, 6.9)	
	20	Jouw leven in kleur	Werkvorm Creatief Intro: Schilder hoe jouw leven eruit ziet (de komende 5 jaar): leg uit.	Verf, doeken, schorten, water, mengbordjes, kwasten (evt. ezels) onderleggers
	10	Bespreken	Werkvorm rondvraag Bespreek wat gemaakt is, plus een compliment.	Foto's maken! Fototoestel
	15	Plan voor een periode maken	Werkvorm Uitleg SMART uitleggen, 10 jaar, 5 jaar, je mag ook andere periodes kiezen, waar het om gaat is dat je jouw dromen, wensen ideeën omzet in daden.	
	5	Afsluiten met wat vond je goed vandaag	Werkvorm Rondvraag Huiswerk, hfdst 7, positieve dingen boekje. Verander iets in je patroon , kies iets nieuws wat je komende week gaat doen, elke dag. Op weg naar je nieuwe leven...	



VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Fototoestel voor kledingstijlen
 - Schildermaterialen: doeken, verf, water, onderleggers, schoonmaakmateriaal
 - Zorg voor hetzij plastic om het doek in mee te nemen, hetzij een ruimte waar het kan drogen tot de volgende bijeenkomst.
-

OPENING

- Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Vandaag is een bijzondere bijeenkomst. Bewonder eerst ieders kleding!
- Start met het programma van vandaag, vertel:
- We gaan zo zoals gewoonlijk terugkomen op de vorige les en het huiswerk
- Vandaag werken we aan les 6 en 7
- Vanaf deze les werken we steeds meer aan de toekomst en we bereiden ons voor op het afscheid
- Maar eerst: vertel, hoe was het, deze andere kledingstijl?

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE
LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een kalmere ademhaling en is ontspannen

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven



WERKVORM INTERACTIE - WAT ZIE JE ER GOED UIT!

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat de overige deelnemers voor andere kledingstijl dragen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat je perceptie van anderen deels bepaald wordt door je kleding
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat voor hem/haar het effect was van het dragen van een andere kledingstijl

Tijdsduur: **20** minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Na de binnenkomst hebben de deelnemers ongetwijfeld elkaar bewonderd gesproken over wat ze hebben gedaan en hoe het voor hen voelt
- Ga hierop door, door te vragen: (houd het kort, vraag naar één woord!) ○ Hoe voelde het om te besluiten iets anders te dragen? In een woord: ○ Hoe voelde het om in deze kleding hierheen te komen? In een woord:
 - Hoe reageerden andere mensen op jou? In een woord:
- Vraag nu elke deelnemer om hun buurman/vrouw te complimenteren met hun kledingkeus. Denk erom, let erop dat ze **gedrag** complimenten, b.v. 'Wat heb je dat mooi bij elkaar gekozen' of, 'Die kleur staat je goed' of dergelijke.
- Vraag nu elke deelnemer:
 - Hoe voelt het nu? In een woord:

Dan gaan we door!



WERKVORM OPDRACHT - PRESENTATIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat veel mensen bang zijn voor het houden van een presentatie
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat door te oefenen een presentatie beter wordt
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een korte presentatie geven

Tijdsduur: 30 - 45 minuten, afhankelijk van het aantal deelnemers

Vorbereiding: geen

Materiaal: Papier/pen voor deelnemers

WERKWIJZE:

- Leg de groep uit dat het houden van een toespraak of kleine presentatie voor veel mensen doodeng is
- Dat dat komt omdat ze te weinig zelfvertrouwen hebben en te weinig oefening
- Dat jullie, deze groep keihard gewerkt heeft aan zelfvertrouwen de afgelopen tijd
- Dat grote sprekers (Obama, John Cleese, elke *influencer*) heel veel geoefend hebben
- Dat je geen Grote Spreker hoeft te zijn, maar dat het wel fijn is als je aan een groepje iets durft te vertellen.
- Dat we dat nu gaan doen
- Ieder krijgt drie minuten spreektijd, dat is heel kort
- Je gaat dit vertellen:
 - Wat je gaat vertellen (b.v. Ik ga jullie wat vertellen over mijn hobby...)
 - Waarom je dat belangrijk of leuk of interessant vindt
 - Hoe je daar zo mee bent begonnen
 - Wat je er het leukst aan vindt

... en je sluit af met de vraag: zijn er nog vragen?
- Je krijgt vijf minuten om je presentatie voor te bereiden
- Laat ieder de presentatie houden, geef geen feedback, bedank de deelnemer, alles is goed.



- Complimenteer iedereen met het houden van een presentatie: vertel dat dit na angst voor de dood de grootste angst is van mensen. Die hebben zij overwonnen. Wat een prestatie!

WERKVORM UITLEG - VERANDEREN IS CREATIEF VORM GEVEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat hij of zij zelf de eigen toekomst kan sturen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het nodig is te weten wat je wilt om te kunnen kiezen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een aspect noemen van het plan ten aanzien van zijn of haar eigen toekomstige leven

Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: theorie verandermanagement

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit dat 'failing to plan is planning to fail'. Of: wie geen plan maakt, is van plan te mislukken.
- Leg uit dat als je weet wat je wilt, neem je een besluit en dan maak je een plan. En dan ga je het uitvoeren.
- Leg uit dat al weet je niet 100% precies wat je wilt bereiken, er zijn vast wel een paar dingen die je zeker weten wilt realiseren in de toekomst.
- Leg uit dat het helpt als je met iemand van gedachten kan wisselen over wat je wel of niet zou willen.
- Leg uit dat in je in de rest van de cursus je stap voor stap je plannen vormgeeft.

Dat is een bruggetje naar...

WERKVORM INTERACTIE - BESPREEK JE NIEUWE LEVEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen welke aspecten zij of hij in de toekomst in het leven wil integreren



- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het nodig is actie te ondernemen om dingen in de toekomst te realiseren
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer aan een medecursist uitleggen wat één belangrijk aspect van de toekomst voor de deelnemer zijn

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag de deelnemers:
- We gaan nu aan de hand van opdracht 6.9 uit het werkboek twee aan twee je nieuwe leven beschrijven.
- Je krijgt daarvoor elk vijf minuten de tijd
- Doe dit aan de hand van de zinnen uit het werkboek (*vraag vele malen en wat nog meer, en wat nog meer*).
- Als iemand er niet uit is gekomen kun je de wondervraag aan de groep stellen
- Houd het protocol - en de tijd - in de gaten!
- Geel elke deelnemer vijf minuten de tijd, dan wisselen

Sluit af met: je weet nu wat je wilt, je weet ook dat je er iets voor zult moeten doen. Dat gaan we dus nu aanpakken.

WERKVORM CREATIEF - SCHILDER JE TOEKOMST

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat de deelnemer in de toekomst wil ervaren
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat zij/hij zelf vormgeeft (letterlijk) aan het leven
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een schilderij gemaakt

Tijdsduur: 30 minuten (inclusief nabespreken en foto's maken)

Vorbereiding: geen - neem evt. een fototoestel mee



Materiaal: schilderdoeken, kwasten, verf, schorten, bakjes water, mengbakjes of paletten, schoonmaakmateriaal

WERKWIJZE:

- Leg uit: je gaat nu je toekomst schilderen. Dat mag een herkenbaar beeld zijn, maar je mag ook alleen vormen en kleuren kiezen. Het gaat erom wat jij belangrijk vindt. Jij geeft je leven vorm, jij geeft je schilderij vorm. Het is jouw leven, jouw keuzes. Je kunt kiezen voor donker, voor intens, maar ook voor licht en vrolijk. Er zijn geen regels, er is alleen jouw leven. Kies!
- Deel de materialen uit
- Zeg dat ze er 20 minuten de tijd voor hebben
- Geef geen feedback, accepteer alles, geef geen negatieve reacties of aanwijzingen. Laat het aan de deelnemers over!
- Als de deelnemer behalve verf ook andere materialen wil gebruiken, prima. Ze mogen het ook thuis afmaken.

Sluit af met een compliment.

Maak eventueel foto's om te delen van de deelnemer in hun bijzondere kleding met schilderij.

Let op! Dit kost extra tijd. Bepaal zelf wat je wilt.

WERKVORM UITLEG - SMART PLANNEN MAKEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat een plan is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat een goed plan aan bepaalde eisen voldoet
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer aan de hand van de opdracht in het Werkboek zelf een smart plan maken voor de eigen toekomst

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:



- Leg uit aan de groep dat een droom, een idee, een wens en een verlangen nog geen besluit zijn.
- Leg uit dat een besluit nog geen actie is...
- Leg uit dat voor het maken van een plan dat je kunt waarmaken het handig is een speciale vorm te gebruiken: het SMART plan:
 - Specifiek: het is helder en duidelijk beschreven ○
 - Meetbaar: je kunt het herkennen als het af is ○
 - Alsof het er al is
 - Realistisch: het kan echt, eventueel met hulp, uitgevoerd worden ○
 - Tijdgebonden: er is een vaste einddatum
- Zo'n plan ga je thuis maken met behulp van de opdrachten in je boek. Als je de zinnen invult die er staan, kom je vanzelf op zo'n plan uit.
- Er staat een plan in voor over vijf jaar, over twee jaar en over een jaar. Doe dat ook in die volgorde. Denk om je portemonnee met tijd! Je hoeft niet alles tegelijk te doen.

Let op: dit roept vaak weerstand op. Ze vinden het niet spontaan, (Spontaan wordt erg overgewaardeerd...deze cursus kwam ook niet spontaan, daar heb je heel wat voor gedaan)

Weerstand zit vaak bij ouderen: wat moet ik nou nog een vijfjarenplan maken... Het antwoord is natuurlijk: als je blijft doen wat je deed, krijg je voortaan wat je altijd kreeg. Is dat wat je wil, ok. Jouw keus!

Vertel dat als ze de zinnen in het boek volgen, ze er vanzelf uit komen.

Bemoedig ze: ze hebben zichzelf verbaasd, moet je kijken wat ze allemaal al gedaan hebben... ze kunnen het! Wens ze succes.

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat zij of hij bijzonder vond aan deze les
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de eigen ervaringen van deze les
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat een afscheid een patroondoorbreking is



Tijdsduur: 5 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen cadeautje, ze hebben hun schilderwerk

WERKWIJZE:

- Bevestig, in de kring, dat het een stevige les was
- Vraag of de deelnemers nog vragen hebben
- Vraag de deelnemers een compliment te geven aan hun linkerbuur
- Bereid de deelnemers voor op het naderend afscheid: ook dat is een patroon doorbreken. Dat is niet erg, ze weten nu hoe dat werkt en hoe ze ermee om kunnen gaan.
- Geef elke deelnemer een compliment, wens ze succes met het huiswerk en sluit af

BIJeenkomst 8 - Afscheid en Vooruitblik

Tijd	Min	Onderwerp	Methode	Benodigd materiaal
	vooraf	ontvangst	koffie, thee schenken	koffie, thee,
	20	Welkom, wat doen we de laatste les. Afspraak terugkombijeenkomst maken	Werkvorm Interactie - Rondvraag De laatste keer, een patroon wordt verbroken. Wat zijn je ervaringen van de afgelopen week, hoe is het met je?	
	5	Hartcoherentie	Werkvorm Instructie - hartcoherentie In de groep	
	15	In les 7 heb je een plan gemaakt	Werkvorm Interactie deel je plannen Vertel in tweetallen: wat is je plan en wat ga je (nog meer) doen,	



	15		Werkvorm Uitleg - weerstand	
	10	Goed gevoel vasthouden	Werkvorm Instructie De knikker	Knikkers
	10		Werkvorm Interactie - bucket list	
	15	Advertentietekst voor het voornoemde maken (smart)	Werkvorm Opdracht Ieder voor zich en uitwisselen	Pen en papier
	10	Je plan voor het komend jaar	Werkvorm Opdracht Je hebt in hoofdstuk 7 een plan gemaakt. Misschien wil je het bijstellen? (Pagina 108)	Blaadjes, pennen
	5	Evaluatie invullen	Mijn eigen formulier Ieder voor zich	
	5	De toekomst	Werkvorm Opdracht 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
		Afscheid	NB! Vragenlijst intake/ outtake invullen	



VOORBEREIDING

Controleer of je ruimte goed is: verwarming, licht, drankjes enzovoort

Los van de normale dingen die je bij je moet hebben, zorg je bij deze bijeenkomst voor:

- Knikkers om te ankeren
 - Geldkistjes en mooie papiertjes
 - Als cadeautje het geldkistje of iets gelijkaardigs
-

OPENING

- Je begint natuurlijk met je deelnemers weer welkom te heten en ze te laten plaatsnemen. Vandaag is een bijzondere bijeenkomst. Het is namelijk de laatste.
- Start met het programma van vandaag, vertel:
 - We gaan zo zoals gewoonlijk terugkomen op de vorige les en het huiswerk
 - Vandaag werken we alleen nog aan jouw toekomst

WERKVORM INTERACTIE - RONDVRAAG
LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen als er iets onduidelijk was, wat dat was
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen de gegeven uitleg
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de medecursisten uitleggen wat het belangrijkste is dat hij/zij heeft geleerd de afgelopen tijd

Tijdsduur: 15 à 20 minuten, afhankelijk van de vragen

Voorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Vraag of alles duidelijk was over het huiswerk van vorige keer, en of er nog vragen zijn
- Behandel de vragen kort, in elk geval als het voor de hele groep relevant was. Controleer of de antwoorden begrepen zijn.
- Vraag of ieder in de groep één ding wil vertellen dat hij of zij heeft geleerd de afgelopen weken.



Complimenteer en vraag of ze er klaar voor zijn om verder te gaan...

WERKVORM INSTRUCTIE - HARTCOHERENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren
- Aan het eind van deze oefening heeft de deelnemer een kalmere ademhaling en is ontspannen

Tijdsduur: 5 minuten

Voorbereiding: als je de tekst uit het boek gebruikt, zorg dan dat je die bij de hand hebt.

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Voer de oefening uit zoals die in het Werkboek Creatief Leven staat beschreven
- Leg na afloop uit:
 - Doe dit vanaf nu thuis ook altijd. Het helpt je in moeilijke tijden. Het vermindert stress. Als je het vaak hebt geoefend wordt het een automatisme, dan heb je er altijd plezier van.

WERKVORM INTERACTIE - DEEL JE PLANNEN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij of zij concreet van plan is te gaan veranderen in haar of zijn leven
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het met gemak delen van persoonlijke zaken een van de doelstellingen was van deze cursus
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer één concreet plan van een medecursist benoemen

Tijdsduur: 20 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen



WERKWIJZE:

- Leg uit dat het goed is om plannen te delen met iemand anders. Zo kun je eens testen of een ander dat een realistisch plan vindt.
- Leg uit dat iemand met heel andere waarden zo'n plan waarschijnlijk niet veel soeps vindt, iemand met dezelfde waarden zal het juist wel waarderen
- Leg uit dat we heel bijzondere dingen met elkaar hebben gedeeld in de cursus: waarden, interesses, sterke kanten, onze hoop en dromen.
- Leg uit dat dat een van de doelen was van deze cursus: dat je door ervaring zou ondervinden dat het fijn kan zijn om je privé zaken te delen met anderen. Omdat dat de kern is van communicatie, dus van verbinding.
- Nodig de deelnemers nu uit om twee aan twee ieder een concreet plan te noemen dat ze de komende tijd gaan uitvoeren.
- Geef ze daar elk vier minuten voor, houd de tijd in de gaten!
- Geef ze daarna de gelegenheid (vraag toestemming!) te vertellen wat hun gesprekspartner voor plan heeft. Houd het kort. Controleer of het goed is begrepen.

Eindig weer met een compliment.

WERKVORM UITLEG - WEERSTAND**LEERDOEL:**

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen welke vragen er nog zijn ten aanzien van de hele cursus, c.q. de eigen plannen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen de gegeven toelichting
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen of en zo ja, welke weerstand hij zij heeft tegen een (onderdeel van) de cursusinhoud, c.q. de eigen plannen

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit dat deze cursus een cursus zelfkennis was, met daarin veel aandacht voor het prikkelen van je brein, met zintuigoefeningen en met heel veel opdrachten om je bewust te maken van jouw kracht en mogelijkheden



- Leg uit dat het met deze bijeenkomst niet stopt, maar dat dit het begin van de rest van hun leven is.
- Leg uit dat de relaties die je hebt in je leven bepalend zijn voor je geluk. Dat je daar zelf keuzes in kunt maken
- Leg uit dat keuzes betekent dat je oude zaken verlaat om ruimte te maken voor nieuwe, zowel in tijd, als in energie, als in ruimte in je hart
- Leg uit dat het doorbreken van een patroon, van elk patroon, onrust oplevert en ongemak
- Leg uit dat we daarop vaak reageren met weerstand: we willen niet. Dan maar alles bij het oude laten?
- Leg uit dat weerstand een teken is dat er iets gaat gebeuren, Een seintje dat zegt: kop op, je kunt het!
- Vraag nu aan elke deelnemer: waar voel jij weerstand tegen? In één zin!

Kondig aan dat we nu alle weerstand eruit klappen: opklappen

WERKVORM OPDRACHT - ANKEREN

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat ankeren is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat een gevoel kan worden opgeroepen door een herinnering
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een herinnering ankeren aan een knikker

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: voor elke deelnemer een knikker

WERKWIJZE:

- Geef de kikkers door en laat iedereen er een pakken
- Vraag nu aan de deelnemer: je weet dat bepaalde dingen herinneringen oproepen, toch? Van de geur van brood wordt iedereen blij, het geluid van een draaiorgel is voor de een een ergernis, een ander gaat er misschien wel van dansen. Dat komt omdat je er associaties bij hebt.
- Je kunt dat ook zelf toepassen, door een associatie te koppelen aan een bepaald gevoel. In dit geval aan het gevoel van een knikker in je hand. Dat heet Ankeren.



- Ik ga je nu vragen aan iets heel fijns te denken. Denken, niet uitspreken. Doe gerust je ogen dicht als dat jou helpt. Denk maar terug aan een prachtig moment. We kunnen toch niet in elkaars hoofd kijken, het is helemaal privé, dus denk maar raak.
- Op het moment dat die fijne gedachte in je hoofd is, maak het dan nog mooier, door het licht warmer te maken, misschien wil je de stemmen van degenen die erbij waren fijner laten klinken, maak de herinnering net zo mooi als jij wilt
- (Let op dat iedereen een vrolijk gezicht heeft!)
- Op het moment dat je die fijne herinnering hebt, knijp je in de knikker. En nog eens. Doe er nog maar een fijne herinnering bij. Je bent nu toch bezig.

Laat iedereen doorgaan tot ze tevreden zijn. Vertel dat je er altijd fijne gevoelens bij kunt 'opladen', en dat je daarmee altijd iets in je zak hebt waar je blij van wordt als je erin knijpt.

Sluit af door te zeggen: je hebt nu een geankerde knikker. Geniet ervan!

WERKVORM INTERACTIE - BUCKET LIST

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij of zij nog graag wil bereiken
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het actie vraagt om dat te realiseren
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer één ding benoemen dat zij/ hij absoluut wil bereiken

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit: veel mensen hebben een bucket list, een lijst van dingen die ze graag nog willen doen. Misschien heb jij dat ook.
- Vraag in een rondvraag: noem één ding dat je absoluut wilt bereiken of meemaken.
- Complimenteer iedereen dat ze iets hebben wat ze willen



- Leg uit dat het actie vraagt om zoiets te bereiken. En dat we daarom nu concreet aan dat doel gaan werken.

WERKVORM OPDRACHT ADVERTENTIE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen wat hij of zij op korte termijn wenst
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het actie vraagt om dat te realiseren
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer een advertentietekst samenstellen om een oproep te doen om de wens te realiseren

Tijdsduur: 15 minuten

Vorbereiding: geen Materiaal:

papier, pen

WERKWIJZE:

- Zeg:
 - Je hebt je plan gemaakt voor de toekomst. Misschien globaal, misschien al heel gedetailleerd. Neem nu iets in gedachten wat je op de korte termijn zou wensen. Maar ja, nu moet er actie komen! Je gaat daarom nu de tekst maken van een oproep om dat voor elkaar te krijgen.
 - Je hebt er ongeveer vijf minuten de tijd voor. Bedank wat je wilt en maak een tekst. (Steun zo nodig, maar geef liever geen voorbeeld!)
 - Het kan zijn voor de plaatselijke supermarkt, of voor in de krant of op een forum, maakt niet uit.
- Laat ieder na vijf minuten de tekst voorlezen. Help zo nodig de tekst bij te stellen.
- Laat het aan de deelnemer over of zij of hij de advertentie echt wil gebruiken.

WERKVORM OPDRACHT - HET KOMEND JAAR

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat hij/zij een plan heeft gemaakt voor het komend jaar



- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat het hebben van een plan ervoor zorgt dat je doel makkelijker te bereiken is
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer vertellen wat het plan voor het komende jaar inhoudt

Tijdsduur: 20 minuten

Vorbereiding: geen Materiaal:

papier, pen

WERKWIJZE:

- Dit is de laatste kans om nog iets uit te leggen of te benoemen. Zet voor de laatste keer op een rijtje waar je nog eens aandacht aan wil besteden. Vat samen dat we een reis van acht weken hebben gemaakt, die vandaag eindigt. Maar voor de deelnemers is het pas het begin van iets groters.



- Nodig de deelnemers uit hun plan voor het komende jaar uit te schrijven, aan de hand van het werkboek. Leg uit dat iets gemakkelijker te bereiken wordt als je het hebt opgeschreven.

Licht nog even toe:

- **Maak je plan Smart, volgens voorbeeld in het Werkboek**
- Wat wil je wanneer bereiken met wie ○ Wat levert het je op ○ Hoe doe je dat ○ Welke stappen moet je zetten ○ Wanneer is het af ○ Hoeveel tijd heb je ervoor?
- Schrijf!

WERKVORM INTERACTIE - JE TWIJFELS

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen dat hij of zij twijfelt over de toekomstplannen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat twijfel onderdeel is van het proces van veranderen
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer de eigen twijfel benoemen en delen met een medecursist
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer medecursisten positieve feedback geven

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: geen

WERKWIJZE:

- Leg uit dat veranderen altijd met onrust gepaard gaat. Of je nu een fortuin wint in de loterij, of dat de wereld opeens stil lijkt te staan door de uitbraak van een ziekte, het



- brengt altijd onrust en onzekerheid met zich mee. Verstoorde patronen, dat voelt altijd naar.
- Dus ook als je zelf overtuigd bent van het feit dat je dingen anders wilt, dan nog kan het heel naar voelen om dat besluit te nemen en het ook te doen.
- Je weet dat we in deze cursus absoluut niet willen praten over problemen. Toch gaan we dan nu doen. Maar dan wel zo kort mogelijk.
 - Als er iets is waarover je twijfelt, vertel dat dan in één zin aan een medecursist. Je krijgt een minuut de tijd om erover na te denken.
 - Twee aan twee en denk erom: het is niet verplicht om twijfels te hebben!! Als je echt niet over je plannen twijfelt, is dit hét moment om dat te zeggen!
 - Geef nu iedereen de gelegenheid de twijfels van de ander op deze manier te beantwoorden:
 - Wat goed dat je je twijfel wil benoemen, het hoort erbij, he. Knap dat je dat kunt.

Sluit af met: dat was weer een rondje zelfkennis! We gaan nog heel even door.

WERKVORM OPDRACHT - HET KLUISJE

LEERDOEL:

- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer benoemen welke plannen zij/hij in zijn kluisje heeft gestopt
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat de kluis over een half jaar open mag
- Aan het eind van deze oefening kan de deelnemer uitleggen dat deze oefening hem /haar herinnert aan de gemaakte plannen

Tijdsduur: 10 minuten

Vorbereiding: geen

Materiaal: kluisje, mooi (gekleurd) papier, pennen

WERKWIJZE:

- Laat elke deelnemer een mooi papiertje uitzoeken



-
- Geef elke deelnemer een kluisje
- Laat de deelnemers elk hun plan voor het komende jaar op het papiertje schrijven
- Nodig ze uit het papier op te vouwen en in hun kluisje te stoppen
- Vertel ze nu dat ze in hun agenda de datum van volgend jaar moeten zoeken en daarop zetten: kluisje openen!

Laat ze dit kluisje thuis ergens neerzetten waar het in het oog loopt, als permanente herinnering aan hun doel

Eindig met afscheid:

- Allemaal bedankt, voor jullie inzet, vertrouwen in elkaar, in mij, voor jullie aanwezigheid, steun aan elkaar, werken aan jezelf. Ik vond het een geweldige ervaring deze reis met jullie te mogen maken. Ik wens ieder van jullie het allerbeste op je pad. En je weet me te vinden als je vragen hebt.
- Afscheid nemen, met een plan voor jezelf, met een doel en een stip op de horizon! De cursus stopt hier, jij gaat door!

Let op: als er mensen zijn met bijzondere behoeften, bespreek die na afloop zo nodig één op één.

Verzamel de outtake formulieren en stuur ze dan op naar Faktor5.

Geniet van het succes van je deelnemers!



BIJLAGEN

- Procesevaluatie cursus Creatief Leven - voorbeeld
- Vragenlijst Intake en outtake
- Evaluatie (eenvoudig met smileys)
- Inhoudsopgave cursuskoffertje



PROCESEVALUATIE CURSUS CREATIEF LEVEN (VERKRIJGBAAR BIJ FAKTOR5)

1. Uitvoering

- Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- Welke activiteiten zijn wel en welke niet uitgevoerd?
- Zijn de activiteiten uitgevoerd zoals ze bedoeld waren?
- Waren er bijvoorbeeld voldoende materialen, waren ze van goede kwaliteit en zijn ze op de juiste plek terechtgekomen?
- Waarom zijn activiteiten niet of niet zoals gepland uitgevoerd?
- Hoe is de waardering en ervaring van uitvoerders en deelnemers?
- Hoe hebben betrokkenen (deelnemers en uitvoerders van de interventie) de interventie ervaren?
- Heeft de interventie opgeleverd wat men ervan verwachtte?
- Is de interventie begrepen en gewaardeerd door de uitvoerders en de deelnemers?
- Zijn de uitvoerders in staat geweest de interventie uit te voeren?

2. Bereik

- Wat is het bereik van de interventie?
- Hoeveel deelnemers zijn er bereikt?
- Wordt de beoogde doelgroep van deelnemers bereikt?
- Hoe representatief zijn de bereikte deelnemers voor de doelgroep van de interventie? Wie haakte af en waarom?

3. Sterke en zwakke kanten

- Kun je in de aanpak en de uitvoering van de aanpak (planning, condities, etc.) momenten of processen aanwijzen die bijgedragen hebben aan het succes? Bijvoorbeeld: motieven en belangen van partners of initiatiefnemers, draagvlak, besluitvorming, middelen, faciliteiten, persoons- en organisatiekenmerken van uitvoerders • Kun je zo ook tegenvallers en barrières opsporen?
- Hielden de samenwerkingspartners en beslissers zich aan de afspraken?
- Heeft de interventie ongewenste of juist gewenste onvoorziene processen op gang gebracht?
- Zijn er tijdens de uitvoering van de interventie externe gebeurtenissen geweest die betrekking hebben op het thema van de interventie en mogelijk invloed hebben gehad op het proces. Bijvoorbeeld: heeft wet- of regelgeving geleid tot aanpassingen in de interventie. Zo ja welke?
- Wat was de opinie t.a.v. de interventie bij publiek, belangengroepen, politiek en media?

5. Welke aanbevelingen kunnen er aan de hand van de procesevaluatie worden gedaan voor verbetering van de interventie?



VRAGENLIJST INTAKE-OUTTAKE (DOWNLOADBAAR OP DE NETWERKSITE)

Anonieme vragenlijst voor cursisten

Kruis s.v.p. het passende antwoord aan

(Wij willen graag meten of de cursus heeft geholpen. Deze anonieme test helpt daarbij)

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik terecht kan met mijn dagelijkse dingen	ja	nee	min of meer
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	ja	nee	min of meer
3. Ik ervaar een leegte om mij heen	ja	nee	min of meer
4. Als ik me eenzaam voel ga ik afleiding zoeken	ja	nee	soms
5. Ik mis gezelligheid om mij heen	ja	nee	soms
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt	dat klopt	nee	min of meer
7. Ik heb genoeg mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	ja	nee	min of meer
8. Uit mijn jeugd heb ik voornamelijk negatieve herinneringen.	ja	nee	min of meer
9. Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.	ja	nee	min of meer
10. Ik heb veel herinneringen aan mijn kindertijd	ja	nee	min of meer
11. Ik voel me gesteund door mijn omgeving	ja	nee	min of meer
12. Ik mis mensen om mij heen	ja	nee	min of meer



13. Mijn jeugd herinner ik me als heel gelukkig	ja	min of meer	totaal niet
14. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik terecht kan om te praten	ja	nee	min of meer
15. Van mijn kindertijd herinner ik mij	niets	veel	
16. Over het algemeen voel ik me een tevreden mens	ja	nee	min of meer
17. Ik voel me nooit echt eenzaam	dat klopt	juist wel	min of meer
18. Ik weet precies wanneer mijn eenzaamheid voor het eerst begon	ja	nee	n.v.t.
19. Uit eenzaamheid ben ik foute relaties aangegaan	ja	nee	min of meer
20. Ik kan mezelf goed redden	ja	nee	min of meer
21. Vaak voel ik mij in de steek gelaten	ja	nee	min of meer
22. Ik voel mij al meer dan een jaar eenzaam	ja	nee	min of meer
23. Ik mis een echt goede vriend of vriendin	ja	nee	min of meer
24. Ik verwacht dat mijn leven beter wordt	ja	nee	min of meer
25. Als ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij vrienden terecht	ja	nee	min of meer
Mijn leeftijd is:			



EVALUATIEFORMULIER (DOWNLOADBAAR OP DE NETWERKSITE)

Korte Evaluatie Cursus Creatief Leven

Deze snelle vorm is optioneel. Voor serieuzere evaluaties is het aan te bevelen later in de tijd de deelnemers te vragen een uitgebreider formulier in te vullen. Te vinden op de netwerksite.

Ik vond de cursus

Ik vond de begeleiding

Ik vond het huiswerk

Ik vind het resultaat

Ik zou het anderen aanraden

Wat ik anders zou willen:



INHOUD CURSUSKOFFERTJE

Het is handig als je een cursuskoffertje hebt: een koffertje waar allerlei dingen in zitten, waarmee je flexibel kunt werken. Maak je eigen koffertje, en denk daarbij aan:

- Plakband en/of schildertape ○ Papier in soorten ○ Pennen/stiften/potloden ○ Scharen ○ Paperclips ○ Lijm ○ Nietjes ○ Magneten ○ Geeltjes ○ Grote stiften ○ Kookwekker ○ Reiswekker ○ Kleine spulletjes voor energizers, bv. ballonnen, knikkers, ansichtkaarten etc.
- Eventueel kleding, versiering ed. om een gezellige sfeer te maken



Het geheel van deze cursus is groter dan de beschrijvende delen. Het geheel bestaat uit het Werkboek, uit de opdrachten en de oefeningen die de cursus biedt. Maar het bestaat ook uit de omgeving, de sfeer en de attenties die de deelnemers ontvangen en niet te vergeten uit wat ze gedurende de cursus - en vaak ook nog lang daarna - voor elkaar betekenen. Tot slot is het de vakkennis, de wijsheid en de bezieling van degenen die de cursus geven, die het tot een succes maken. Ik wens je heel veel plezier bij het werken met deze cursus.

Jeannette Rijks, februari 2022

