

## Begin de dag met een vogeltje

Met dank aan Hetty Cornelissen De ADHD ervaringsexpert

- o Vouw je papier in vieren
- o Teken in het eerste vakje een krabbel (met de hand die je normaal niet gebuikt)
- o Teken er een snaveltje, oogje en 2 pootjes bij en eventueel een staartje
- o Maak het vogeltje zichtbaar door een dikkere lijn te trekken
- o Kleur het vogeltje eventueel in

### 1A. Kies een kwaliteit

- Stoer
- Zeggen waarom ik iets vind
- Geduldig
- Volhouden

### 1B. Welke 3 dingen zijn er gelukt met je kwaliteit?

2A. Van welke van de 4 kwaliteiten zou je iets meer willen hebben?

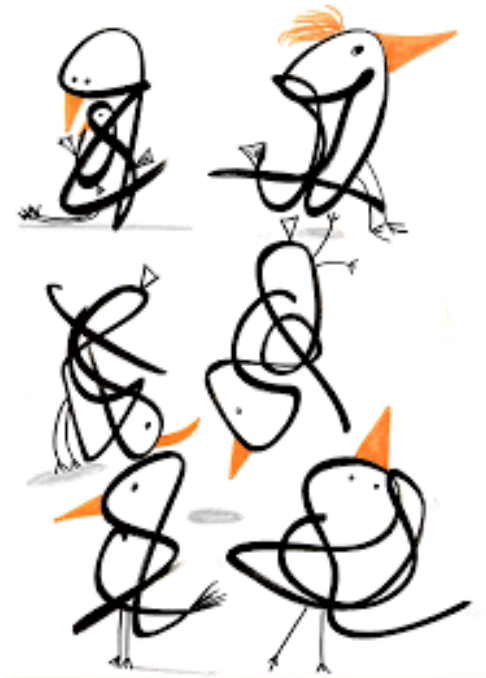
2B. Aan welke 3 dingen zou 't vogeltje merken dat je dat wel lukt?

3A. Zet het vogeltje ergens waar hij je goed kan zien in je dagelijks leven.

Als het je tegen zit, wat zou hij je zeggen om je aan te moedigen?

3B. Hoe noem je het vogeltje?

4. Het vogeltje vertelt jou wat je in deze sessie hebt ervaren. Noem 3 dingen



Je kunt deze oefening online en live doen met kinderen en volwassenen 1 op 1 of in een groep. Ook tijdens de cursus Creatief Leven kan dit een leuke oefening zijn. Het gaat niet over goed of fout, alle tekeningen en alle antwoorden op de vragen zijn goed. In een groep hoef je je antwoorden niet te delen met anderen. Deze oefening kun je inzetten wanneer gesprekken minder makkelijk verlopen en/of om iemand op een speelse manier inzichten te laten krijgen.

# Online sessie 'Begin de dag met een Vogeltje'

Creativiteit, coaching én ontspanning in één sessie

Wil jij ervaren hoe het is om gecoacht te worden a.d.h.v. een vogeltje?

Zoek je creatieve handvatten zodat je dit kunt toepassen in jouw werk en/of privé?

Stap dan samen met een kleine groep deelnemers in een online creatieve bubbel. Je gaat aan de slag met het tekenen van een vogeltje en enkele bijzonder krachtige vragen.

Daarna maken we de vertaling naar de praktijk en hoe het helpend kan zijn voor mensen en kinderen die jij wil helpen.

Enkele reacties:

- Geen grenzen, alles is goed
- Met gemak tot nieuwe inzichten komen
- Creatief tot de kern komen als er iets dwars zit



Op mijn socials staan filmpjes met tal van voorbeelden hoe je het vogeltje kunt toepassen. Maar het is wellicht nog leuker om het eerst eens zelf te ervaren tijdens deze inspirerende online sessie.

## Datums:

12 oktober

9 november

14 december

Tijd: van 19.30u tot 20.45u.

Kosten: € 24,50

Online: via ZOOM

De opbrengst komt geheel ten goede aan t.b.v. [Stichting - Vakantiewoning Iris't \(irist.nl\)](https://www.iris-t.nl) Deze stichting ondersteunt gezinnen die te maken hebben met het verlies van een dierbare. Gezinnen die niet meer de kracht of de middelen hebben om er even tussenuit te gaan maar dit wel heel hard nodig hebben.

## Schaalvraag vogeltjesthermometer

Onderaan het vogeltje schrijf je: hier en nu

Bovenaan het vogeltje schrijf oké

Kleur het vogeltje van onder naar boven in met in gedachten: stel nou dat het ietsjes beter met je gaat, welke kleur heeft dat?

## Vogeltje als energizer online

Maak de vogel zoals boven beschreven

Teken een praatwolkje bij de vogel. De vogel heeft de hele dag meegekeken met iedereen met wat jullie allemaal al gedaan hebben.

In het praatwolkje: Wat neem je nu al mee uit deze ochtend?

Noem 3 dingen