

HANDLEIDING LEVENSWAARDIGHEDEN 101 (IO2)

Level UP

*De basis leggen voor een multi-level aanpak van de ontwikkeling
van levensvaardigheden in het hoger onderwijs*

Copyright © 2023 – Level UP Consortium

Dit werk is gelicentieerd onder een [Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



DISCLAIMER

Dit document wordt uitgegeven in het kader van, en ten behoeve van, het project Level Up. Dit project is gefinancierd door het Erasmus+ KA2 programma van de Europese Unie (E+KA2/2020-2023) onder subsidieovereenkomst nr. 2020-1-CY01-KA203-065985 ([LEVEL UP](#)). De hierin gebruikte inhoud weerspiegelt niet noodzakelijkerwijs de officiële standpunten van de Europese Commissie. Noch de Europese Commissie, noch de Level Up partners zijn verantwoordelijk voor het gebruik van de informatie in dit document. Dit document en de inhoud ervan zijn eigendom van het Level Up Consortium. Alle rechten met betrekking tot dit document worden bepaald door de toepasselijke wetgeving. Toegang tot dit document geeft geen recht op licentie op het document of op de inhoud ervan. Level Up partners mogen dit document gebruiken in overeenstemming met de bepaling van de Level Up Consortium Partner Overeenkomst.

Final Version, 2023

Inhoudsopgave

Voorwoord

Leerdoelen

AUTEURS

WIE BIJGEDRAGEN HEEFT

Sessie 1: ZELFREGULATIE

Lesplan

Factoren die verband houden met succes in het leven

Wat is zelfregulatie?

Zelfregulatiestrategieën

Zelfcompassie

Huiswerk (activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 2: WAARDEN & DOELEN

Lesplan

Wat zijn (jouw) waarden?

Waarden en doelen stellen

Op waarden gebaseerde doelstellingen

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 3: DENKSTIJLEN

Lesplan

Cognitieve processen

Onbehulpzame denkstijlen

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 4: EMOTIES

Lesplan

Wat is een emotie?

Hebben emoties een doel en een functie?

Emotieregulatie

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 5: SOCIALE vaardigheden

Lesplan

Waarom is sociaal zijn goed voor ons?

Wat maakt communicatie effectief?

Welke communicatiestijl past beter bij onderhandelingsvaardigheden?

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 6: ANALYTISCHE vaardigheden

Lesplan

Kritisch denken en waarom het zo moeilijk kan zijn

Probleemoplossing als stapsgewijze procedure

Creativiteit en innovatief denken

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 7: PLANNING

Lesplan

Wat is tijdmanagement?

Uitstelgedrag

Inhoudsopgave

Prioriteiten stellen

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Aanbevolen literatuur

Sessie 8: AANPASBAARHEID & FLEXIBILITEIT

Lesplan

Psychologische flexibiliteit

De put en verbinden - Cursus samenvatting

Huiswerk (Individueel zelf-ontwikkelingsplan)

Aanbevolen literatuur

AANVULLEND MATERIAAL

Leerdoelen van de cursus

Leerervaringen in de cursus

Onderwijsmethodologie (Tips)

Aanbevolen literatuur

Cursus schema

VOORWOORD

Mensen zoeken in hun dagelijks leven naar manieren om succesvol en gelukkig te worden, maar vaak stuiten ze daarbij op obstakels. Wat zijn de geheimen van een succesvol leven? Wat zijn de kenmerken van succesvolle mensen? Welke vaardigheden kunnen de levenskwaliteit van mensen verbeteren en bijdragen aan het omgaan met de dagelijkse moeilijkheden waarmee ze geconfronteerd worden, en aan hun professionele ontwikkeling?

Het doel van deze cursus is om antwoord te geven op bovenstaande vragen en studenten te motiveren om te groeien door zelfbewustzijn en de ontwikkeling van een persoonlijk ontwikkelingsplan. Deze cursus behandelt geavanceerd onderzoek naar hoe mensen zelfregulerende vaardigheden verwerven die hen in staat stellen persoonlijke, academische en professionele doelen te bereiken. Studenten leren hoe deze ontdekkingen verband houden met behoeften, cognities, emoties en gedragingen en welke instrumenten kunnen worden gebruikt om hun doelen te bereiken.

Deze reeks sessies is bedoeld om studenten meer inzicht te geven in transversale- of levensvaardigheden, zoals het vermogen om doelen te stellen en te bereiken, emotieregulatie, conflictoplossing, assertiviteit, creativiteit etc. Het doel is de studenten te helpen begrijpen hoe zij, door het verwerven van deze vaardigheden, flexibiliteit en aanpassingsvermogen kunnen ontwikkelen en de uitdagingen van het dagelijks leven aankunnen.

De cursus richt zich op de overgang van traditioneel gericht onderwijs van uitsluitend theoretische inhoud naar wetenschappelijk onderbouwd onderwijs dat gericht is op de ontwikkeling van vaardigheden, kennis en toepassingsmogelijkheden in het dagelijks

leven. In het kader van deze methodologie krijgen de studenten de gelegenheid hun vaardigheden te evalueren en worden zij getraind in een systematische zelfobservatie van hun gedrag. Meer specifiek zal de cursus worden gegeven op een manier die de studenten zal helpen hun kennis toe te passen in hun dagelijks leven door middel van toegepaste persoonlijke ontwikkelingsoefeningen. Tegelijkertijd, terwijl ze nieuwe kennis verwerven, zullen de studenten de kans krijgen om de basiselementen te begrijpen die bestaan uit de specifieke vaardigheden, om mythes te ontcrachten en om deze kennis te koppelen aan hun persoonlijke en professionele ontwikkeling, door een individueel zelf-ontwikkelingsplan op te stellen.

Leerdoelen

Van de cursisten wordt verwacht dat zij na afloop van de cursus in staat zijn om:

1. Belangrijke theoretische perspectieven en figuren in de psychologie, en hun verband met trends in hedendaags onderzoek, te herkennen.
2. Psychologische basisterminologie, concepten en theorieën met betrekking tot levensvaardigheden te gebruiken.
3. Uit te leggen waarom elke vaardigheid belangrijk is en hoe deze gekoppeld is aan succes.

4. Te voorspellen hoe individuele verschillen de vaardigheid beïnvloeden.

5. De belangrijkste methoden en soorten vragen te identificeren die in specifieke inhoudsgebieden naar voren komen.

6. Voorbeelden van relevante en praktische toepassingen van deze vaardigheden in het dagelijks leven te beschrijven.



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AUTEURS

¹Dr. Marios Theodorou (UCY), Dr. Maria Panteli (UCY), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriela Cortez Vázquez (VUA), and Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

WIE BIJGEDRAGEN HEEFT

Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), Dr. Elias Tsakanikos (UOC).

¹De auteurs hebben in gelijke mate aan dit werk bijgedragen

SESSIE 1: ZELFREGULATIE

De centrale vraag van deze cursus is te bepalen wat we kunnen veranderen en wat niet. Het doel van deze cursus is het concept zelfregulatie te presenteren als een meta-vaardigheid om ons te helpen werkelijk iets aan onszelf te veranderen of onszelf te verbeteren door ons gedrag te reguleren met behulp van zelfreflectie en zelfmanagement.

Lesplan

- Bespreken welke factoren tot succes leiden
- Bespreken wat zelfregulatie is
- Wat zijn componenten van zelfregulatie
- Zelfregulatiestrategieën
- Zelfcompassie

Factoren die verband houden met succes in het leven

Onderzoek enkele ideeën over a) Wat is succes? b) Wat leidt tot succes? en c) Wat betekent het om succesvol te zijn?

Realiseer je dat succes een multidimensionaal construct is [Seligman, 2011] en dat succesfactoren vooraf bepaald kunnen zijn (bijv. genen, eerdere ervaringen) of veranderbaar (bijv. vaardigheden, houdingen, overtuigingen, kennis) [Lyubomisky et al, 2005].

Wat is zelfregulatie?

Zelfregulatie is een meta-vaardigheid die ons in staat stelt verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen leven.

Begrijp dat dat zelfregulatie een ‘metaskill’ is dat ons in staat stelt ons gedrag te begrijpen en te beheersen [Fujita 2011, Ludwig et al., 2019]. Het omvat de aanpassing van gedachten, gevoelens en gedragingen en betrokkenheid bij inspannende zelfcontrole [Inzlicht, Werner, Briskin, & Roberts, 2021].

Verwerf kennis over de verschillende componenten van zelfregulatie en hun bijdrage aan het bereiken van een doel. We zullen de nadruk leggen op de rol van zelfbewustzijn en zelfmanagement bij het initiëren en veranderen van gedrag [Reeve, 2009, Ch. 9 & 10; Shah & Gardner, 2008; Ch. 18; Peterson & Seligman, 2004, p. 500; Vohs & Baumeister, 2004 p.1; Duckworth, 2011].

Schets een aantal positieve levensuitkomsten (fysieke gezondheid, aanpassing, mentale gezondheid, sociale relaties etc.) die samenhangen met zelfregulatie [Vohs & Baumeister, 2004; Duckworth, 2011; Duckworth & Seligman, 2017; Peterson & Seligman, 2004].

Bij zelfregulatie gaat het erom een set vaardigheden te ontwikkelen met diverse strategieën en die flexibel te gebruiken, afhankelijk van de situatie en onze

Zelfregulatiestrategieën

Noem een aantal zelfregulatiestrategieën en leg uit welke zelfregulatiestrategieën het meest adaptief zijn [Hennecke, Czirkmantori, & Brandstätter, 2019].

Begrijp het belang van zelfregulerende flexibiliteit [Bürgler, Hoyle, & Hennecke, 2020].

Zelfcompassie

Besef dat het proces van zelfregulatie geen lineair proces is. Er zullen ups en downs zijn en moeilijkheden en uitdagingen maken deel uit van het proces [Muraven & Baumeister, 2000].

Leer zelfcompassie toe te passen als alternatief voor zelfkritiek [Biber & Ellis, 2019; Neff, Hsieh, & Dejjitterat, 2005].

Activiteit 1: Zelfcompassie

<https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/how-to-practice-self-compassion-for-resilience-and-well-being>

Huiswerk (activiteit over zelfreflectie)

In je dagelijks leven, welke aspecten vereisen misschien wat meer zelfregulatie?

- In welke aspecten van het leven beschouw je jezelf als succesvol en gelukkig?

- In welke aspecten van het leven vind je jezelf niet succesvol en gelukkig?
- Welke factoren weerhouden je van succes & gelukkig zijn?

Denk aan verschillende aspecten in het leven:

- Universitair leven
- Emotioneel leven
- Sociaal leven: vrienden en familie
- Hobby's: muziek, sport...
- Gezondheid: voeding, lichaamsbeweging
- Welke zelfregulatiestrategieën pas je toe in het dagelijks leven?
- Welke herken je als nuttig voor jou, en welke niet?

Vorbereiding voor Sessie 2

Vul ter voorbereiding op de volgende sessie de volgende vragenlijst in.

Schrijf jouw top drie van sterke punten op.

<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>

Aanbevolen literatuur

- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. Journal of Health Psychology, 24(14), 2060-2071.
- Bürgler, S., Hoyle, R. H., & Hennecke, M. (2020). Flexibility in using self-regulatory strategies to manage self-control conflicts: The role of metacognitive knowledge, strategy repertoire, and

feedback monitoring. European Journal of Personality, 0890207021992907.

- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(7), 2639-2640.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and social psychology review, 15*(4), 352-366.
- Hennecke, M., Czikmantor, T., & Brandstätter, V. (2019). Doing despite disliking: Self-regulatory strategies in everyday aversive activities. *European Journal of Personality, 33*(1), 104-128.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology, 72*, 319-345.
- Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-regulation without force: Can awareness leverage reward to drive behavior change?. *Perspectives on Psychological Science, 15*(6), 1382-1399.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology, 9*(2), 111-131.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin, 126*(2), 247.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287.
- Reeve, J. (2009). Understanding motivation and emotion, 5th ed. John Wiley & Sons.
- Seligman, M. (2011). Flourish. New York, NY: Free Press
- Shah, J. Y., & Gardner, W. L. (Eds.). (2008). Handbook of motivation science. Guilford Press.

- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. Guilford Publications.

SESSIE 2: WAARDEN & DOELEN

In deze sessie gaan we in op waarden, de belangrijkste leidende beginselen die vorm geven aan wat wenselijk of belangrijk is in ons dagelijks leven. We leren ook hoe we deze leidende waarden kunnen omzetten in zinvolle en consistente acties. Daarnaast bespreken we de rol die karaktertrekken in dat proces kunnen spelen.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk
- Wat zijn (jouw) waarden?
- Waarden en doelen stellen
- Hoe stel je op waarden gebaseerde doelen?

Wat zijn (jouw) waarden?

Activiteit: Verheldering van waarden

We beginnen met een activiteit over waardenverheldering om studenten te helpen zelf na te denken over hun eigen waarden:

<https://positivepsychology.com/values-worksheets/>

We geven definities van waarden om de discussie te vergemakkelijken [Boniwell, 2012]. We bespreken het belang van waarden in ons leven en hoe en waarom het volgen van onze waarden ons leven ten goede

komt, waarbij we het volgende benadrukken [Harris, 2009; Luoma, Hayes, & Walser, 2007]:

Waarden zijn geen regels. Waarden zijn kwaliteiten in het leven die we kiezen. Er zijn geen goede of foute waarden.

- Ze helpen ons doelen te stellen.
- Ze verrijken en geven betekenis aan ons leven.
- Ze helpen wanneer het ons aan motivatie ontbreekt.
- Waarden maken beslissingen gemakkelijker.
- Onze waarden helpen ons bij uitdagingen.

Waarden en doelen stellen

Wij maken een onderscheid tussen waarden en doelen: waarden zijn geen doelen. Waarden kunnen niet worden bereikt omdat het keuzes van moment tot moment zijn. Maar we kunnen wel doelen stellen.

Wij stellen enkele definities van doelen voor: Een doel is wat een persoon nastreeft (Locke, 1996) of "een doel ... dat binnen een bepaalde tijd in een taak moet worden bereikt" (APA Dictionary of Psychology).

Wij introduceren de "SMART"-manier als een effectieve strategie om doelen te formuleren [Doran, 1981]:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch

- Tijdsgebonden

en de redenen om er een effectieve strategie van te maken [Boniwell, 2012]: bv. haalbaar, persoonlijk zinvol, een tijdschema/deadline, observeerbaar/meetbaar.

Activiteit 1: SMART doelen

Na uitleg over het SMART-doelelement nodigen we studenten uit om een SMART-doel te schrijven. Vervolgens bespreken we met hen hun voorbeelden.

Bij het formuleren van een doel kunnen we voor uitdagingen komen te staan terwijl we het proberen te bereiken. Het is belangrijk te onthouden dat a) effectieve zelfregulatie en b) zelfcompassie doelgericht gedrag kunnen vergemakkelijken [Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Terry, & Leary, 2011; Breines, & Chen, 2012].

Op waarden gebaseerde doelstellingen

Wij introduceren "Waarden in actie" [VIA; bv. Park en Peterson, 2006]: karaktersterktes als wegen om persoonlijke waarden te vertalen naar geëngageerd handelen [Peterson & Seligman, 2004].

Activiteit 2: Sterktes

Wij nodigen de studenten uit om na te denken over hun sterke kanten (gebaseerd op de resultaten van de VIA enquête) en hoe die hen hebben geholpen - zullen helpen in hun dagelijks leven.

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

We gebruiken de “Best Mogelijke Zelf” activiteit om de studenten te helpen oefenen met het formuleren van op waarden gebaseerde doelen.

1. Denk aan je best mogelijke toekomstige zelf. Schrijf het op.
2. Formuleer een SMART-doel om één aspect van je best mogelijke zelf te bereiken.
3. Denk na over hoe dit doel verband houdt met je waarden en sterke punten.

Aanbevolen literatuur

- Boniwell, I. (2012). Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: The Science of Happiness. McGraw-Hill Education (UK).
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Doran, G. T. (1981). There’s a SMART way to write management’s goals and objectives. *Management review*, 70(11), 35-36.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and preventive psychology*, 5(2), 117-124.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists. New Harbinger

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of happiness studies*, 7(3), 323-341.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

*Waarden zijn waar we heen willen in het leven, terwijl
doelen ons vertellen hoe we daar kunnen komen.*

*Karaktertrekken kunnen ons helpen om waarden
gebaseerde doelen te bereiken.*

(Van "Getting Clear About Values – Working with ACT")

SESSIE 3: DENKSTIJLEN

Deze sessie gaat over de vraag hoe verschillende cognitieve processen zoals aandacht, geheugen en interpretatie de manier beïnvloeden waarop we de wereld waarnemen. In deze sessie leren we over onbehelpzame, starre, weinig flexibele denkstijlen en hoe die ons psychologisch en sociaal welzijn beïnvloeden.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk.
- Cognitieve processen beïnvloeden de manier waarop we de wereld waarnemen.
- Cognitieve vooroordelen: denkgewoonten die invloed hebben op ons psychologisch en sociaal welzijn

Cognitieve processen

Systematische, vaak onbewuste, denkfouten die optreden wanneer mensen informatie in de wereld om hen heen verwerken en interpreteren en daardoor de beslissingen en oordelen die mensen nemen beïnvloeden.

Cognitieve vertekeningen zijn het gevolg van het feit dat onze hersenen de complexe wereld waarin wij leven moeten vereenvoudigen en daarom selectief aandacht besteden aan stimuli om ons heen, selectief informatie opslaan in het geheugen en selectief informatie verwerken.

Deze selectieprocessen leiden tot cognitieve vertekeningen en soms tot verwrongen, maladaptieve en inflexibele denkstijlen.

Activiteit 1: De Onzichtbare Gorilla

We beginnen met een activiteit over “bewustwording” om de studenten de grenzen van de aandacht te doen beseffen

De Onzichtbare Gorilla: en andere manieren waarop onze intuïties ons misleiden

We bespreken dat: Onze hersenen werken als informatieverwerker. We hebben niet het vermogen om alle prikkels in een omgeving te verwerken (en dit is in feite een evolutionair voordeel) [Diener & Biswas-Diener, 2008].

Activiteit 2: Een lijst van dingen

De volgende activiteit is het uitvoeren van een aanpassing van het paradigma van Roediger en McDermott [1995], waarin deelnemers wordt gevraagd zich woorden uit een lijst te herinneren.

We bespreken dat het geheugen ook selectief is: We onthouden eerder de essentie dan de details van verhalen en gebeurtenissen. De informatie die wordt gepresenteerd versus wat we uit deze informatie afleiden kan verschillend zijn [Koriat, Goldsmith, & Pansky, 2000; Laliberte, et al. 2021].

Onbehulpzame denkstijlen

Activiteit 3: Wat is je onmiddellijke gedachte?

Wij nodigen studenten uit om een situatie als de volgende te overwegen [Williams, & Garland, 2002]:

Je bent naar de stad gegaan om je vriend om 20.00 uur te ontmoeten maar hij komt niet opdagen. Wat is je onmiddellijke gedachte?

Vervolgens begeleiden we de studenten om elke gedachte te onderzoeken en eventuele denkstijlen die niet helpen te identificeren, zoals de volgende [Beck et al., 1979; Burns, 1999; Yurica, & DiTomasso, 2005]:

- Arbitraire gevolgtrekkingen / (Snel conclusies trekken)
- Catastroferen
- Dichotomisch denken/ zwart-wit denken
- Labelen
- Uitvergroting
- Gedachten lezen
- Overgeneralisatie
- Denken in extremen / denken in ‘moeten’

Hier belichten we de impact van cognitieve vertekeningen in ons leven: subjectief welzijn, geluk en succes zijn niet noodzakelijk het

Menselijk denken, hoewel vaak redelijk accuraat, wordt vaak vertroebeld door cognitieve vertekeningen.

[Hastie, & Dawes, 2009; Stanovich & West, 2000].

gevolg van externe gebeurtenissen in ons leven, maar eerder van hoe we die gebeurtenissen interpreteren.

Deze interpretaties zijn gebaseerd op een overtuigingsstelsel met veronderstellingen, percepties en verwachtingen van de werkelijkheid, in plaats van op de werkelijkheid zelf [Beck et al., 1979; Burns, 1999; Robinson & Kirkeby, 2005; Compton, & Hoffman, 2012].

Hierna volgt een inleiding over hoe een flexibele manier van denken te hanteren [Branch, & Willson, 2010; Norton, 2008, 2012; Riggenbach, 2012]: het controleren van het bewijs, het verzamelen van gegevens enz.

Activiteit 4: "Welke werkelijkheid creëer jij voor jezelf?"

1. Bekijk Isaac's Lidsky Ted video
2. Studenten denken na over hoe denkprocessen en starre denkstijlen hun werkelijkheid beïnvloeden en hoe ze die kunnen veranderen?

We introduceren het concept "Cognitieve Flexibiliteit" [Garland et al., 2015; McCracken en Morley, 2014] : Cognitieve flexibiliteit vereist dat we eerst aandachtig luisteren naar de informatie die binnenkomt.

Activiteit 5: Optimisme bias. Cognitieve vooroordelen kunnen ook positief worden ingekaderd

<https://www.youtube.com/watch?v=o2GncOR7LZI>

Introductie van het onderscheid tussen "realistisch optimisme" vs. "onrealistisch optimisme". Onrealistisch optimisme is gekoppeld aan 'wishful thinking': het geloof dat een persoonlijke toekomstige uitkomst gunstiger zal zijn dan die gesuggereerd wordt door een relevante, objectieve norm en het wordt geassocieerd met risicovol gedrag [Shepperd, et al. 2015].

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

Wij instrueren de studenten om verschillende cognitieve vertekeningen uit de volgende lijst te kiezen en er de hele week op te letten in hoeverre zij vatbaar zijn voor deze vooroordelen.

Wij nodigen hen uit om te proberen over te schakelen van conventionele beoordeling naar aandachtige aandacht en herwaardering.

Bronnen:

Mindfulness: <https://www.headspace.com/>

Als ze hun cognitieve vooroordelen verder willen onderzoeken: Laat ze [hier](#) een impliciete associatietest uitproberen.

Aanbevolen literatuur

- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Branch, & Willson, (2010). *Cognitive behavioural therapy for dummies*. John Wiley & Sons.
- Burns, D. (1999). *The feeling good handbook* (2nd. ed.). New York: HarperCollins
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Hastie, R., & Dawes, R. M. (2009). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making*. Sage Publications.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: extensions, applications, and challenges at the attention-appraisal-emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387.
- Koriat, A., Goldsmith, M., & Pansky, A. (2000). Toward a psychology of memory accuracy. *Annual review of psychology*, 51(1), 481-537.
- Laliberte, E., Yim, H., Stone, B., & Dennis, S. J. (2021). The Fallacy of an Airtight Alibi: Understanding Human Memory for “Where” Using Experience Sampling. *Psychological Science*, 32(6), 944-951.
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.

- Norton, P. J. (2008). An open trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral group therapy for anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 39(3), 242-250.
- Norton, P. J. (2012). *Group cognitive-behavioral therapy of anxiety: A transdiagnostic treatment manual*. Guilford Press.
- Riggensbach, J. (2012). *The CBT toolbox: A workbook for clients and clinicians*. PESI Publishing & Media.
- Robinson, M. D., & Kirkeby, B. S. (2005). Happiness as a belief system: Individual differences and priming in emotion judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1134-1144.
- Roediger, H. L., & McDermott, K. B. (1995). Creating false memories: Remembering words not presented in lists. *Journal of experimental psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 21(4), 803.
- Stanovich, Keith E., and Richard F. West. "Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate?." *Behavioral and brain sciences* 23.5 (2000): 645-665.
- Williams, C., & Garland, A. (2002). Identifying and challenging unhelpful thinking. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(5), 377-386.
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 117-122). Springer, Boston, MA.

SESSIE 4: EMOTIES

In deze sessie zullen we het begrip 'emotie' behandelen en definiëren, het doel en de functie ervan en hoe de modulatie van emoties samenhangt met het welzijn en het succes van individuen.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk
- Wat is een emotie? Wat zijn de kenmerken ervan?
- Hebben emoties een doel en een functie?
- Emotieregulatiestrategieën: Hoe houden emoties verband met gedachten, gedrag en geestelijke gezondheid?

Wat is een emotie?

Activiteit 1: Bespreek plenair

Wat zijn emoties? Aan welke emoties denken de studenten? Hoe voelen ze zich nu?

We introduceren het concept van emotie als een multidimensionaal en gelaagd construct (fysiologie, arousal, valentie, etc.). We maken een onderscheid tussen emotionele ervaring en emotionele respons [Hofmann, 2015].

Vervolgens beschrijven we hoe emoties worden opgewekt en hun associatie met verschillende ervaringen en reacties:

<http://atlasofemotions.org/>

Hebben emoties een doel en een functie?

Activiteit 2: Emoties - mythen en realiteiten

Studenten nemen deel aan een kennisquiz over emoties, gebaseerd op “Individual Beliefs About Emotion” (IBAE) [Veilleux et al., 2020].

- Waar komen emoties vandaan?: Situatie, gedachte, emotie [Ekman's Atlas of Emotions].
- Zijn negatieve emoties slecht?: Negatieve emoties als beschermingsmechanismen en positieve emoties als uitbreiding van je ‘zelf’ [Boniwell, 2012].
- Moeten emoties gedeeld worden met anderen?: De waarde van emoties in sociale verbindingen [Hoffmann 2015] en sociaal delen [Rimé, 2009].
- Hoe lang duren negatieve emoties?: Emoties als dynamische processen [Leahy, et al 2011; Verduyn, & Lavrijsen, 2015].
- Kunnen emoties veranderd worden?: Houding ten opzichte van beheersbaarheid van emoties is gekoppeld aan minder risico voor psychopathologie [de Castella et al., 2013, 2018].

Emoties zijn vitale signalen voor onze overleving en groei.

De intensiteit, de duur en het nut van emoties hangen af van hoe wij ze inschatten en erop reageren.

Emotieregulatie

Wij beginnen dit deel met een definitie van emotieregulatie: "Het vermogen van een persoon om een emotie of een reeks emoties te moduleren" [[emotieregulatie – APA Dictionary of Psychology](#)].

Activiteit 3: Adaptieve en maladaptieve emotieregulatie

Wij laten de studenten een activiteit zien om hen te helpen vaststellen welke strategieën voor emotieregulatie adaptief kunnen zijn en welke niet.

[Emotionele regulatie lessen plannen.pdf \(mcgill.ca\)](#)

Vervolgens geven we een categorisering van adaptieve en maladaptieve strategieën [Aldao, et al. 2010].

Flexibele toepassing van emotieregulatie-strategieën in overeenstemming met de contextuele eisen wordt in verband gebracht met een betere geestelijke gezondheid, welzijn en succes.

Activiteit 4: Hoe zou je reageren?

De studenten moeten een op een scenario gebaseerd werkblad invullen [FREE- Burton, & Bonanno, 2016; DIRE- Dixon-Gordon et al, 2018] waarin zij:

1. Zich in een situatie voorstellen
2. Zich de emoties voorstellen die zij in deze situatie zouden kunnen hebben
3. En de strategieën die zij zouden kunnen gebruiken om deze emoties te reguleren.

Hierna bespreken wij het concept “flexibele emotieregulatie” [Aldao, & Nolen-Hoeksema, 2012]:

Effectieve emotieregulatie kan variëren op basis van de stimulus (bv. acuut vs. chronisch), de situatie (bv. privé vs. publiek) en de persoon (bv. persoonlijkheid).

Ten slotte laten we de studenten kennismaken met hedendaagse benaderingen van het belang van positieve emoties [Fredrickson, et al. 2001]: het verbreden van het kortstondige denk- en handelingsrepertoires van mensen en het opbouwen van hun blijvende persoonlijke hulpbronnen.

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

We instrueren studenten om:

1. De volgende Ted video te bekijken
How to make stress your friend?:
https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=en
2. Hun emotionele toestand te volgen met behulp van 3 bepaalde momenten in de week (kies niet-significante gebeurtenissen).

Beschrijf kort de gebeurtenis	Noem/label de emotie	Wat veroorzaakte die emotie?	Welke gedachten/denkstijlen had je parallel aan de emotionele ervaring?	Wat was je emotionele reactie?	Heb je emotie-regulatie-strategieën gebruikt? Zo ja, welke?
1)					
2)					
3)					

Extra bronnen: Stress Management

Definitie: *"De fysiologische of psychologische reactie op interne of externe stressoren. Stress brengt veranderingen met zich mee die bijna elk systeem van het lichaam beïnvloeden en beïnvloeden hoe mensen zich voelen en gedragen. Het kan zich bijvoorbeeld uiten in hartkloppingen, zweten, droge mond, kortademigheid, wriemelen, versneld spreken, versterking van negatieve emoties (als die al worden ervaren) en langere duur van stress moeheid". [APA Dictionary of Psychology].*

Stress is normaal. Acute en in de tijd beperkte stressfactoren hebben een evolutionair doel (overleven: ons immuunsysteem wordt voorbereid op mogelijke infecties, verwondingen of beide). Maar als stress chronisch of ernstig is, of als een persoon maladaptieve strategieën heeft gekozen om ermee om te gaan (bijv.

middelengebruik), kan het schadelijk worden voor onze gezondheid en ons welzijn.

Stress Management tips [Craske & Barlow, 2006]:

- Wees opmerkzaam (verhoog het zelfbewustzijn over lichamelijke reacties op stress)
- Verminder energiedrankjes, cafeïne en andere stoffen
- Slaap voldoende
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging
- Probeer een ontspannende activiteit (bijv. ademhalingsoefeningen)
- Blijf in contact. Houd contact met mensen die je emotionele steun en praktische hulp kunnen bieden.
- Als u overweldigd wordt door stress, vraag dan hulp aan een gezondheidsprofessional.

Stress management: relaxatietechnieken

Autogene training:

<https://www.youtube.com/watch?v=uypmGzt783E>

Inbeelding:

<https://youtu.be/6BSIx8tCISk>

Progressieve spierrelaxatie:

<https://youtu.be/pyxvL1O2duk>

Rustige ademhaling:

<https://xhalr.com/>

Diafragmatische ademhaling:

<https://youtu.be/0Ua9bOsZTYg>

Aanbevolen literatuur

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness: The science of happiness*. McGraw-Hill Education (UK).
- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929.
- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2006). *Mastery of your anxiety and worry*. Oxford University Press.
- de Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>

- de Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353485>
- Dixon-Gordon, K. L., Haliczzer, L. A., Conkey, L. C., & Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40(3), 528-549.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.
- Veilleux, J. C., Warner, E. A, Baker, D. E., & Chamberlain, K. D. (2020). Beliefs about emotion shift dynamically alongside momentary affect. *Journal of Personality Disorders*.

- Verduyn, P., & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39(1), 119-127.

SESSIE 5: SOCIALE VAARDIGHEDEN

Waarom zijn sociale vaardigheden belangrijk en hoe beïnvloeden ze ons leven? In deze sessie bespreken we de kernelementen van sociale vaardigheden die mensen in staat stellen op een effectieve en positieve manier met elkaar om te gaan.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk
- Waarom is sociaal zijn goed voor ons?
- Wat maakt communicatie effectief?
- Welke communicatiestijl past beter bij onderhandelingsvaardigheden?

Waarom is sociaal zijn goed voor ons?

We bespreken eerst hoe sociale verbondenheid samenhangt met overleving, welzijn en succes.

De invloed van sociale verbanden op het risico voor sterfte is vergelijkbaar met andere goed vastgestelde risicofactoren voor sterfte [Holt-Lunstad, et al 2010; 2015; Holt-Lunstad, 2021].

Waargenomen sociale steun is een belangrijke voorspeller van subjectief welzijn. Ook interacties met vreemden kunnen welzijn bevorderen (Vitamine S) [Geerling, & Diener, 2020; Van Lange, & Columbus, 2021].

Activiteit 1: Wat is een goede sociale band?

Voer een korte oriënterende discussie met de studenten om de kritieke elementen van sociale verbondenheid te identificeren.

Discussiepunten [Solomon & Theiss, 2012; Jones, 2013]:

- Het creëren van betekenis door het zenden en ontvangen van tekens en symbolen (verbaal en non-verbaal).
- Interpersoonlijke communicatie: persoonlijke band

Wat maakt communicatie effectief?

Activiteit 2: Actief Luisteren

Bespreek met de studenten wat actief luisteren kenmerkt aan de hand van de video

https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBOyk

Bespreek plenair de belangrijkste componenten van “actief luisteren” [McNaughton et al., 2007; McKay et al., 2009; Weger et al., 2014]:

- Parafaseren (Wat, Waarom)
- Verduidelijken (vragen stellen tot je het beeld beter begrijpt; de persoon laten zien dat je geïnteresseerd bent)
- Feedback geven (deel je waarnemingen op een niet-oordelende manier)

*Effectieve
communicatie:*

Actief luisteren

*Focus op zowel verbale
als non-verbale
communicatie.*

*Conflictbeheersing
door validatie en
onderhandeling.*

Assertiviteit

**Activiteit 3: Non-verbale
communicatie**

Nodig de studenten uit de video “All of them are Friends” te bekijken:
<https://youtu.be/OvEci5Bjgd4> .

Bespreek de belangrijkste componenten van non-verbale communicatie [McKay et al., 2009; Solomon & Theiss, 2012]:

- Lichaamsbeweging
- Gezichtsspieren
- Aanrakend gedrag
- Stem en ademhaling

Welke communicatiestijl past beter bij onderhandelingsvaardigheden?

Activiteit 4: Omgaan met conflicten

Bespreek kort de video met de studenten. Welke twee soorten conflictmanagement werden besproken?

https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w

Onderhandeling is een proces dat leidt tot een eerlijke / wederzijds aanvaardbare overeenkomst. Wij introduceren de procedure voor onderhandelingsvaardigheden [McKay et al., 2009]:

- Voorbereiding (de slechts aanvaardbare overeenkomst)

- Discussie en validatie (erkennen hoe de ander dingen ziet)
- Voorstel en tegenvoorstel
- Overeenkomst en onenigheid (als er onenigheid is, gaan de twee partijen terug naar de discussie)

Introductie van het begrip "assertiviteit" [McKay et al., 2009]. We leggen de verschillen uit tussen een **passief-assertieve-agressieve** communicatiestijl en helpen de studenten na te denken over hun stijl.

Activiteit 5: Een 'Ik'-verklaring afleggen [McKay et al., 2009]

De studenten leren hoe ze een "ik"-verklaring moeten opstellen en krijgen dan de opdracht er een te maken

- Op basis van een voorval waarbij ze zich geërgerd of gefrustreerd voelden
- Om positieve gevoelens te uiten/ positieve dingen te erkennen

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

We instrueren studenten

1. de volgende vragenlijst te gebruiken om hun communicatiestijl zelf te beoordelen
https://www.unh.edu/health/sites/default/files/media/2020-11/assertivness_inventory.pdf
2. ten minste vijf doelen op te sommen in termen van sociale situaties waarin zij assertiever zouden willen zijn (schrijf specifiek op hoe zij zich anders zouden willen gedragen). Vermeld bij elke situatie de mensen bij wie je je assertiever zou willen gedragen.

Bijvoorbeeld: "Ik wil mijn ideeën over een nieuw product presenteren in een zakelijke bijeenkomst met mijn baas en collega's," "Ik wil mijn moeder vertellen hoe ik me voel als ze me aan de telefoon bekritiseert," of "Ik wil defecte artikelen die ik in de winkel heb gekocht terugnemen en mijn geld terugkrijgen."

Aanbevolen literatuur

- Geerling, D. M., & Diener, E. (2020). Effect size strengths in subjective well-being research. *Applied Research in Quality of Life*, 15(1), 167-185.
- Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 251-259.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237
- Jones, R. (2013). *Communication in the real world: An introduction to communication studies*. The Saylor Foundation.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- McNaughton, D., Hamlin, D., McCarthy, J., Head-Reeves, D., & Schreiner, M. (2008). Learning to listen: Teaching an active listening strategy to preservice education

professionals. *Topics in Early Childhood Special Education*, 27(4), 223-231.

- Solomon, D., & Theiss, J. (2012). *Interpersonal communication: Putting theory into practice*. Routledge.
- Van Lange, P. A., & Columbus, S. (2021). Vitamin S: Why Is Social Contact, Even With Strangers, So Important to Well-Being?. *Current Directions in Psychological Science*, 09637214211002538
- Weger Jr, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31.

SESSIE 6: ANALYTISCHE VAARDIGHEDEN

In deze sessie laten we de studenten kennismaken met de praktijk van actieve ruimdenkende vaardigheden. We begeleiden de studenten ook om te begrijpen hoe zij effectief kunnen handelen en minder impulsief kunnen handelen om problemen op te lossen, zodat zij problemen en uitdagingen die onoplosbaar zijn beter accepteren en problemen minder vermijden wanneer deze zich voordoen.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk
- Kritisch denken en waarom het zo moeilijk kan zijn
- Probleemoplossing als stapsgewijze procedure
- Creativiteit en innovatief denken

Kritisch denken en waarom het zo moeilijk kan zijn

Activiteit 1: "Critical thinking lab" [Denton & Vrantsidis, 2018, p.6; Wilkinson, et al. 2008, p.263]

Studenten worden verdeeld in kleine groepen en ze krijgen de opdracht om als groep een vraag te bepalen die ze willen beantwoorden ("Is ... goed voor je?"). Ze mogen Google of een andere beschikbare informatiebron gebruiken om hen te helpen de vraag te beantwoorden.

Bespreek vervolgens plenair:

- Hoe hebben ze een argumentatie opgebouwd voor hun bewering?
- Hebben ze ondersteunend bewijs gepresenteerd?
- Welke informatiebronnen waren er en hoe betrouwbaar waren die?

Activiteit 2: Wason Rule Discovery Test

We presenteren de volgende video aan de studenten en bespreken in de plenaire bespreking wat een goed argument is:

<https://youtu.be/vKA4w2O61Xo>

We introduceren het concept "Confirmation Bias" (de neiging om bewijs te zoeken dat overeenstemt met onze opvattingen) [Lilienfeld, et al. 2009].

Tips voor kritisch denken [Dunn, et al. 2008, p.65, 70; Cottrell, 2017, p.13]:

- Zoek bewijs voor en tegen de bewering
- Handhaaf een waakzame houding (niet-oordelend) ten aanzien van persoonlijke vooroordelen

Probleemoplossing als stapsgewijze procedure

Wij leggen een verband tussen kritische en probleemoplossende vaardigheden. Kritische vaardigheden zijn essentieel voor het nemen van slimme beslissingen en het oplossen van problemen.

We bespreken met de studenten de definities van:

Probleemoplossing: Het proces waarbij individuen moeilijkheden proberen te overwinnen, plannen verwezenlijken die hen van een

beginsituatie naar een gewenst doel brengen, of tot conclusies komen door het gebruik van hogere mentale functies, zoals redeneren en creatief denken [[probleemoplossing – APA Dictionary of Psychology](#)].

Besluitvorming: *Het cognitieve proces van kiezen tussen twee of meer alternatieven, variërend van relatief duidelijke keuzes (bijvoorbeeld het bestellen van een maaltijd in een restaurant) tot complexe keuzes (bijvoorbeeld het kiezen van een partner)* [[besluitvorming – APA Dictionary of Psychology](#)].

Hierna presenteren we de stapsgewijze procedure van probleemoplossing [Dobson & Dobson, 2018, p.145; D’Zurilla, & Nezu, 2010, p.224]:

- Definieer het probleem
- Genereer verschillende oplossingen
- Evalueer en vergelijk oplossingen
- Selecteer de meest geschikte
- Implementeer
- Reflecteer en pas aan

Activiteit 3: Het stapsgewijze probleemoplossingsmodel toepassen

Geef de studenten de volgende instructies:

Denk aan een probleem dat je onlangs hebt meegemaakt of waar je momenteel mee te maken hebt. Stel jezelf open voor mogelijke oplossingen voor deze uitdaging:

- *Definieer het probleem*
- *Maak een lijst van realistische oplossingen*

- *Evalueer en vergelijk de oplossingen*
- *Selecteer de meest geschikte oplossing*

Creativiteit en innovatief denken

Activiteit 4: Leven zonder grenzen

Bespreek kort de volgende video met de studenten. Welke vaardigheden gebruikte Amy Purdy om de moeilijkheden waarmee ze geconfronteerd werd het hoofd te bieden?

https://www.ted.com/talks/amy_purdy_living_beyond_limits

Ondanks de last van stress/pijn, leidde het overleven van een probleem ertoe dat we evolueerden en groeiden.

Discussietips: Dit is een oefening om verbinding te maken met de in eerdere sessies onderwezen inhoud. Begeleid de studenten om vaardigheden uit vorige sessies op te roepen. Het onder ogen zien van een probleem verhoogt gewoonlijk de last van stress. Zodra de last van de stress/pijn echter afneemt, kunnen we zien dat het overleven van het probleem ons deed evolueren en groeien.

Introductie van het begrip "creativiteit" [Car, 2003; Compton & Hoffmann, 2013; Peterson & Seligman, 2004]: originaliteit die leidt tot een belangrijke positieve bijdrage.

Nodig studenten uit om te brainstormen over effectieve strategieën om creativiteit te stimuleren [Epstein et al. 2008], zoals:

- Leg nieuwe ideeën vast
- Zoek uitdagende taken

- Je kennis verbreden
- Zoek naar nieuwe prikkels of combinaties van prikkels

Activiteit 5: Improvisatieoefening

Maak twee break-out rooms. Je begint met de zin: "Vorig weekend ging Jane met een paar vrienden naar het park..."

Dan noem je een naam en een woord. De persoon wiens naam je noemde, moet het verhaal voortzetten en in de volgende 2 of 3 zinnen het woord noemen dat je noemde. De te noemen woorden:

Ei, Helikopter, Dinosaurus, Bibliotheek, Thee, Trap, Spaghetti, Fiets, Eend, Moord, Maan, E-mail, Foto, Trui, Doos.

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

We instrueren studenten:

1. De volgende vragenlijst te gebruiken om hun creatieve probleemoplossende vaardigheden zelf te beoordelen
<https://www.psychologytoday.com/intl/tests/career/creative-problem-solving-test>
2. Ten minste één SMART-doel te noemen in termen van specifiek gedrag dat zij zouden willen bereiken om hun creativiteit bij het oplossen van problemen te vergroten.
3. Een creativiteitsbooster te kiezen om het toe te passen in hun dagelijkse leven om hen te helpen dit doel te bereiken.

Aanbevolen literatuur

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Compton, W. & Hoffman, E. (2013). "Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition" USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Cottrell, S. (2017). *Critical thinking skills: Effective analysis, argument and reflection*. Macmillan International Higher Education.
- Denton, A., W. & Vrantsidis, T. (2018). Critical Thinking in Psychology (& Life) Workshop Series: Instructional Materials. Society for the Teaching of Psychology. APA.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford publications.
- Dunn, D. S., Halonen, J. S., & Smith, R. A. (2008). Engaging minds: Introducing best practices in teaching critical thinking in psychology. *Teaching critical thinking in psychology: A handbook of best practices*, 1-8.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 3, 197-225.
- Epstein, R., Schmidt, S. M., & Warfel, R. (2008). Measuring and training creativity competencies: Validation of a new test. *Creativity Research Journal*, 20(1), 7-12.
- Lilienfeld, S. O., Ammirati, R., & Landfield, K. (2009). Giving debiasing away: Can psychological research on correcting cognitive errors promote human welfare?. *Perspectives on psychological science*, 4(4), 390-398.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Wilkinson, T. J., Dik, B. J., & Tix, A. P. (2008). The Critical Thinking Lab: Developing Student Skills Through Practical Application. Teaching Critical Thinking in Psychology: A Handbook of Best Practices, 263-265.

SESSIE 7: PLANNING

Deze sessie is bedoeld om studenten een breed scala aan vaardigheden bij te brengen waarmee ze strategisch kunnen denken in verschillende aspecten van het leven. Deze essentiële hulpmiddelen kunnen de context bieden om onze efficiëntie te verhogen door onze acties te sturen naar het best mogelijke resultaat.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk
- Wat is tijdmanagement?
- Uitstelgedrag
- Prioriteiten stellen
- Plannen

Wat is tijdmanagement?

We laten de studenten kennismaken met het onderwerp van vandaag door de belangrijkste elementen van tijdmanagement te bespreken en voor te stellen [Claessens, et al. 2007]:

- Zelfbewustzijn
- Planningsgedrag
- Bewakingsgedrag

Werkt tijdmanagement? [Aeon, Faber, & Panaccio, 2021]:

Invloed op werkprestaties, academische prestaties en welzijn.

Activiteit 1: Weet hoe je je tijd besteedt [Chapman, & Rupured, 2014]

We begeleiden studenten om na te denken over de tijd die nodig is voor routinetaken, zodat ze nuttige inzichten krijgen die hen kunnen helpen realistischer te plannen en in te schatten hoeveel tijd beschikbaar is voor andere activiteiten.

bijv.

waar besteed je de meeste tijd aan?

hoe lang kun je je op een taak concentreren?

Uitstelgedrag

Activiteit 2: Waarom je uitstelgedrag vertoont en hoe je toch dingen gedaan krijgt

We presenteren de volgende video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rk5C149I9C0>

en vervolgens faciliteren we een korte discussie in de plenaire bespreking over voor hen bekend gedrag.

Daarna presenteren we kort wat nuttige informatie over het begrip uitstelgedrag en hoe dit onze efficiëntie kan beïnvloeden [Steel, 2007]:

- Het onnodig uitstellen van beslissingen of acties
- Triggers: Negatieve emoties, ambiguïteit, moeilijkheid van de taak, gebrek aan zin.

Prioriteiten stellen

Activiteit 3: Hoe je controle over je vrije tijd kan winnen

Bespreek kort de volgende video met de leerlingen. Welke vaardigheden noemde Laura Vanderkam voor tijdmanagement?

https://www.ted.com/talks/laura_vanderkam_how_to_gain_control_of_your_free_time?language=en#t-613464

Tijdsbeheer gaat over het veranderen van perspectief:

We kunnen de tijd niet beheren;

We beheren de gebeurtenissen in ons leven in relatie tot de tijd.

(Chapman, & Rupured, 2014)

Vervolgens introduceren we de tijdmanagementmatrix [Covey, et al. 1994]: gebaseerd op de dimensies urgentie en belang.

Activiteit 4: Prioriteiten stellen op basis van waarden [Covey, et al. 1994]

Na het presenteren van de tijdmanagementmatrix instrueren we de studenten om een lijst te maken van alle taken die ze de afgelopen week hebben gedaan en deze vervolgens in de matrix in te delen op basis van hun waarden.

Het laatste onderdeel van de sessie is het kort presenteren van nuttige technieken voor planning [Mackenzie & Nickerson, 2009; Rimmer,

2019; Sainz, Ferrero, & Ugidos, 2019]: ‘Timeboxing’, bewust zijn van tijd, automatiseren, delegeren, prioriteiten stellen etc.

Huiswerk (Activiteit over zelfreflectie)

We instrueren studenten

1. de volgende vragenlijst te gebruiken om hun tijdmanagement vaardigheden zelf te beoordelen
[Hoe goed is jouw tijdmanagement? - van MindTools.com](https://www.mindtools.com/pages/newbystrm/time_mgmt.html)
2. Om een ideaal wekelijks schema te maken

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

3. Aan het eind van de week een overzicht te hebben van taken en activiteiten.

4. Ten minste 1 nieuw inzicht te noteren (bijv. iets dat hun doeltreffendheid kan belemmeren en één aangeleerde strategie die nuttig kan zijn).

Aanbevolen literatuur

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. PloS one, 16(1), e0245066.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Chapman, S. W., & Rupured, M. (2014). Time management: 10 strategies for better time management.
- Covey, S. R., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1994). First things first. *Executive Excellence*, 11, 3-3.
- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). The time trap: The classic book on time management. Amacom.
- Rimmer, A. (2019). How do I improve my time management skills?. BMI, 366.Sainz, Ferrero, & Ugidos, 2019
- Sainz, M. A., Ferrero, A. M., & Ugidos, A. (2019). Time management: skills to learn and put into practice. *Education+ Training*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65

SESSIE 8: AANPASBAARHEID & FLEXIBILITEIT

Deze sessie heeft als doel de leerlingen vertrouwd te maken met de begrippen aanpassingsvermogen en flexibiliteit, twee van de belangrijkste vaardigheden voor succes in de 21e eeuw. In deze laatste sessie krijgen de leerlingen de kans om te begrijpen hoe belangrijk het is om te kunnen veranderen door flexibel gebruik te maken van verschillende middelen om aan een situatie te voldoen.

Lesplan

- Terugblik op de vorige sessie & huiswerk
- Psychologische flexibiliteit
- De punten met elkaar verbinden

Psychologische flexibiliteit

We laten de studenten kennismaken met het onderwerp van vandaag door het concept "Psychologische flexibiliteit" te introduceren [Masten, 2001; Kashdan & Rottenberg, 2010; McCracken, & Morley, 2014]:

- Zich aanpassen aan wisselende eisen in een situatie
- Herschikken van mentale middelen
- Verschuiven van perspectief
- Levensdomeinen in evenwicht brengen

Activiteit 1: Casus scenario's

We laten de studenten twee verschillende verhalen lezen:

Verhaal 1: P.K. Philips

My Story of Survival: Battling PTSD | Anxiety and Depression Association of America, ADAA

Verhaal 2: Sofie Goos

<https://www.innervoice.life/sofie-goos>

en identificeren hoe deze verhalen verschillen wat betreft het gebruik van de volgende vaardigheden:

- Zelfregulatie
- Zelfbewustzijn
- Zelfmanagement
- Zelfcompassie
- Op waarden gebaseerde doelen stellen
- Cognitieve vooroordelen
- Emotieregulatie
- Interpersoonlijke vaardigheden
- Analytische vaardigheden: kritisch denken, probleemoplossing, creativiteit
- Planning
- Aanpassingsvermogen en flexibiliteit

De put en verbinden - Cursus samenvatting

Activiteit 2: En dan?

Laat de studenten deze vraag beantwoorden: Welke zaken uit de les zijn belangrijk om te weten over drie jaar? Waarom?

Discussiepunten

- We kunnen zelfreguleren door meer zelfbewust te worden en zelfmanagementstrategieën te ontwikkelen.
- Zelfregulatie is gebaseerd op het bewustzijn van onze waarden en het stellen van relevante doelen in die richting.
- In dit traject om onze doelen te bereiken moeten wij ons aanpassen aan ongewone en onvoorspelbare situaties door het aannemen van
 - Flexibele perspectieven
 - Kritisch denken om ontvangen informatie te evalueren
 - Een ‘mindful’ emotioneel bewustzijn en een flexibel gebruik van een repertoire van emotieregulatiestrategieën
 - een open houding tegenover anderen, die tijd en ruimte biedt om te luisteren en te begrijpen
 - eerlijke interacties met anderen
 - door respectvolle feedback te geven en conflicten op een positieve manier te beheren
 - een leegerichtheid bij uitdagingen, door het creatief oplossen van problemen
 - een goed plan en een controlesysteem om te evalueren
 - zelfcompassie in tijden van uitdagingen

Huiswerk (Individueel zelf-ontwikkelingsplan)

De laatste huiswerkopdracht gaat over de ontwikkeling van een ‘Individual Self Development Plan’ (ISDP). Studenten krijgen de opdracht om hun bevindingen uit de zelfbeoordelingsactiviteiten (huiswerk activiteiten) samen te vatten in relatie tot wat ze over

zichzelf hebben geleerd en wat ze in de toekomst zouden willen veranderen.

‘Individual Self-Development Plan (ISDP)’:

1. Stel je voor dat je 90 jaar wordt. Twee of drie mensen vertellen wie je bent, wat je voor hen betekent en welke rol je in hun leven speelt.
2. In een ideale wereld, waarin je jouw leven leefde als je beste ideale zelf, wie zou er dan over jouw leven willen praten en wat zou je van hen willen horen?
3. Welke eigenschappen/sterkte/vaardigheden zou je willen dat ze beschrijven (bijv. goede luisteraar in vriendschappelijke relaties, goede probleemoplosser etc.)?
4. Welke delen van jezelf die je hebt verbeterd/ontwikkeld, zou je genoemd willen zien?
5. Welke van jouw waarden zou je genoemd willen zien?
6. Welke belangrijke persoonlijke doelen heb je weten te bereiken in lijn met deze waarden?
7. Eventuele moeilijkheden/hardnekkigheden die je bent tegengekomen bij het bereiken van deze doelen? Hoe ben je erin geslaagd deze moeilijkheden op te lossen?
8. Welke gedachten gaan er door jouw hoofd als je de beschrijving van jezelf hoort? Hoe voel je je?

Aanbevolen literatuur

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221–234. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>

AANVULLEND MATERIAAL

Leerdoelen van de cursus

Van de leerlingen wordt verwacht dat zij:

- Onthouden: Belangrijke levensvaardigheden identificeren
 - Belangrijke theoretische perspectieven en figuren in de psychologie en hun verband met trends in hedendaags onderzoek herkennen.
- Onthouden: Definieer/herformuleer elk van deze levensvaardigheden. Beschrijf de belangrijkste concepten, principes en overkoepelende thema's.
 - Psychologische basisterminologie, concepten en theorieën gebruiken.
- Begrijpen: Kernelementen samenvatten voor elke levensvaardigheid, gebaseerd op interdisciplinair onderzoek.
 - Uitleggen waarom elke vaardigheid belangrijk is en hoe deze samenhangt met succes.
- Begrijpen: De op onderzoek gebaseerde kennis voor elke levensvaardigheid vergelijken met bestaande mythen/misinformatie.
 - De belangrijkste methoden en soorten vragen identificeren die in specifieke inhoudsdomeinen naar voren komen.
- Toepassen: De meest geschikte componenten van een vaardigheid selecteren/kiezen om specifieke hypothetische scenario's aan te pakken.

- Beschrijf voorbeelden van relevante en praktische toepassingen van deze vaardigheden in het dagelijks leven.
- Analyseren: Analyseer/noem verschillende factoren (risico en beschermende) die de verwerving van een specifieke vaardigheid kunnen voorspellen.
 - Interpreteer gedrag op een passend niveau van complexiteit.
- Evalueren: Beoordelen/Reflecteren op hun eigen competentieniveau voor elke levensvaardigheid.
 - Voorspellen hoe individuele verschillen de vaardigheid beïnvloeden.
- Creëren: Verschillende vaardigheden kiezen/combineren om nieuwe hypothetische scenario's op te lossen.
 - Beschrijf voorbeelden van relevante en praktische toepassingen van deze vaardigheden in het dagelijks leven.

Leerervaringen in de cursus

Leerervaringen gekoppeld aan elk leerdoel:

- Onthoud: Identificeer belangrijke levensvaardigheden.
 - Classroom response system (CRS) /quizen, bijpassende spellen
 - Hoorcolleges

- Onthouden: Definieer/herformuleer elk van deze levensvaardigheden. Beschrijf de belangrijkste concepten, principes en overkoepelende thema's.
 - Classroom response system (CRS) /quizen
 - Hoorcolleges
 - Studenten bekijken korte video's
 - Huiswerkactiviteiten om kennis te koppelen aan persoonlijke ervaring (en het leren en onthouden te verbeteren)

- Begrijpen: Kernelementen samenvatten voor elke levensvaardigheid, gebaseerd op interdisciplinair onderzoek.
 - Hoorcolleges
 - Groepsdiscussie, debat en brainstormen
 - Studenten bekijken korte video's
 - Studenten lezen onderzoeksartikelen over de relatie tussen elke levensvaardigheid en aspecten van succes (bijv. inzetbaarheid, welzijn, gezondheid)
 - Studenten lezen commentaarartikelen over de relatie tussen elke levensvaardigheid en aspecten van succes (bijv. inzetbaarheid, welzijn, gezondheid)
 - Quizen

- Begrijpen: Onderzoeksgeïnformeerde kennis voor elke levensvaardigheid vergelijken met bestaande mythes/misinformatie.
 - Hoorcolleges
 - Een-op-een demonstraties / geanimeerde of videodemonstraties
 - Groepsdiscussie, debat en brainstormen

- Studenten bekijken korte video's
- Quizzen

- Toepassen: Selecteer/kies de meest geschikte componenten van een vaardigheid om specifieke hypothetische scenario's aan te pakken.
 - Groepsdiscussie en debat; brainstormen
 - Quizzen
 - Activiteiten gebaseerd op 'echte' scenario's, waarbij leerlingen feedback krijgen
 - Vaardigheden oefenen in kleine groepen (feedback geven en ontvangen)

- Analyseren: Analyseren/opnoemen van verschillende factoren (risico en beschermende) die de verwerving van een specifieke vaardigheid kunnen voorspellen
 - Groepsdiscussie, debat en brainstorm
 - Groepsdiscussie en analyse van de verschillende manieren om een taak of probleem te benaderen
 - Activiteiten gebaseerd op "echte" scenario's, waarbij de leerlingen feedback krijgen

- Evalueren: Beoordelen/reflecteren over hun eigen competentieniveau voor elke levensvaardigheid
 - Zelfevaluatie, zelfcontrole, reflectieactiviteiten - dagboeken of reflectieve 'ruimte' ingebed in praktische oefeningen/activiteiten
 - Studenten stellen een individueel zelfontwikkelingsplan op

- Creëren: Verschillende vaardigheden kiezen/combineren om nieuwe hypothetische scenario's op te lossen
 - Groepsdiscussie, debat en brainstorm
 - Groepsdiscussie en analyse van de verschillende manieren om een taak of probleem te benaderen
 - Studenten werken aan cases om de combinatie van transversale vaardigheden te identificeren en bespreken/analyseren hoe de vaardigheden worden gecombineerd/ onderling verbonden projecten op basis van 'real life' scenario's en reflectieve dagboeken.

Onderwijsmethodologie (Tips)

[Kirschner, & Hendrick, 2020]

- Gebruik een combinatie van geavanceerde organizers aan het begin van een nieuw onderwerp, verdere organisatorische hulpmiddelen tijdens het hoofdstuk of de eenheid, en passende vragen, samenvattingen of andere organisatorische hulpmiddelen aan het einde van de eenheid [Lysakowski, & Walberg].
- Begin elke les met een korte recapitulatie van wat eerder is geleerd en relevant is voor wat komen gaat (bijv. quiz/discussie). Gebruik samenvattingen aan het einde van een les om kennis te consolideren en te relateren aan het grotere geheel door middel van quizen [Rosenshine, 2012].
- Presenteer leerlingen eerst de meest algemene concepten en word dan specifiek [Reigeluth, & Stein, 1983].
- Maak vergelijkingen tussen oude en nieuwe concepten. Gebruik analogieën om nieuwe kennis in verband te brengen

met bekende concepten en ideeën. Volg lessen/curricula op van eenvoudig naar complex, van algemeen naar gedetailleerd, of van concreet naar abstract.

- Geef concrete inhoud (bv. voorbeelden van informatie, concepten, plaatjes) parallel aan het verbale systeem om het leggen van verbanden te vergemakkelijken [Clark, & Paivio, 1991].
- Bevorder een op beheersing gerichte mentaliteit voor leerlingen. Leerlingen helpen beseffen dat vaardigheden niet vastliggen maar veranderlijk zijn (binnen ieders grenzen) en hoe dat samenhangt met beheersingsdoelen en daarmee met persoonlijk succes [Effeney, Carroll, & Bahr, 2013]. Leerlingen ondersteunen om falen te gebruiken als een krachtig leermiddel. wanneer ze een fout maken, de kans geven om hun falen constructief te bekijken, hun fouten te identificeren en ze te corrigeren [Pintrich, & Garcia, 1994].
- Gebruik voor het aanleren van een basisvaardigheid cognitief leerlingschap [Collins, Brown, & Holum, 1991]: 1. Modelleren: Demonstreer de verschillende onderdelen van het te leren gedrag. De expert legt expliciet uit wat hij denkt en waarom hij bepaalde dingen doet terwijl hij een taak uitvoert (hardop denken); 2. Ondersteunen: Ondersteuning en begeleiding bieden terwijl de leerlingen het gedrag uitvoeren; 3. Vervaging: Langzaam de begeleiding wegnemen als de leerling in staat en zelfstandig wordt om de taak zelf uit te voeren; en 4. Coachen: toezicht houden op het leren en feedback geven.
- Spacing effect [Carpenter, et al. 2012]: oefen basisvaardigheden herhaaldelijk maar met korte tussenpozen

(bijv. huiswerkopdrachten die zowel nieuwe als eerder behandelde stof bevatten, herhalingsessies, enz.)

- Integreer door studenten geleide discussies en activiteiten om actief leren te bevorderen [Casteel, & Bridges, 2007].
- Zorg voor een plezierige leerervaring voor leerlingen. Speel in op de behoeften van leerlingen [Lucas, & Bernstein, 2004]. Motiveer leerlingen via een open leeromgeving om actieve betrokkenheid en participatie aan te moedigen [Knowles, et al. 2020]. Gebruik spelgebaseerde virtuele leerplatforms zoals Iamboard or Kahoot.

Aanbevolen literatuur

- Carpenter, S. K., Cepeda, N. J., Rohrer, D., Kang, S. H., & Pashler, H. (2012). Using spacing to enhance diverse forms of learning: Review of recent research and implications for instruction. *Educational Psychology Review*, 24(3), 369-378.
- Casteel, M. A., & Bridges, K. R. (2007). Goodbye lecture: A student-led seminar approach for teaching upper division courses. *Teaching of Psychology*, 34(2), 107-110.
- Clark, J. M., & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational psychology review*, 3(3), 149-210.
- Collins, A., Brown, J. S., & Holum, A. (1991). Cognitive apprenticeship: Making thinking visible. *American educator*, 15(3), 6-11.
- Effeney, G., Carroll, A., & Bahr, N. (2013). Self-Regulated Learning: Key strategies and their sources in a sample of adolescent males. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 13.

- Kirschner, P. A., & Hendrick, C. (2020). *How Learning Happens: Seminal Works in Educational Psychology and What They Mean in Practice*. Routledge, Taylor & Francis Group. 7625 Empire Drive, Florence, KY 41042
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R. A., & Robinson, P. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*.
- Lucas, S. G., & Bernstein, D. A. (2004). *Teaching psychology: A step by step guide*. Psychology Press.
- Lysakowski, R. S., & Walberg, H. J. (1982). Instructional effects of cues, participation, and corrective feedback: A quantitative synthesis. *American Educational Research Journal*, 19(4), 559-572.
- Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1994). Self-regulated learning in college students: Knowledge, strategies, and motivation. *Student motivation, cognition, and learning: Essays in honor of Wilbert J. McKeachie*, 113-133.
- Reigeluth, C., & Stein, R. (1983). Elaboration theory. *Instructional-design theories and models: An overview of their current status* (1983), 335-381.
- Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. *American educator*, 36(1), 12.

Cursus schema

‘LEVENSSVAARDIGHEDEN’ 101

Lesdagen:

Lessuren:

Klaslokaal:

Docent:

E-mail:

Ondersteuning aan studenten:

Overzicht/ Cursusbeschrijving

Mensen zoeken in hun dagelijks leven naar manieren om succesvol en gelukkig te worden, maar vaak worden ze daarbij geconfronteerd met obstakels. Wat zijn de geheimen van een succesvol leven? Wat zijn de kenmerken van succesvolle mensen? Welke vaardigheden kunnen de levenskwaliteit van mensen verbeteren en bijdragen aan het omgaan met de dagelijkse moeilijkheden waarmee ze geconfronteerd worden, en aan hun professionele ontwikkeling?

Het doel van deze cursus is antwoorden te geven op bovenstaande vragen en studenten te motiveren om te groeien door zelfbewustzijn en de ontwikkeling van een persoonlijk ontwikkelingsplan.

Deze cursus behandelt geavanceerd onderzoek naar hoe mensen zelfregulerende vaardigheden verwerven die hen in staat stellen persoonlijke, academische en professionele doelen te bereiken. Studenten leren hoe deze ontdekkingen verband houden met

behoefden, cognities, emoties en gedrag en welke instrumenten kunnen worden gebruikt om hun doelen te bereiken.

Deze cursus richt zich op de introductie van transversale of levensvaardigheden, zoals het vermogen om doelen te stellen en deze te bereiken, emotieregulatie, conflict oplossing, assertiviteit, creativiteit, enzovoort. Het doel is de studenten te helpen begrijpen hoe zij door het verwerven van deze vaardigheden flexibiliteit en aanpassingsvermogen kunnen ontwikkelen en de uitdagingen van het dagelijks leven aankunnen.

De cursus richt zich op de overgang van traditioneel gericht onderwijs op zuiver theoretische inhoud, naar een wetenschappelijk onderbouwd onderwijs dat gericht is op de ontwikkeling van vaardigheden, kennis en toepassingsmogelijkheden in het dagelijks leven. In de context van deze methodologie krijgen de studenten de gelegenheid hun vaardigheden te evalueren en worden zij getraind in de systematische zelfobservatie van hun gedrag. Meer specifiek zal de cursus worden gegeven op een manier die de studenten zal helpen hun kennis toe te passen in hun dagelijks leven door middel van toegepaste persoonlijke ontwikkelingsoefeningen. Tegelijkertijd, terwijl ze nieuwe kennis verwerven, zullen de studenten de kans krijgen om de basiselementen te begrijpen die bestaan uit de specifieke vaardigheden, om mythes te ontcrachten, en om deze kennis te koppelen aan hun persoonlijke en professionele ontwikkeling, door het creëren van een individueel zelfontwikkelingsplan.

Leerdoelen

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij na afloop van het seminar in staat zijn om:

- Belangrijke theoretische perspectieven en figuren in de psychologie en hun verband met trends in hedendaags onderzoek te herkennen
- Psychologische basisterminologie, concepten en theorieën met betrekking tot levensvaardigheden kunnen gebruiken
- Uitleggen waarom elke vaardigheid belangrijk is en hoe deze gekoppeld is aan succes
- Voorspellen hoe individuele verschillen de vaardigheid beïnvloeden
- De belangrijkste methoden en soorten vragen identificeren die in specifieke inhoudsdomeinen naar voren komen
- Beschrijf voorbeelden van relevante en praktische toepassingen van deze vaardigheden in het dagelijks leven.

Lesrooster

Sessies	Beschrijving	Beschrijving
Sessie 1	De basis leggen: Zelfregulatie als kern van de levensvaardigheden.	Succes staat niet van tevoren vast, want er zijn factoren die ons succes beïnvloeden en waarover wij controle hebben. Deze factoren kunnen worden veranderd door zelfcontrole/bewustzijn en zelfmanagement.
Sessie 2	Onzelf beter leren kennen. Wat willen we van het leven en hoe bereiken we dat? Waarden en acties ernaar toe. Vaststelling en verwezenlijking van levensdoelen.	Waarden zijn als een ingebouwd kompas dat ons helpt te begrijpen wat echt belangrijk is in ons leven. Het bewust worden van onze waarden kan onze levensdoelen informeren en ons doelgericht gedrag afstemmen op een gelukkiger en succesvoller leven.
Sessie 3	Het is de manier waarop we de wereld zien: Menselijke cognitie, vooroordelen en perspectief nemen.	Cognities (mentale voorstellingen van de wereld) zijn niet de werkelijkheid, maar de manier waarop we de wereld interpreteren. We zijn allemaal vatbaar voor cognitieve vertekeningen (systematische denkfouten). Cognitieve vertekeningen kunnen leiden tot fouten in beslissingen en oordelen en nadelig zijn voor ons geluk en succes. Het herkennen en minimaliseren van de frequentie van cognitieve vooroordelen is gekoppeld aan psychologisch welzijn en succes.
Sessie 4	Informatie verzamelen over wat er in onze omgeving gebeurt: De kracht van emoties.	Er zijn geen goede of slechte emoties. Emoties dienen een adaptieve rol, en elk van hen heeft zijn eigen nut in ons leven.
Sessie 5	Alles telt bij het zenden en afleveren van de juiste boodschap: Essentiële componenten van communicatie.	Bij communicatie richten we ons vaak op verbale communicatie. Communicatie is echter gebaseerd op meerdere kanalen (verbaal, non-verbaal, prosodie enz.). Bovendien gaat effectieve communicatie meer over luisteren dan over wat we zeggen.
Sessie 6	De kunst van het contact maken met anderen: Interpersoonlijke vaardigheden	Interpersoonlijke relaties zijn belangrijk voor ons algehele geluk. Mensen met sterke interpersoonlijke vaardigheden zijn efficiënter in het samenwerken met anderen. Het onderhouden van goede relaties gaat over het maken van een win-win situatie.

<p>Sessie 7</p>	<p>Problemen zien als kansen: Probleemoplossing en besluitvorming</p>	<p>Het onder ogen zien van een probleem verhoogt meestal de last van stress. Zodra de last van stress/pijn echter afneemt, kunnen we zien dat het overleven van het probleem ons heeft doen evolueren en groeien.</p>
<p>Sessie 8</p>	<p>De noodzaak om vooruit te kijken: Organisatorische vaardigheden en strategische planning.</p>	<p>Het dagelijks leven zit vol met dingen die we moeten/willen doen en ze zijn allemaal belangrijk. De sleutel is te leren hoe je realistische verwachtingen en prioriteiten kunt stellen (gebaseerd op je waarden).</p> <p>Deel 2 (Afsluiting)</p> <p>Zelfontwikkeling is een continu en niet-lineair proces. Mislukkingen, zelfs de kleine, zijn cruciaal voor levenslang leren en groei.</p> <p>Uitdagingen helpen ons te groeien: Toon zelfcompassie voor de emotionele last die hiermee gepaard kan gaan, omarm moeilijke uitdagingen en mislukkingen en accepteer ze als deel van het leven en een kans om te leren/jezelf te ontwikkelen.</p>