

Editie

1

Handleiding voor
docenten &
deelnemers
Werkboek (IO3)

LEVEL UP

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

© 2023 – Level UP Consortium

Dit werk valt 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 of licentie op het document of de inhoud ervan. Level Up partners mogen dit document gebruiken in overeenstemming met de bepaling van de Level Up Consortium Partner Overeenkomst.

AUTEURS

¹ Mr. Manuel Vivas Fernández (UJA), Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriela Cortez Vázquez (VUA), Dr. Marios Theodorou (UCY), and Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

WIE BIJGEDRAGEN HEEFT

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), Dr. Elias Tsakanikos (UOC).



¹De auteurs hebben in gelijke mate aan dit werk bijgedragen

Inhoudsopgave

Disclaimer		1
AUTEURS		1
WIE BIJGEDRAGEN HEEFT		1
Een paar woorden over deze bootcamp training		1
Overzicht van de Bootcamps		3
THEMA 1: EMOTIEREGULATIE		7
Enkele woorden over de emotieregulatie-training		8
Emotioneel bewustzijn		10
Overzicht	10	
Groepsrichtlijnen	10	
Inleiding tot het onderwerp	11	
Activiteit 1: Mijn emoties	12	
Activiteit 2: De componenten van emotionele ervaring	15	
Activiteit 3: RAIN. Emotioneel bewustzijn en acceptatie van emoties	17	
Huiswerk	18	
Ontspanning		20
Overzicht	20	
Bespreking huiswerk	20	
Introductie van het onderwerp	20	
Activiteit 1: Opblazen als een ballon	20	
Activiteit 2: Met alle macht	21	
Huiswerk	21	
Denkvallen (“Thinking traps”)		23
Overzicht	23	
Bespreking huiswerk	23	
Introducing the topic	23	
Activiteit 1: Trap niet in de denkvall	24	
Activiteit 2: Omgaan met denkvallen	25	
Activiteit 3: De roze olifant	26	
Activiteit 4: De ene deur gaat dicht, de andere gaat open	27	
Huiswerk	28	
Tegenovergestelde Acties		30
Overzicht	30	
Bespreking huiswerk	30	
Introductie van het onderwerp	30	
Activiteit 1: Tegengestelde Actie	30	
Huiswerk	32	
Referenties	33	
Aanvullende literatuur	33	
THEMA 2: INTERPERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN		35
Een paar woorden over training in interpersoonlijke vaardigheden		36
Verbale en non-verbale communicatie		38

Overzicht	38	
Groepsrichtlijnen	38	
Het onderwerp introduceren	39	
Activiteit 1: Hoe effectief communiceer jij?	40	
Activiteit 2: Wat je niet zegt, telt!	41	
Activiteit 3: Ik luister!	42	
Huiswerk	44	
Assertiviteit		46
Overzicht	46	
Bespreking huiswerk	46	
Introductie van het onderwerp	46	
Activiteit 1: Wat maakt communicatie ineffectief?	47	
Activiteit 2: Communicatiestijlen herkennen	47	
Activiteit 3: De ik-verklaring	48	
Huiswerk	48	
Samenwerken		50
Overzicht	50	
Bespreking huiswerk	50	
Introductie van het onderwerp	50	
Activiteit 1: Hoe kan samenwerken tot betere oplossingen leiden?	51	
Activiteit 2: Het best mogelijke team	51	
Activiteit 3: Een brug bouwen	55	
Huiswerk	56	
Anderen beïnvloeden		58
Overzicht	58	
Bespreking huiswerk	58	
Introductie van het onderwerp	58	
Activiteit 1: Een deal sluiten	59	
Activiteit 2: Onderhandeling over stage	60	
Activiteit 3: De Win-Win Wals	63	
Huiswerk	65	
Additional Reading- Resources	66	
THEMA 3: VEERKRACHT EN FLEXIBILITEIT		68
Een paar woorden over training in veerkracht en flexibiliteitsvaardigheden		69
Karakteristieke Waarden en Sterke punten		71
Overzicht	71	
Introductie van het onderwerp	72	
Activiteit 1: Identificatie van waarden: Een eerste blik	73	
Activiteit 2: Het identificeren van waarden: Iets dieper graven	74	
Activiteit 3: Je sterke punten beleven	76	
Activiteit 4: Je eigen sterke punten benutten	77	
Huiswerk	77	
Positieve Emoties		79
Overzicht	79	
Introductie van het onderwerp	79	
Activiteit 1: Kies een foto	80	
Activiteit 2: WOW-momenten (Awe-ervaring)	81	

Activiteit 3: Alles wat ik wil zeggen is...	83	
Huiswerk	85	
Zelfcompassie		87
Overzicht	87	
Bespreking huiswerk	87	
Introductie van het onderwerp	87	
Activiteit 1: Wat is zelfcompassie	88	
Activiteit 2: Compassie werkblad	89	
Activiteit 3: Plan voor het verzachten van perfectionisme	91	
Huiswerk	94	
Referenties	95	

Een paar woorden over deze bootcamp training

Het primaire doel van deze handleiding is het beschrijven en operationaliseren van de bootcamps 'levensvaardigheden' (IO3). Deze handleiding is opgesteld om stapsgewijze richtlijnen te geven aan instructeurs voor het geven van trainingen op drie gebieden van levensvaardigheden: *a) Emotieregulatie, b) Interpersoonlijke vaardigheden en c) Aanpassingsvermogen*. De hierin gepresenteerde procedures en inhoud zijn ontleend aan verschillende bronnen.

Deze handleiding bevat geselecteerde evidence-informed trainingsactiviteiten en is verdeeld in hoofdstukken die onderscheidende elementen voor elk thematisch gebied beschrijven.

Elk hoofdstuk bevat a) het schema van de sessie, b) een overzicht van het huiswerk van de vorige sessie, c) activiteiten, en d) een huiswerkopdracht. Tot slot wordt aan het eind van elk hoofdstuk een lijst met referenties en aanvullende bronnen gegeven, zodat docenten de mogelijkheid hebben om dieper in te gaan op de belangrijkste onderwezen concepten.

*Het instructiemateriaal in dit programma is ontworpen voor gebruik voor **educatieve doeleinden** binnen de context van academisch leren. De in dit handboek beschikbare hulpmiddelen **vervangen geen therapie** en zijn bedoeld voor **gebruik door gekwalificeerde professionals** (d.w.z. beoefenaars van de geestelijke gezondheidszorg of academisch personeel met een relevante achtergrond in instellingen voor hoger onderwijs).

De inhoud van dit handboek is een compilatie van fundamentele werken over hedendaagse evidence-based benaderingen, zoals Cognitieve Gedragsbenadering, Acceptatie en Commitment benadering, Dialectische Gedragsbenadering en Positieve Psychologie.

Overzicht van de Bootcamps

Het volgende schema toont de organisatie en het verloop van de bootcamptraining.

I. Emotieregulatie

a. Bewustzijn van emoties

- i. Korte inleiding over wat een emotie is en hoe het wordt gevormd.
- ii. Leren hoe je een emotionele gebeurtenis kunt ontleden.
- iii. Bewust herkennen van emoties, lichaamssensaties en automatische gedachten - het begrip mindfulness.

b. Relaxatie

- i. Korte inleiding tot ontspanningstechnieken en biologisch bewijs ter ondersteuning daarvan.
- ii. Aanleren van ontspanningstechnieken (diafragmatische ademhaling, progressieve spierontspanning, autogene training enz.)
- iii. Introductie van het concept 'self-care'. De studenten helpen dagelijkse activiteiten te identificeren die ontspannend kunnen zijn (bv. sporten, dansen, kalmeren, enz.) en een dagelijks plan maken om deze activiteiten te integreren.

c. Denkvallen ("Thinking traps")

- i. Herken denkvallen.
 - ii. Daag deze starre automatische denkpatronen en hardnekkige verontrustende gedachten uit.
- d. Gedragsmethoden
- i. Tegengestelde acties om intense emoties te moduleren.

II. Interpersoonlijke vaardigheden

- a. Verbale communicatie en non-verbale communicatie
 - i. Elementen van effectieve communicatie.
 - ii. Het belang van lichaamstaal.
 - iii. De kracht van het luisteren.
- b. Assertiviteit
 - i. Korte inleiding over de drie communicatiestijlen (passief, agressief, assertief).
 - ii. Assertiviteitstraining (assertief uiten, assertief luisteren, reageren op kritiek).
- c. Samenwerken
 - i. Effectief samenwerken met anderen.
 - ii. Hoe contact maken
 - iii. Hoe maak je accurate eerste indrukken (vooroordelen minimaliseren)?

- iv. Anderen beïnvloeden
- d. Onderhandelen
 - i. Conflictbeheersingsvaardigheden
 - ii. Validatie

III. Veerkracht en flexibiliteit

- a. Eigen waarden en sterke punten
 - i. Korte inleiding over hoe waarden kunnen dienen als een kompas om mensen te begeleiden bij wat belangrijk is in hun leven.
 - ii. Activiteiten ter identificatie van waarden om studenten te helpen een gezond leven te leiden.
 - iii. De eigen sterke punten om het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen over het leven volgens hun waarden te vergroten.
- b. Positieve emoties
 - i. Korte inleiding over hoe positieve emoties een opwaartse spiraal van gezondheid en welzijn creëren.
 - ii. Activiteiten oefenen die positieve emoties stimuleren (zoals dankbaarheid, humor, realistisch optimisme, vergeving, enz.)
- c. Zelfcompassie
 - i. Korte inleiding over zelfcompassie als een belangrijk element voor het reguleren van negatieve emoties (vs. zelfkritiek).
 - ii. Oefenen van verschillende zelfcompassie-technieken.

[Pagina opzettelijk blanco gelaten]

THEMA 1: EMOTIEREGULATIE

Enkele woorden over de emotieregulatie-training

Deze training heeft tot doel de deelnemers te helpen hun vermogen om emotionele ervaringen effectief te beheren en erop te reageren, te vergroten. De training omvat modules voor het leren identificeren, labelen en beschrijven van emoties, het gebruik van ontspanningstechnieken om emotie-ervaringen te moduleren, het verminderen van cognitieve kwetsbaarheid voor negatieve emoties en het handelen op een tegengestelde manier van motiverende neiging geassocieerd met negatieve emoties.

Opmerking voor docenten: Een extra module over het vergroten van het voorkomen van **positieve emoties** (zie Veerkracht & Flexibiliteit training) kan worden toegevoegd om deze training te verrijken.

Module

1

Emotioneel bewustzijn

(Komt overeen met hoofdstuk 1 van het werkboek)

Overzicht

- Introductie van het onderwerp
- Groepsrichtlijnen
- Activiteit 1: Mijn emoties
- Activiteit 2: De componenten van emotionele ervaring
- Activiteit 3: RAIN. Emotioneel bewustzijn en acceptatie van emoties
- Huiswerk

Groepsrichtlijnen

Deelname aan groepstrainingen kan gunstig zijn voor deelnemers, omdat van hen wordt verwacht dat zij de gelegenheid krijgen om ervaringen en kennis te delen, meningen uit te wisselen en feedback te geven en om interpersoonlijke vaardigheden te cultiveren. Om dit te bereiken is het noodzakelijk een veilige omgeving te creëren voor alle leden, die gebaseerd is op enkele algemeen aanvaarde basisregels, zoals de volgende:

- **Wees respectvol:** Probeer ondanks verschillende perspectieven of meningen elkaars ideeën te respecteren. Probeer anderen niet te onderbreken terwijl zij praten en oefen goede luistervaardigheden. Wees

eerlijk tegen elkaar, terwijl u respect toont en anderen op geen enkele manier vernedert, beschimpt of misbruikt. Ga constructief om met problemen.

- **Behandel gedeelde informatie vertrouwelijk:** Probeer discussies die in de groep plaatsvinden of persoonlijke ervaringen die door anderen worden gedeeld vertrouwelijk te houden.
- **Aanwezigheid en stiptheid:** Wekelijkse aanwezigheid wordt verwacht. Informeer je docent op voorhand (indien mogelijk) indien je een les moet missen of hulp nodig hebt bij een opdracht. Kom op tijd voor elke les en probeer voorbereid te zijn (maak huiswerkopdrachten).
- **Actieve deelname en privacy:** Gebruik de lestijd verstandig. Deelnemen aan groepsdiscussies of activiteiten is niet alleen goed voor jezelf (persoonlijke ontwikkeling) maar ook voor de groep (bijdragen aan groepswork). Als je echter vragen krijgt of wordt gevraagd deel te nemen aan een activiteit waarbij je je ongemakkelijk voelt, heb je het recht deelname te weigeren.

Inleiding tot het onderwerp

Je leert meer over hoe emoties worden gevormd, de belangrijkste elementen waaruit een emotie bestaat en het bewust herkennen van emoties.

Activiteit 1: Mijn emoties

Vraag de deelnemers na te denken over emoties die alle mensen ervaren.

Presenteer een lijst met bekende emoties:

Woede

Schrik

Geluk

Verveling

Angst

Schaamte

Verdriet

Trots

Vreugde

Schuld

Beoordeel na het lezen van de lijst de kennis van de deelnemers over deze emotionele toestanden. Bespreek plenair hun begrip van deze emoties.

Bijvoorbeeld:

"Nu we de lijst gelezen hebben, wil ik jullie graag wat vragen stellen over een aantal van deze emoties. De eerste emotie is boosheid, wat denk je dat het betekent om boos te zijn of je boos te voelen, heb je je ooit zo gevoeld en hoe wist je dat je boos was?"

Presenteer een aantal scenario's om het belang van emoties voor onze overleving en ons welzijn te introduceren. Vraag de deelnemers tijdens de presentatie om na te denken over de volgende vragen:

Welke emotie kun je in deze situatie voelen?

Waarom denk je dat we deze emotie ervaren?

Hoe weet je dat je deze emotie ervaart?

Heeft de emotie je ertoe aangezet iets te doen? Moest je iets doen wat je anders niet gedaan zou hebben?

Hier zijn een paar voorbeelden:

1. *"Stel je voor dat je loopt en je hoort de wielen van een auto gieren. Je schrikt van het geluid en kijkt om je heen om te zien wat de oorzaak is. Je ziet dat er een auto heel snel op je afkomt en dat het geluid afkomstig is van de bestuurder die op de rem trapt in een poging de auto te stoppen. Je voelt onmiddellijk angst en trekt je snel terug".*

[Dit is een voorbeeld van een situatie waarin de emotie angst nuttig is. Angst is het alarmmechanisme van de natuur - het is een reactie op ons gevoel van gevaar. Angst duidt op de noodzaak van onmiddellijke actie en/of aandacht. Als we bang zijn, zijn we geneigd op zoek te gaan naar een bedreiging in onze omgeving. Angst is een nuttige emotie die ons helpt ons te beschermen tegen fysieke gevaren].

2. *"Je beste vriendin is verhuisd en het is al enkele weken geleden dat je haar voor het laatst hebt gesproken. Je begint te denken dat ze je vergeten is en dat je haar nooit meer zult zien.*

Je begint je verdrietig en eenzaam te voelen. Je begint te denken dat je zonder haar geen plezier zult kunnen hebben".

[Verdriet is een natuurlijke reactie op iets dat we ervaren als een teleurstelling of een verlies, zoals een voorwerp, een persoon, een voorrecht of een idee. Wanneer we ons verdrietig voelen, willen velen van ons zich terugtrekken uit de buitenwereld of op zijn minst onze dagelijkse activiteiten verminderen].

3. *"Stel je voor dat je je voorbereidt op een belangrijk examen. In plaats van te studeren, besluit je een tijdje tv te kijken. Terwijl je naar je favoriete tv-programma kijkt, begin je te denken dat je niet genoeg gestudeerd hebt en begin je je zorgen te maken dat je het misschien niet goed doet op het examen. Je merkt dat je lichaam gespannen aanvoelt. Na een tijdje krijg je ook hoofdpijn."*

[Angst is een emotie die gericht is op wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren. Wanneer we angst ervaren, vertragen we vaak onze activiteit en richten we onze aandacht op een waargenomen toekomstige bedreiging (zoals een aankomend examen, ziekte of een meer globale bedreiging zoals klimaatverandering). Door onze aandacht te richten op de potentiële bedreiging kunnen we een oplossing vinden. Als we er echter niet in slagen een oplossing te vinden, kunnen we vastlopen en denken dat de waargenomen bedreiging oncontroleerbaar is, iets wat onze angstniveaus verhoogt en een negatief effect heeft op onze productiviteit en gezondheid].

4. *Iemand vertelt je dat een vriend van je geruchten over je verspreidt. De volgende dag voel je dat je iets moet doen. Je hebt het gevoel dat die onwaarheid je reputatie schaadt, wat het ongelooflijk frustrerend voor je maakt.*

[Woede is een natuurlijke reactie op de overtuiging dat je gekwetst of slecht behandeld bent. Boosheid is ook normaal als je gelooft dat iemand om wie je geeft gekwetst, mishandeld of respectloos behandeld is (het kan ook gaan om ideeën, dingen en waarden die je belangrijk vindt). Woede zet ons aan tot actie om onszelf en de dingen waar we om geven te verdedigen. Vaak is woede gericht op de vermeende bron van bedreiging].

Activiteit 2: De componenten van emotionele ervaring

De volgende stap is het begrijpen van onze emotionele ervaringen. Een emotionele reactie heeft veel verschillende onderdelen. Emotionele ervaring wordt meestal (maar niet altijd) opgewekt door een stimulus, zoals een situatie, een gebeurtenis, een andere persoon of een herinnering. We maken er een beoordeling of gedachte over en dat lokt een emotie uit, die gepaard gaat met lichamelijke gewaarwordingen en leidt tot een gedrag.

Bijvoorbeeld: naderende auto - auto gaat me raken - hartkloppingen - angst - rennen.

Hier is een grafische voorstelling van het componentenmodel van emoties:

<https://cogbtherapy.com/cbt-model-of-emotions>

In ons dagelijks leven gebeuren emotionele reacties vaak automatisch, wat het vermogen om emoties waar te nemen, te identificeren en te begrijpen belemmert. Inzicht in emoties kan ons helpen bij het bepalen van de beste reactie op een situatie.

Een effectieve techniek om emotioneel bewustzijn te vergroten is het 'doorlopen' van onze emotionele ervaring. We kunnen een voorbeeld geven (van positivepsychology.com; aangepast van Wilding, 2015):

Gebeurtenis	Ik zei 'hallo' tegen een oude vriendin en ze negeerde me.
Negatieve gedachte(n)	Ze vindt me niet meer leuk sinds ze hogerop is gekomen in de wereld.
Negatief gevoel/negatieve gevoelens	Van streek, boosheid, zwaarte

Bijvoorbeeld: *Je komt thuis van je werk en ziet dat je de garagedeur de hele dag open hebt laten staan.*

Wat was de stimulus, de situatie of de aanleiding?

Wat dacht je ervan, welke evaluatie maakte je?

Welke emotie heb je ervaren?

Hoe werd het ervaren in het lichaam, wat veranderde er en in welke delen?

Wat deed je? Wat was je reactie?

Activiteit 3: RAIN. Emotioneel bewustzijn en acceptatie van emoties

Velen van ons gaan door ons dagelijks leven op de automatische piloot, zich niet volledig bewust van onze bewuste ervaringen. Velen brengen gewoonlijk veel tijd door met herkauwen over het verleden of zich zorgen maken over de toekomst.

Het doel van de huidige activiteit is om het concept van Mindfulness te introduceren de *"Moment-tot-moment, niet-oordelend bewustzijn, gecultiveerd door aandacht te besteden op een specifieke manier, dat wil zeggen, in het huidige moment, en zo niet-reactief, zo niet-oordelend, en zo openhartig mogelijk"* [Kabat-Zinn, 2015; p.1482].

Met andere woorden, het is het niet-elastische, niet-oordelende, op het heden gerichte bewustzijn waarin gedachten, gevoelens en gewaarwordingen worden aanvaard zoals ze zijn.

Presenteer de RAIN-principes:

Erken wat er gebeurt: Benoem het. (**R**ecognize)

Sta toe dat de ervaring er is, precies zoals het is. Probeer het niet te veranderen of te vermijden. (**A**llow)

Onderzoek je ervaring zonder erover te oordelen: welke gewaarwording, welke gedachten, welke impulsen heb je? (**I**nvestigate)

Identificeer je niet met de ervaring. (**N**ot-identify)

Laat de deelnemers de [RAIN principes](#) in praktijk brengen.

Bespreek vervolgens plenair hun gedachten, zorgen en reacties op deze techniek.

Huiswerk

✎ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 1.

Module

2

Ontspanning

(Komt overeen met hoofdstuk 2 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Opblazen als een ballon
- Activiteit 2: Uit alle macht
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

Sessie 1 was gewijd aan emotioneel bewustzijn. Vandaag zullen we ons concentreren op de rol van de ontspanning, maar voor we dat doen, wil ik eerst nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

Een druk leven laat vaak weinig tijd over om te ontspannen. Wat betekent ontspanning voor jou? Wat werkt voor jou? In deze sessie proberen we een aantal ontspanningstechnieken uit, zoals ademhalingstechnieken, progressieve spierontspanning en autogene training.

Activiteit 1: Opblazen als een ballon

We beginnen met een korte maar effectieve kalmerende techniek waarbij de ademhaling een rol speelt. Het heet Diafragmatisch ademen, een techniek die

helpt je middenrif te versterken, een belangrijke spier die je in staat stelt rustig te ademen:

Gebruik het volgende [visuele hulpmiddel](#) en laat de deelnemers oefenen met diafragmatisch ademen.

Activiteit 2: Met alle macht

De volgende activiteit heet Progressieve spierontspanning. De effectiviteit van de oefening berust op het eerst aanspannen en dan loslaten van verschillende spiergroepen. We moeten eerst opzettelijk spanning in een spiergroep creëren, om de spierspanning te verlagen tot onder het huidige aanpassingsniveau. Het doel is ervoor te zorgen dat er spanning voelbaar is in de doelspieren zonder onbedoeld spanning te veroorzaken in andere spiergroepen (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).

Gebruik de volgende visuele hulpmiddelen en scripts om deelnemers te begeleiden bij het oefenen van progressieve spierontspanning:

<https://www.youtube.com/watch?v=wGlWXiu4vLA>

[Progressive Muscle Relaxation Guidelines](#)

<https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

Huiswerk

✎ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 2.

Module

3

Denkvallen (“Thinking traps”)

(Komt overeen met hoofdstuk 3 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Trap niet in de denkval
- Activiteit 2: Omgaan met denkvallen
- Activiteit 3: De roze olifant
- Activiteit 4: De ene deur gaat dicht, de andere gaat open
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

Sessie 2 was gewijd aan ontspanning. Vandaag zullen we ons concentreren op de rol van de denkvallen en methoden leren om ze opnieuw te construeren, maar voor we dat doen, wil ik eerst nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introducing the topic

Je zult leren over denkvallen en hoe ze emotioneel welzijn ondermijnen. Je leert over een lijst van veelvoorkomende denkvallen en identificeert voor welke je

vatbaar bent, naast de effecten van die denkstijlen. Ten slotte oefen je effectieve eenvoudige strategieën om deze denkvallen uit te dagen en flexibel denken te bevorderen.

Activiteit 1: Trap niet in de denkvall

Leg de deelnemers het volgende scenario voor:

Je ontvangt een mail van je examiner waarin je wordt gevraagd om af te spreken.

Wat is de eerste gedachte die bij je opkomt?

Hoe zou dat je emoties en gedrag beïnvloeden?

Vraag de deelnemers voorbeelden te geven van mogelijke interpretaties van het scenario. Hoe elke interpretatie hun emoties en gedrag zou beïnvloeden.

Bespreek plenair de interpretaties van de deelnemers.

Introduceer het concept van automatische gedachten:

- Het menselijk brein verwerkt enorme hoeveelheden informatie.
- We leren deze informatie te ordenen met behulp van automatische manieren om de wereld te interpreteren.
- Er zijn automatische denkpatronen die ertoe kunnen leiden dat we de wereld op een starre manier evalueren, waardoor we uiteindelijk disfunctionele reacties krijgen.

Maak een lijst van de bekendste denkvallen (gebruik de volgende hulpmiddelen):

[Negatieve denkvallen](#)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

[Bekende denkvallen](#)

Vraag de studenten of ze zich met sommige van deze patronen kunnen identificeren.

Vragen ter ondersteuning

1. Hoe vaak gebruik je ze?
2. Welke is je 'favoriet'?
3. Zijn er enkele die voor jou problemen veroorzaken?

Activiteit 2: Omgaan met denkvallen

Omgaan met denkvallen vereist een meer flexibele aanpak bij het interpreteren van dagelijkse gebeurtenissen.

Een effectieve techniek om met deze denkvallen om te gaan is het gebruik van "Socratische vraagtechnieken" om deze gedachten uit te dagen.

Bijvoorbeeld:

- *Welk bewijs heb ik voor en tegen deze overtuiging? Is er bewijs dat het waar is? Is er bewijs dat het niet waar is?*
- *Kunnen er andere verklaringen zijn?*
- *Hoe erg zou het werkelijk zijn? Als het werkelijkheid is, kun je er dan mee omgaan? Heb je er al eerder mee te maken gehad?*

*Maak een brug met Activiteit 2 uit Emotioneel bewustzijn-Module 1 om automatische gedachten toe te voegen aan de onderdelen van emotionele respons.

Geef expliciete voorbeelden van hoe deze denkpatronen samengaan met emotionele reacties.

Leid de deelnemers vervolgens bij het gebruik van een gedachte-dagboek om emotionele reacties te identificeren, wat ze teweegbracht, automatische gedachten die ermee samenhangen en het uitdagen van deze gedachten.

Gebruik de volgende werkbladen (van PositivePsychology.com) om deelnemers te helpen oefenen:

[Cognitive Restructuring Worksheet](#)

[Simple \(4-column\) Thought Diary Worksheet](#)

Activiteit 3: De roze olifant

Gebruik de activiteiten instructies van [Studentenzaken Coaching & Counseling, Universiteit Twente](#):

Vraag de deelnemers om 3 minuten lang te proberen NIET aan een roze olifant te denken en te kijken wat er gebeurt.

Bespreek vervolgens plenair

- Lukte het je om er helemaal niet aan te denken?
- Heb je ooit schijnende gedachten gehad die in je hoofd bleven hangen?
Welke strategieën gebruik je Meestal?

Discussiepunten:

- Verontrustende gedachten (zoals piekeren) zijn normale onderdelen van het leven. Maar voortdurend piekeren kan een tol eisen van onze emotionele en fysieke gezondheid.
- Hoe meer je probeert van deze gedachten af te komen, hoe moeilijker het is ze kwijt te raken.
- In plaats daarvan, als je leert deze gedachten te accepteren en je ervan los te maken, zullen ze geen macht meer over je hebben (Winston & Seif, 2017).

*Maak een verbinding met Activiteit 3. RAIN. Emotioneel bewustzijn en acceptatie-emotioneel bewustzijn-module 1.

Gebruik de volgende bronnen om deelnemers te helpen het concept van diffusie (losmaken, scheiden, of wat afstand nemen van onze gedachten) te begrijpen en te oefenen in het niet-oordelend opmerken van de aanwezigheid ervan:

[Tien defusietechnieken om je gedachten los te maken](#)

[Defusie: Hoe los te komen van gedachten en gevoelens](#)

Activiteit 4: De ene deur gaat dicht, de andere gaat open

Soms raken we in beslag genomen door vermeende fouten, al dan niet uitgevoerde acties en gemiste kansen in het verleden. Deze mentale

preoccupatie wordt ruminatie genoemd en gaat meestal gepaard met verontrustende emoties zoals schuld en spijt, en met harde kritiek op onszelf en anderen.

Gebruik de instructies van de activiteit “[One Door Closes, Another Door Opens](#)” (Rashid, 2008) om de deelnemers te helpen hun perspectief op negatieve gebeurtenissen te verruimen.

Bespreek plenair:

- *Hoe lang na het sluiten van deze deuren kon je de deuren zien die opengingen?*
- *Wat stond je in de weg om de open deuren te zien?*
- *Wat kun je in de toekomst doen als er deuren voor je dichtgaan om gemakkelijker de open deuren te vinden?"*

Aandachtspunten voor de begeleiding:

- Het doel van deze oefening is niet om de negatieve gebeurtenis te bagatelliseren (het is belangrijk om de emoties, de pijn en het hartzeer die iemand ervaart te erkennen), maar om de deelnemers te helpen een evenwichtig perspectief te brengen ([DOORS CLOSED DOORS OPEN](#)).

Huiswerk

- ✍ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 3.

Module

4

Tegenovergestelde Acties

(Komt overeen met hoofdstuk 4 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Tegengestelde Actie
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

Sessie 3 was gewijd aan denkvallen. Vandaag richten we ons op de rol van gedrag bij emotieregulatie en leren we een populaire gedragstechniek om emotionele driften te beheersen. Voor we dat doen, wil ik eerst nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

Je zult meer leren over de term "tegenovergestelde actie" (Linehan, 2007), een vaardigheid die wordt gebruikt wanneer we overweldigende emoties ervaren, en die inhoudt dat u er bewust voor kiest om precies het tegenovergestelde te doen van wat je emotionele drang is.

Activiteit 1: Tegengestelde Actie

Maak een korte inleiding over het onderwerp ([Susie Much, University of Oregon](#)):

Bij elke emotie hoort een bijbehorende actiedrang. Als we bijvoorbeeld angstig zijn, kunnen we de drang voelen om de bron van die angst te vermijden of te ontvluchten. Ondertussen, als we verdrietig zijn, kunnen we passief worden, ons terugtrekken of ons isoleren, en als we boos zijn, kunnen we defensief worden of in de aanval gaan.

Soms staan onze emoties en/of de intensiteit ervan niet in verhouding tot de situatie waarmee we geconfronteerd worden. Tegenover Emotie Actie staat een techniek om overweldigende/hevige emoties te moduleren. Het verwijst naar het gebruik van een gedrag dat tegengesteld is aan je emotionele drang om het volume van je emotie te verlagen.

Emotie	Emotionele drang	Tegenovergestelde actie
Extreem boos zijn op een vriend voor het afzeggen van diner plannen	Tegen ze schreeuwen	Vriendelijkheid tonen/uitleggen op een beleefde manier
Extreem angstig voelen om een publiekelijke presentatie te geven	De presentatie vermijden/excuses proberen vinden	De presentatie houden
Extreem verdrietig voelen na de breuk met je partner	Sociale terugtrekking/alcoholgebruik	Actief worden/bijpraten met vrienden

Hier zijn een aantal voorbeelden:

De volgende stap is de deelnemers te begeleiden bij het leren en oefenen van een stapsgewijze aanpak om de tegenovergestelde actievaardigheid te gebruiken.

Gebruik middelen uit [Free online CBT workbook- Part 8: Opposite Action, Behavioral Activation, and Exposure \(Cognitive Behavioral Therapy, Los Angeles\)](#):

1. Wanneer je een sterke emotie hebt, is de eerste stap het identificeren van de emotie die we ervaren. Ga na of deze voor of tegen je werkt (of deze emotie en/of de intensiteit ervan bij de situatie past).
2. Bepaal de drang die bij je emotie hoort.
3. Ga volledig op in het exact tegenovergestelde gedrag van de emotionele drang.

Extra bronnen:

<https://www.youtube.com/watch?v=fDWn-cqKKrg>

Huiswerk

- ✎ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 4.

Referenties

Hazlett-Stevens & Bernstein (2012). Relaxation. In O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). Cognitive behavior therapy: Core principles for practice. John Wiley & Sons.

[Kabat-Zinn, J. \(2015\). Mindfulness. Mindfulness, 6\(6\), 1481-1483.](#)

Linehan, M., & Swenson, J. (2007). Opposite action: Changing emotions you want to change. Behavioral Tech, LLC.

Rashid, (2008). One Door Closes, Another Door Opens Instructions. In Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic press.

Wilding, C. (2015). Cognitive behavioural therapy: Techniques to improve your life. Quercus.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2017). Overcoming unwanted intrusive thoughts: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts. New Harbinger Publications.

Aanvullende literatuur

Barlow, P. D. D. H., Rapee, P. D. R. M., & Perini, M. S. (2014). 10 steps to mastering stress: a lifestyle approach. Oxford University Press.

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals. Greenwood Publishing Group.

Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry. New Harbinger Publications.

Burdick, D. (2017). Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed. New Harbinger Publications.

Schiraldi, G. R. (2017). The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity. New Harbinger Publications.

Thomas, B. (2019). Creative Coping Skills for Teens and Tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness. Jessica Kingsley Publishers.

Tutorial: Mindfulness - Distress acceptatie

<https://www.youtube.com/watch?v=obVT5PkbUI>

Oefening - Gedachte verspreiding meditatie

<https://www.youtube.com/watch?v=0h0J7XWFce0>

Oefening Mindfulness - Emotionele Acceptatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw7rmdITCFs>

THEMA 2: INTERPERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Een paar woorden over training in interpersoonlijke vaardigheden

Sociale vaardigheden zijn essentieel voor het opbouwen en onderhouden van goede relaties, het samenwerken met collega's, het goed inschatten van situaties. Ongetwijfeld beheersen de deelnemers al heel wat belangrijke sociale vaardigheden. Het doel van de bootcamp 'sociale vaardigheden' is het trainen van meer geavanceerde interpersoonlijke vaardigheden, zoals het mengen van non-verbale met verbale communicatie, assertiviteitsvaardigheden, teamwork en onderhandelings-/conflict-managementvaardigheden.

Module

5

Verbale en non-verbale communicatie

(Komt overeen met hoofdstuk 5 van het werkboek)

Overzicht

- Groepsrichtlijnen
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Hoe effectief communiceer jij?
- Activiteit 2: Wat je niet zegt, telt!
- Activiteit 3: Ik luister!
- Huiswerk

Groepsrichtlijnen

Deelname aan groepstrainingen kan gunstig zijn voor deelnemers, omdat ze de kans krijgen om ervaringen en kennis te delen, meningen uit te wisselen en feedback te geven en om interpersoonlijke vaardigheden te ontwikkelen. Om dit te bereiken is het noodzakelijk een veilige omgeving te creëren voor alle leden, die gebaseerd is op enkele algemeen aanvaarde basisregels, zoals de volgende:

- **Wees respectvol:** Probeer ondanks verschillende perspectieven of meningen elkaars ideeën te respecteren. Probeer anderen niet te onderbreken terwijl zij praten, en oefen goede luistervaardigheden. Wees eerlijk tegen elkaar, terwijl je

respect toont en anderen op geen enkele manier vernedert, beschimpt of misbruikt. Ga constructief om met problemen.

- **Behandel gedeelde informatie vertrouwelijk:** Probeer discussies die in de groep plaatsvinden of persoonlijke ervaringen die door anderen worden gedeeld vertrouwelijk te houden.
- **Aanwezigheid en stiptheid:** Wekelijkse aanwezigheid wordt verwacht. Verwittig je docent op voorhand (indien mogelijk) indien je een les moet missen of hulp nodig hebt bij een opdracht. Kom op tijd voor elke les en probeer voorbereid te zijn (maak huiswerkopdrachten).
- **Actieve deelname en privacy:** Gebruik de lestijd verstandig. Deelnemen aan groepsdiscussies of activiteiten is niet alleen goed voor jezelf (persoonlijke ontwikkeling) maar ook voor de groep (bijdragen aan groepswork). Als je echter vragen krijgt of wordt gevraagd deel te nemen aan een activiteit waarbij je je ongemakkelijk voelt, heb je het recht deelname te weigeren.

Het onderwerp introduceren

Communicatie is veel meer dan 'praten'. Het omvat ook gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal, lichaamshouding... Deze non-verbale communicatie is essentieel om boodschappen te begrijpen, te interpreteren en correct over te brengen. Via verschillende oefeningen tonen we het belang van non-verbale communicatie aan.

Activiteit 1: Hoe effectief communiceer jij?

We bekijken een scène uit de film [“A Thousand Words”, 2012 movie](#) (tot min 1:10).

We instrueren de deelnemers om speciale aandacht te besteden aan de verbale en non-verbale signalen die de acteurs gebruiken in de interactie.

Vervolgens faciliteren we een korte discussie die de studenten helpt om zowel verbale als non-verbale signalen te identificeren:

- Welke verbale signalen heb je geïdentificeerd?
- Wat was de rol van verbale communicatie in deze situatie: was het genoeg? Communiceerde de "pratende" persoon effectief?
- Welke non-verbale signalen heb je geïdentificeerd?
- Hoe beïnvloeden ze de gegeven boodschap? Communiceerde de "niet pratende" persoon effectief?
- Wat ging er volgens u mis in deze situatie?

In deze sessie concentreren we ons op de rol van non-verbale communicatie en gaan we indirect in op verbale communicatie.

Leg kort de non-verbale communicatie signalen uit en vraag de deelnemers om voorbeelden voor elk element.

Uit het gratis SAGE hoofdstuk 6: Non-verbale communicatie: Presenteer tabel 6.3 [Soorten non-verbale signalen \(p. 158\)](#)

Activiteit 2: Wat je niet zegt, telt!

Verdeel de deelnemers in tweetallen.

Elk duo neemt ongeveer 5 minuten de tijd om te praten over hun laatste vakantie.

Terwijl ze het gesprek voeren, instrueer je ze om specifieke non-verbale signalen te gebruiken. Bijvoorbeeld oogcontact maken, je armen kruisen, enz.

Gebruik elke 15-30 sec de verschillende instructies:

- Maak direct en onwrikbaar oogcontact.
- Kijk weg van jouw partner.
- Begin te praten in een snel tempo.
- Praat in een laag tempo, gebruik pauzes en vulwoorden (bijv. umm, dus, uh, hmm... etc.).
- Houd je armen gekruist/gevouwen op de borst (na 15-20 seconden).
- Verlaag je stem
- Gebruik geen handgebaren en houd minimale gezichtsuitdrukkingen tijdens het luisteren.
- Knik instemmend of begrijpend op wat jouw partner zegt.
- Spreek tegelijkertijd en onderbreek elkaar vaak.

*Variaties van de activiteit: Als je in tijdnood komt, pas dan het aantal non-verbale cues aan in geen specifieke volgorde.

Bespreek plenair:

- Hoe voelde het om op deze manieren met elkaar om te gaan?

- Welke combinaties waren het meest comfortabel? De minst comfortabele? Waarom?
- Hoe en wanneer pas je je voorkeuren aan op basis van de omstandigheden, als je dat al doet?
- Hoe kan een gebrek aan bewustzijn van deze stijlen schadelijk zijn?
- Hoe zou je dit nieuwe inzicht kunnen integreren in je dagelijkse omgang met anderen? En met mensen met een andere culturele achtergrond?

Discussiepunten

Benadruk dat voor effectieve communicatie zowel verbale als non-verbale signalen nodig zijn, en dat verschillende mensen (en culturen) verschillende voorkeuren kunnen hebben.

Activiteit 3: Ik luister!

Verdeel de deelnemers in tweetallen.

Vraag hen na te denken over een gelukkige ervaring die ze hebben gehad.

In het eerste deel praat één persoon 3 minuten achter elkaar over de gelukkige ervaring en de ander luistert actief naar de spreker zonder hem te onderbreken.

In het tweede deel krijgt de luisteraar de gelegenheid om gedurende 2 minuten te reflecteren op wat hij heeft gehoord. Na deze twee stappen wisselen ze van rol.

Instructies aan persoon A (spreker):

"Als spreker is het je enige taak om je verhaal te delen. Probeer op te merken of je gebruik maakt van bepaalde non-verbale signalen of neem ze bewust mee in je gesprek (bv. gebruik van handen, oogcontact, ruimte, lichaamstaal, toon van de stem, enz.)"

Instructies aan persoon B (luisteraar):

"Als luisteraar is je enige taak om aandachtig naar de spreker te luisteren zonder onderbreking en actief non-verbale signalen te geven die de spreker kunnen informeren dat hij/zij gehoord wordt. In de tweede fase krijgt u de gelegenheid om te reflecteren op wat u hebt gehoord. Vermijd het geven van advies en onderbreek met uw soortgelijke ervaringen. Daar gaat het niet om! Denk aan het onderhouden van goed oogcontact, leun iets naar voren, versterk de spreker door te knikken, gebruik gezichtsuitdrukkingen".

Besprek plenair:

- Wat heb je geleerd van deze activiteit?
- Hoe was het om gehoord te worden en te luisteren?
- Welke non-verbale signalen hielpen je om je gehoord te voelen?
- Waren er moeilijkheden?

Discussiepunten:

Kernelementen van actief luisteren:

- Het doel is niet om de boodschap te evalueren en je mening te geven, maar om aandacht te schenken aan wat er gezegd wordt.

- Knikken en woorden en zinnen gebruiken zoals "heel goed", "ja", "inderdaad", "ik begrijp het", "uh huh".
- Parafraseren. In je eigen woorden zeggen wat iemand anders zei: "Wat ik je hoor zeggen is ..." "Met andere woorden, ..." "Dus eigenlijk, wat je voelde was..." "Laat me begrijpen; wat er voor jou aan de hand was, was ..."
- Verduidelijken: vragen stellen tot je het plaatje beter begrijpt.
- Erkennen: De ander laten weten dat je zijn of haar gevoelens en wensen hebt gehoord. Bijvoorbeeld: "Ik hoor dat je uitgeput bent van een zware dag en een uurtje voor het eten een dutje wilt doen."
- Gezichtsuitdrukkingen afstemmen op wat er gezegd wordt
- Houd oogcontact
- Houd een open houding
- Vermijd afleidingen uit de omgeving

Huiswerk

- ✎ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 5

Module

6

Assertiviteit

(Komt overeen met hoofdstuk 6 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Wat maakt communicatie ineffectief?
- Activiteit 2: Herkennen van communicatiestijlen.
- Activiteit 3: De ik-verklaring
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

De vorige sessie was gewijd aan non-verbale communicatie. Vandaag gaan we ons concentreren op de rol van gedrag bij communicatiestijlen en meer bepaald op hoe je assertiever kunt zijn. Voor we dat doen, wil ik graag nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

In interacties met anderen wil je niet passief of agressief overkomen. Jezelf laten gelden is belangrijk om je relaties, zoals vriendschappen en werkrelaties, gezond te houden. In deze sessie proberen we je assertiviteit te oefenen door middel van specifieke technieken.

Activiteit 1: Wat maakt communicatie ineffectief?

Nodig de deelnemers uit om de volgende [video](#) te bekijken:

Bespreek plenair:

- Wat maakt volgens jou communicatie in deze situatie ineffectief?

Discussiepunten:

- Verschillende communicatiestijlen
- Benadruk het belang van het afstemmen van de verbale boodschap op het non-verbale gedrag, zodat je een duidelijke boodschap kunt geven.

Activiteit 2: Communicatiestijlen herkennen

Instrueer de deelnemers om 3 groepen te maken.

Elke groep werkt aan een specifiek scenario (gebruik de hand-out uit werkboek-hoofdstuk 6).

Elke groep beslist wie het rollenspel van de situatie voor de klas gaat doen.

Bespreek plenair:

- Hoe zou je de communicatiestijl voor elk scenario beschrijven? Wat zijn de belangrijkste verschillen?
- Hoe nuttig is elke stijl voor effectieve communicatie en het onderhouden van relaties?

Discussiepunten:

Bespreek kort [de vier basisstijlen van communicatie.](#)

Activiteit 3: De ik-verklaring

Het doel van deze activiteit is de deelnemers een eenvoudige en nuttige techniek voor assertieve communicatie aan te leren.

Gebruik de volgende bron om de stappen van de "[Ik-verklaring](#)" uit te leggen en te demonstreren.

1. "Wanneer je _____"
2. "Ik voel of ik denk _____"
3. "Omdat _____"
4. "Ik heb liever dat _____"

Vraag de deelnemers de stappen van de ik-verklaring te oefenen in de volgende [voorbeelden](#):

"Ik haat het als je tegen de kinderen schreeuwt."

"Het is onbeleefd van je om steeds te laat te komen. Je verpest ieders agenda."

"De salarissen op deze afdeling zijn totaal ongelijk en discriminerend."

"Je luistert nooit naar iemand. In feite luister je nu niet naar mij en het kan je ook niets schelen."

Huiswerk

✎ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 6

Module

7

Samenwerken

(Komt overeen met hoofdstuk 7 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van de naleving van het huiswerk
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Tegenactie
- Activiteit 2: Het best mogelijke team
- Activiteit 3: Een brug bouwen
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

De vorige sessie was gewijd aan assertieve communicatie. Vandaag gaan we ons concentreren op teamwerk en hoe we teamspelers kunnen worden. Voor we dat doen, wil ik graag nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen uit de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

"Teamwork makes the dream work". Effectief samenwerken met anderen is van vitaal belang om de best mogelijke resultaten te behalen. Hoewel je academische studies vaak gebaseerd zijn op individuele prestaties, is teamwerk de norm in het beroepsveld. In deze sessie denken we na over hoe het ideale

team eruit ziet, en denken we na over hoe we een goede teamgenoot kunnen zijn.

Activiteit 1: Hoe kan samenwerken tot betere oplossingen leiden?

Bespreek met de studenten het belang van teamwerk (“Trigger questions”):

- Wat zijn enkele complexe problemen in onze huidige wereld? (bv. honger, armoede, klimaatverandering, oorlogsconflicten)
- Hoe zou teamwerk tot betere oplossingen kunnen leiden?

Discussiepunten:

- Voordelen van samenwerken:
 - Verruimt wat individuen kunnen doen (een goed team ondersteunt en versterkt de vaardigheden en het leren).
 - Groter aantal perspectieven.
 - Efficiëntie (taakverdeling, collegiale ondersteuning).
- Voorwaarde: Het team werkt goed als alle leden zich bewust zijn van hun aandeel in de algemene missie en proberen ervoor te zorgen dat het werk van anderen niet door hen wordt verspild.

Activiteit 2: Het best mogelijke team

“The Best Possible Self” oefening (adapted from King, 2001; Loveday, Lovell, & Jones, 2018) nodigt teamleden eerst uit om zich individueel een ideale versie van het team voor te stellen en vervolgens delen teamleden hun visies om gemeenschappelijke aspiraties en verschillen in opvattingen te vinden. Tot

slot werkt het team samen om één best mogelijk teamscenario te creëren op basis van de informatie die in de voorgaande stappen is verzameld.

Instructies:

1. Stel je jouw best mogelijke team voor. Schrijf over jouw team op zijn best mogelijke 'zelf'. Stel je voor dat je team optimaal functioneert, dat alle leden optimaal presteren en dat het team alle gestelde doelen bereikt. Schrijf gedurende 10 minuten over dit best mogelijke team (wees realistisch) Maak je tijdens het schrijven geen zorgen over grammatica of interpunctie; concentreer je liever op het verwoorden van alle gedachten, gevoelens en emoties die bij je opkomen.
2. Deel individuele visies met de groep: hoe ziet jouw best mogelijke team eruit? Studenten kunnen hun ideeën opschrijven.
3. Bespreek overeenkomsten en verschillen in de visies van de studenten.
4. Maak een nieuw best mogelijk team
5. Bepaal kernwaarden van het nieuwe ideale team.

Enkele voorbeelden: groeimindset, vertrouwen, passie, steun, empathie, samenwerking, optimisme, realistisch, respect, humor, verbinding, zorgzaamheid.

Discussiepunten:

- Wat maakt teams effectief?
- Gemeenschappelijke kenmerken van effectieve teams:

- Een team heeft een duidelijk doel: Teamleden begrijpen waarom het team bestaat en delen in het creëren en bereiken van teamdoelen.
- De teamleden begrijpen het teamproces en de prioriteiten: Het team is duidelijk over wat er nu moet gebeuren, door wie en wanneer. De teamleden begrijpen dat de opeenstapeling van voltooide taken leidt tot het effectief en succesvol bereiken van het einddoel.
- De teamleden kennen hun rol: Teamleden kennen en voeren hun rol uit om hun taken af te krijgen en zij vragen hulp van en geven hulp aan anderen, indien nodig.
- Teamleden hebben een collaboratieve en collectieve inzet: Samenwerking tussen teamleden, met een hoge mate van betrokkenheid, wordt bereikt door gedeelde besluitvorming in een klimaat van vertrouwen dat wordt gecreëerd door open en eerlijke communicatie en door consistent en respectvol gedrag. Teamnormen voor samenwerking worden vastgesteld en beschouwd als normen voor elk teamlid.
- Conflicten en meningsverschillen worden openlijk opgelost: Conflicten en meningsverschillen worden belangrijk geacht voor de besluitvorming in het team en de persoonlijke groei. Redenen voor conflicten en meningsverschillen worden onderzocht en oplossingen worden gezocht. Sommige meningsverschillen

kunnen niet worden opgelost, waardoor compromissen nodig zijn die de inspanningen van het team niet blokkeren.

- De teamleden krijgen opbouwende kritiek en aanmoediging: Kritiek is nooit gericht op teamleden, maar op manieren om belemmeringen weg te nemen en hoge prestatienormen te handhaven. Alle leden worden consequent ondersteund en aangemoedigd om de motivatie hoog te houden.

- Presenteer de richtlijnen voor het creëren van effectieve groepen (Johnson & Johnson, 2000):
 - Stel duidelijke, operationele, relevante groepsdoelen vast die positieve onderlinge afhankelijkheid en betrokkenheid creëren.
 - Zorg voor effectieve communicatie in twee richtingen
 - Zorg ervoor dat leiderschap en deelname verdeeld zijn over alle leden.
 - Zorg ervoor dat het gebruik van macht verdeeld is onder de leden
 - Stem de wijze van besluitvorming af op de beschikbaarheid van tijd en middelen, de omvang en ernst van de beslissing en de benodigde inzet.
 - Moedig gestructureerde controverses aan om meningen & meningsverschillen mogelijk te maken ... om kwalitatieve en creatieve beslissingen te creëren.

- Zorg ervoor dat leden hun belangenconflicten onder ogen zien ... en deze constructief oplossen.
- Welke andere kwaliteiten/vaardigheden kunnen bijdragen tot teamwerk? (bv. verantwoordelijk, georganiseerd, creatief, betrouwbaar, geduldig, voorzichtig, kalm, uitgaand, enthousiast, beleefd, overtuigend, zelfverzekerd, proactief)
- Denk aan het werken in een team - bijvoorbeeld bij een groepsproject, een teamsport of het schooltoneelstuk. Ben je het eens of oneens met de uitspraak: "Verschillen zijn waardevoller dan overeenkomsten"? Leg uit hoe je erover denkt.

Activiteit 3: Een brug bouwen

De deelnemers worden in twee subteams verdeeld en moeten samenwerken om een volledige brug te bouwen, waarbij elk team elk een halve brug bouwt. Aan het einde van de tijd moeten ze hun halve bruggen samenvoegen tot één brug.

*Benodigde materialen:

Alles voor het bouwen van de bruggen: kranten, Lego, speelgoedstenen, papier, enz.

Tape, pennen, meetlint, zeil of laken. Geef elk team een zak met materialen. Zorg ervoor dat elke zak precies dezelfde spullen bevat. Geef elk team ook papier, pennen en een meetlint.

Geef ze 30 minuten om hun halve brug te bouwen en nog eens tien minuten om ze samen te voegen.

Discussiepunten:

- Waarop heeft het team zich eerst gericht?
- Wat vond je het moeilijkst aan zijn uitdaging? Hoe heb je dat overwonnen?
- Wat hebben jullie goed gedaan? Hoe ben je tot die methode gekomen?
- Wie was verantwoordelijk voor de communicatie van het ontwerp tussen de teams? Als je meer dan één persoon had, vond je dit moeilijk?
- Heb je een leider gekozen? Waarom was leiderschap belangrijk tijdens de opdracht?
- Hoe heb je de belangrijkste verantwoordelijkheden voor de uitdaging uitgewerkt? Heb je gedelegeerd op basis van sterke en zwakke punten?
- Heb je op enig moment tijdens de uitdaging een miscommunicatie gehad? Hoe kwam je weer op het goede spoor?
- Wat verbaasde je het meest over de activiteit? Wat kun je ervan meenemen?

Huiswerk

- ✎ Zie het werkboek voor de deelnemers, hoofdstuk 7

Module

8

Anderen beïnvloeden

(Komt overeen met hoofdstuk 8 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Een deal sluiten
- Activiteit 2: Onderhandelen over een stage
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

Sessie 3 was gewijd aan teamwerk. Vandaag gaan we ons richten op een andere geavanceerde vaardigheid, het vermogen om conflicten te beheersen en succesvol te onderhandelen. Voor we dat doen, wil ik graag nagaan wat jouw ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

In het dagelijks leven krijg je niet alles wat je wilt op een gouden bordje. Vaak probeer je via anderen materiële en immateriële zaken te verkrijgen om gelukkig te zijn in het leven. Je eigen belangen op een effectieve manier verdedigen betekent dat je de belangen van jezelf en anderen goed kunt

inschatten en een creatieve balans kunt vinden die tot een win-win situatie kan leiden. In deze sessie oefenen we je onderhandelingsvaardigheden.

Activiteit 1: Een deal sluiten

Deze activiteit is een aangepaste versie van het E+ programma ELIT in [Training Module NEGOTIATION](#).

We instrueren de deelnemers de twee onderstaande video's te bekijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=898OUCyBulM>

https://www.youtube.com/watch?v=K50y_pgS-IE

Discussiepunten:

- Is er verschil tussen de twee scènes? Zo ja, hoe zou je uitleggen wat er anders is?
- Hoe vaak onderhandel je in je dagelijkse activiteiten?
- Gebruik je altijd dezelfde onderhandelingsmethode?
- Waar let je op bij elke onderhandeling waaraan je deelneemt?
- Wat zijn volgens jou de belangrijkste elementen van elke onderhandeling?

Het hoofddoel van de oefening is de studenten te helpen brainstormen over wat "onderhandelen" betekent.

- Ieder van ons is anders en heeft een unieke kijk op de dingen.
- Dat betekent dat er momenten zullen zijn waarop we van mening verschillen met anderen.
- Verschillen kunnen niet worden vermeden. Intense conflicten echter wel.

Activiteit 2: Onderhandeling over stage

Deze activiteit is een aangepaste versie van de activiteit [“Salary Negotiation” activity](#) (Wesner, & Smith, 2019):

Rangschik studenten in paren: begeleider en sollicitant. Bij een oneven aantal studenten kunnen twee studenten dienen als de werkgevers terwijl de derde student optreedt als de sollicitant. Als alternatief kan de docent zo nodig invallen. Vraag de studenten een onderhandelingsrol te spelen en tot een overeenkomst te komen over hun stagevoordelen en -taken. Afhankelijk van de grootte van de klas kan het nodig zijn dat leerlingparen de klas verlaten zodat ze elkaar kunnen horen tijdens het rollenspel.

Vraag de studenten die tot een wederzijds aanvaardbare oplossing komen om een samenvatting van de overeenkomst op te stellen waarin de volgende punten aan bod komen: Voordelen, taken, planning en onverwachte voordelen (alle voordelen, vergoedingen of andere extraatjes waar de leerling op inspeelde maar die hij niet had voorzien tijdens de planning).

Fase 1.

Studenten werken individueel aan een pre-onderhandelingsplan (gebruik werkblad uit hoofdstuk 8).

Fase 2.

1. Studenten spelen de situatie na (5 min). Belangrijk is dat ze gebruik maken van de 4 onderhandelings stappen: voorbereiding, discussie, voorstel-tegenvoorstel, overeenkomst.

2. Bespreek het onderhandelingsproces met de hele klas en richt je daarbij op de (on)effectiviteit van de gekozen strategieën van de studenten (10 min).

- Hoe goed heb je je voorbereid op het rollenspel?
- Wat zou je anders doen tijdens de onderhandelingen over je stage?
- Welke strategieën werden effectief of ineffectief gebruikt om tot een overeenkomst te komen?
- Welke problemen ontstonden er tijdens de onderhandelingen? Hoe werden deze problemen aangepakt?
- Hoe succesvol werden emoties en non-verbale signalen beheerd en welwillendheid ontwikkeld?

Fase 3.

Na te hebben besproken wat ze anders hadden kunnen doen (verbeteren of krijgen wat ze wilden), laat je de studenten het onderhandelings rolspel opnieuw oefenen (5 minuten).

Bespreek met de hele klas het onderhandelingsproces, met de nadruk op de (on)doeltreffendheid van de gekozen strategieën van de studenten:

- Hoe en waarom heb je je strategie tijdens het rollenspel aangepast?

- Welke strategieën werden effectief of ineffectief gebruikt om tot een overeenkomst te komen?
- Welke problemen deden zich voor tijdens de onderhandeling? Hoe werden die problemen aangepakt?

Discussiepunten (from Wesner, & Smith, 2019):

[p.18] Moedig studenten aan om de strategieën te bespreken die hun partners succesvol of onsuccesvol gebruikten en om feedback te geven aan anderen.

[p.18-19] Alle succesvolle onderhandelingen en interpersoonlijke interacties vereisen het vermogen om zich aan te passen aan nieuwe informatie en het gedrag van anderen. Effectieve onderhandelaars moeten ook de welwillendheid met hun partner(s) tijdens een onderhandeling behouden, zodat zij een positieve reputatie kunnen behouden en productieve toekomstige interacties kunnen garanderen.

Presenteer [“The Blind men and the elephant” metaphor](#) (Daigneault, 2013):

[p.83]: *"Volgens de Indiase folklore waren er eens zes blinde mannen die hadden gehoord van het dier dat de olifant heette, maar niet wisten hoe een olifant was. Om hun nieuwsgierigheid te bevredigen, besloten ze op een dag hun tastzin te gebruiken om het uiterlijk van het dier te bepalen. De zaak werd echter verwarrend toen elke man een ander deel van de olifant aanraakte en ervan overtuigd raakte dat alleen hij de ware aard ervan begreep. "De olifant lijkt erg op een slang," zei de man die de slurf had aangeraakt. De man die de zijkant had aangeraakt, verklaarde daarentegen dat de olifant "niets anders dan een muur" was, terwijl de man die de slagtaand had aangeraakt, beweerde dat de olifant "als een speer" was, enzovoort. Het is dus geen*

wonder dat de zes mannen het niet eens konden worden over het ware uiterlijk van de olifant (Saxe, 1936). (Bosson et al 2000: 631)''-

Mensen hebben de neiging om de absolute waarheid te claimen op basis van hun beperkte, subjectieve ervaring, terwijl ze de beperkte, subjectieve ervaringen van andere mensen, die even waar kunnen zijn, negeren. Dit is een beginsel dat zeer relevant is voor het onderhandelingsproces.

Activiteit 3: De Win-Win Wals

Deze activiteit komt uit Sesans Heitler-artikel: [Taaie dilemma's oplossen met de Win-Win Wals](#).

1. Plaats de studenten in tweetallen
2. Jullie staan voor de volgende situatie:
 - a. [Scenario](#) (van [positivepsychology.com](#)): Je partner praat graag door, deelt elk detail van wat hij/zij op het werk heeft gedaan. Jij houdt van wat rustige tijd na het eten
3. Gebruik het [Brainstormen voor synergie](#) werkblad (van [positivepsychology.com](#)) om elkaar aan te moedigen ideeën uit te wisselen totdat het koppel een win-win situatie vindt voor beide partners. Vaak voelen oplossingen voor conflicten en onenigheid als een overwinning voor beide

partijen - dit is een win-win situatie. Vergeet niet dat jouw doel wederzijdse tevredenheid is. Volg de volgende stappen om tot een overeenkomst te komen:

- a. Waar gaat het meningsverschil over:
- b. Een overwinning voor partner één is dat (partner twee moet het opschrijven):
- c. Een overwinning voor partner twee is dat (Partner één moet het opschrijven):
- d. Begin gedachten en ideeën op te schrijven - ze hoeven nog niet volledig gevormd te zijn - die de situatie kunnen oplossen. Schrijf ze om de beurt op en teken ze, en verbind ze als dat helpt (Brainstormen van ideeën):
- e. Denk nu samen na over elk idee zonder oordeel. Schrijf alleen die ideeën op (breid ze zo nodig uit) die tot een win-winsituatie leiden.

Discussiepunten:

- Ben je tot een wederzijds akkoord gekomen?
- Wat vond je daarvan?
- Welke elementen waren nuttig en welke niet?

Huiswerk

- ✎ Zie het werkboek voor deelnemers, hoofdstuk 8.

Referenties

- Daigneault, P. M. (2013). The blind men and the elephant: A metaphor to illuminate the role of researchers and reviewers in social science. *Methodological innovations online*, 8(2), 82-89.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2000). *Cooperative learning*. Minneapolis, MN, 88.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 607-628.
- Wesner, B. S., & Smith, A. B. (2019). Salary negotiation: A role-play exercise to prepare for salary negotiation. *Management Teaching Review*, 4(1), 14-26.

Additional Reading- Resources

- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Paterson, R. J. (2000). *The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. New Harbinger Publications.

[Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies](#)

[Author removed at request of original publisher]

THEMA 3: VEERKRACHT EN FLEXIBILITEIT

Een paar woorden over training in veerkracht en flexibiliteitsvaardigheden

Het leven gaat gepaard met veel stress, druk en verwachtingen. Er wordt van je verwacht dat je goed presteert als student, iets van het leven maakt, voldoende beweegt, gezond eet, je sociale contacten onderhoudt, goed in je vel zit... Dat zijn heel wat ballen om in de lucht te houden, en ongetwijfeld zul je snel een bal laten vallen. Veerkracht is het vermogen om "terug te stuiteren" na een tegenslag. Het doel van de bootcamp 'veerkracht' is om je tools en technieken aan te reiken om weerbaarder in het leven te staan, specifiek over hoe je een gewaardeerd leven leidt en waarden in daden omzet (sterktes), het voorkomen van het ervaren van positieve emoties vergroot, en zelfcompassie versterkt en een gevoel van zelfacceptatie bevordert.

Opmerking voor docenten: Aanvullende modules over **stress management en flexibel denken** (zie training Emotieregulatie) kunnen worden toegevoegd om deze training te verrijken.

Module

9

Karakteristieke Waarden en Sterke punten

(Komt overeen met hoofdstuk 9 van het werkboek)

Overzicht

- Groepsrichtlijnen
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Identificeren van waarden: Een eerste blik
- Activiteit 2: Waarden identificeren: Iets dieper graven
- Activiteit 3: Je sterke punten beleven
- Activiteit 4: Je sterke punten benutten
- Huiswerk

Groepsrichtlijnen

Deelname aan groepstrainingen kan gunstig zijn voor de deelnemers, omdat van hen wordt verwacht dat zij de gelegenheid krijgen om ervaringen en kennis te delen, meningen uit te wisselen en feedback te geven, en om interpersoonlijke vaardigheden te cultiveren. Om dit te bereiken is het noodzakelijk een veilige omgeving te creëren voor alle leden, die gebaseerd is op enkele algemeen aanvaarde basisregels, zoals de volgende:

- **Wees respectvol:** Probeer ondanks verschillende perspectieven of meningen elkaars ideeën te respecteren. Probeer anderen niet te onderbreken terwijl zij

praten, en oefen goede luistervaardigheden. Wees eerlijk tegen elkaar, terwijl je respect toont en anderen op geen enkele manier vernedert, beschimpt of misbruikt. Ga constructief om met problemen.

- **Behandel gedeelde informatie vertrouwelijk:** Probeer discussies die in de groep plaatsvinden of persoonlijke ervaringen die door anderen worden gedeeld vertrouwelijk te houden.
- **Aanwezigheid en stiptheid:** Wekelijkse aanwezigheid wordt verwacht. Verwittig je docent op voorhand (indien mogelijk) als je een les moet missen of hulp nodig hebt bij een opdracht. Kom op tijd voor elke les en probeer voorbereid te zijn (maak huiswerkopdrachten).
- **Actieve deelname en privacy:** Gebruik de lestijd verstandig. Deelnemen aan groepsdiscussies of activiteiten is niet alleen goed voor jezelf (persoonlijke ontwikkeling) maar ook voor de groep (bijdragen aan groepswork). Als je echter vragen krijgt of wordt gevraagd deel te nemen aan een activiteit waarbij je je ongemakkelijk voelt, heb je het recht deelname te weigeren.

Introductie van het onderwerp

Wat helpt om te floreren en te gedijen in het leven is het ontdekken van en vertrouwen op je eigen waarden en krachten. Wat je belangrijk vindt voor een gelukkig leven kan een kompas zijn om jezelf de weg te wijzen in moeilijke tijden. Bij tegenslag kunnen je kenmerkende sterke punten, de dingen waar je

van nature goed in bent, je helpen om moeilijkheden te overwinnen. In deze sessie helpen we je erachter te komen wat echt belangrijk voor je is in het leven, waar je naartoe wilt en welke van je sterke punten daarbij kunnen helpen.

Activiteit 1: Identificatie van waarden: Een eerste blik

Leg de deelnemers het volgende scenario voor:

“Morgen staat de tijd één dag stil...”

- Wat zie je jezelf doen?
- Wat ga je doen?
- Waar ga je heen?
- Met wie ga je die dag doorbrengen?
- Hoe zal je je voelen?

Discussiepunten:

Bespreek met de deelnemers hoe deze activiteiten/gebeurtenissen... hun waarden weerspiegelen:

Zie definitie van [waarden](#) (van Association for Contextual Behavioral Science):

- wie ze zouden willen zijn
- hoe ze willen dat hun leven eruit ziet
- hoe ze zich zouden willen gedragen

U kunt de deelnemers helpen hun antwoorden af te stemmen op specifieke aspecten van hun leven: bijv. (zie aparte lijst):

- Spiritualiteit
- Groei & leren
- Partner & liefde
- Familie & vrienden
- Gemeenschap
- Omgeving
- Plezier & recreatie
- Gezondheid, welzijn & fitness
- Werk & carrière, succes, prestatie
- Geld & financiën
- Comfort, veiligheid
- Vrede, rechtvaardigheid & vriendelijkheid
- Eerlijkheid en integriteit

Activiteit 2: Het identificeren van waarden: Iets dieper graven

Nodig de deelnemers uit om:

Stap 1: Identificeer en schrijf 3-6 mensen op die voor hen belangrijke rolmodellen of gewaardeerde connecties zijn.

Stap 2: Bedenk welke waarden zij belichamen. Hun lijst kan bijvoorbeeld bevatten: "mijn grootvader voor zijn acceptatie en liefde", "mijn vrouw voor haar

eerlijkheid", "mijn collega voor zijn luistervaardigheid" en "mijn vriend voor zijn loyaliteit", om er een paar te noemen.

Geef de deelnemers een lijst met waarden ([Harris, 2010](#)) om ze te helpen identificeren.

Discussiepunten::

- Bespreek met de deelnemers hoe deze voorbeelden ook hun waarden weerspiegelen.

Vraag de deelnemers vervolgens om de waarden die ze in de vorige 2 oefeningen hebben gedefinieerd in het rooster ([Bull's Eye](#)) te schrijven en voor elk aan te geven in hoeverre deze waarden in hun leven vertegenwoordigd zijn.

Discussiepunten:

- Welke waarden zijn goed vertegenwoordigd, en welke niet?
- Welke zouden ze meer in hun leven willen opnemen?
- Welke waarden hebben op dit moment prioriteit?

Dat, hoewel vaak wordt aangenomen dat waarden vrij stabiel zijn, het belang van sommige waarden gedurende de levensloop verandert: sommige waarden zijn belangrijker nu ze student zijn, maar als werkende, moeder, grootmoeder... kan de perceptie van waarden enigszins veranderen.

Bespreek plenair

Waarom zijn waarden belangrijk? Enkele indringende vragen om de studenten met antwoorden te laten komen:

- Ze helpen ons doelen te stellen.

Waarden maken beslissingen gemakkelijker.

- Waarom heb je ervoor gekozen [specifiek vakgebied] te studeren?

- Ze helpen wanneer het ons aan motivatie ontbreekt.

Onze waarden helpen ons bij uitdagingen.

- Je vindt een cursus erg moeilijk. Wat helpt je om er doorheen te komen?

Wat motiveert je?

- Ze verrijken en geven zin en vervulling aan ons leven.

Activiteit 3: Je sterke punten beleven

Begin de activiteit met een groepsdiscussie:

- Wat kan ons helpen om onze op waarden gebaseerde doelen, motivatie en vervulling te bereiken?
- Welke positieve woorden hebben anderen gebruikt om jou te beschrijven?
- Welke complimenten hebben anderen je gegeven?

Vraag de deelnemers om na te denken over wanneer:

- Iemand commentaar gaf op iets wat hij heel goed deed
- Ze deden iets waardoor ze zich energiek en voldaan voelden.
- Ze deden iets goed en het kwam vanzelf, zonder moeite.

Laat de deelnemers een paar minuten de tijd nemen om de [VIA enquête](#) in te vullen (Seligman, Park, & Peterson, 2004; Park, & Peterson, 2009) om hun natuurlijke/signatuur sterke punten te identificeren.

Discussiepunten:

* Natuurlijke/signatuursterkten verwijzen niet alleen naar waar we goed in zijn, maar ook naar wat van nature komt, wat we graag doen en ons vervult.

Activiteit 4: Je eigen sterke punten benutten

Vraag de deelnemers na te denken over een toekomstig avontuur dat ze willen aangaan.

- Iets wat ze vroeger graag deden, maar nu niet meer.
- Iets wat ze altijd al hebben willen leren als ze de kans kregen.
- Een hobby of interesse die ze verder zouden willen ontwikkelen.

Bespreek dan de volgende vragen:

- Hoe houdt dit doel verband met hun waarden?
- Hoe zullen hun sterke punten hen helpen om dit doel te bereiken?

Huiswerk

✎ Zie het werkboek voor deelnemers, hoofdstuk 9.

Module

10

Positieve Emoties

(Komt overeen met hoofdstuk 10 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Kies een foto
- Activiteit 2: WOW-momenten
- Activiteit 3: Alles wat ik wil zeggen
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

De vorige sessie was gewijd aan waarden in actie. Vandaag zullen we ons concentreren op positieve emoties en een aantal technieken leren om ze meer te laten voorkomen. Voor we dat doen, wil ik graag nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

Positieve emoties hebben het vermogen om een opwaartse spiraal van gezondheid en welzijn te creëren. Deze spiraal kan je helpen beter om te gaan met stress en negatieve emoties, en positiever in het leven te staan. In deze

sessie laten we zien hoe je op een actievere manier op zoek kunt gaan naar positieve emoties. Het is belangrijk op te merken dat, ondanks het onderscheid 'positieve' en 'negatieve' emoties, er geen 'goede' of 'foute' emoties zijn. Alle emoties kunnen nuttig zijn, en ze zijn geëvolueerd om een doel te dienen (Honeybourne, 2019).

'Negatieve emoties' zoals angst, woede en walging zijn belangrijk voor onze overleving, terwijl het cultiveren van positieve emoties de tevredenheid met het leven, het algehele welzijn kan vergroten en vele voordelen met zich meebrengt zoals mogelijkheden voor persoonlijke groei en verdere positieve emoties (Fredrickson's 'broaden and build' theorie, 2004).

Activiteit 1: Kies een foto

Deze activiteit is een aanpassing op de activiteit mindful fotograferen ([Kurtz, & Lyubomirsky, 2013](#)) en [5 pictures: good things this vacation](#) (van Marc Helgesen, www.ELTandHappiness.com).

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- Neem een kijkje in de fotobibliotheek van hun telefoon
- Kies een foto die een prettige ervaring uit hun leven vertegenwoordigt (een moment dat niet erg persoonlijk is).

Discussiepunten:

- Wat maakt dat moment speciaal voor hen?
- Welke positieve gevoelens brengt het terug in hun herinnering?

- Waarom is deze foto betekenisvol voor hen?
- *O'Hanlon, & Bertolino, (2012):
 - In een automatische piloot zitten = niet aanwezig zijn bij levenservaringen die ze hebben
 - Nadelig voor geluk, levenstevredenheid en welzijn

Activiteit 2: WOW-momenten (Awe-ervaring)

Deze activiteit is een aanpassing van 'Pictures of Awe' (Passmore, & Holder, 2017) en 'memories of Awe' (Rudd, Vohs, & Aaker, 2012).

*Aanvullende bronnen:

<https://thethrivecenter.org/finding-awe-in-uncertain-times/>
[Four Awe-Inspiring Activities | Greater Good \(berkeley.edu\)](#)

Instructies voor de deelnemers:

- Neem een paar minuten de tijd om na te denken over een moment in hun verleden waarop ze kippenvel ervoeren terwijl ze in de aanwezigheid waren van iets groots dat hun begrip van de wereld overstijgt. Een moment dat hen bewust maakte van de uitgestrektheid van de wereld. Een moment dat hen kleiner deed voelen als een wezen van deze wereld. Een ervaring die hen het gevoel gaf: "*Wow, de wereld is groot en ik voel angst en/of verwondering als ik dat zie!*".

- Voorbeeld: wanneer je 's nachts naar de sterren kijkt en voelt hoe groot en mooi het heelal is of nadat je bent blootgesteld aan een nieuw idee of een briljante theorie.
- Vraag de deelnemers om in detail hun eigen ervaring te beschrijven a) wat de bron van deze ervaring was, b) de specifieke gevoelens die ze daarbij kregen, en c) de manier waarop het hun perspectief op de wereld heeft veranderd.

*Variaties op de activiteit: Als een van de deelnemers moeite heeft met het oproepen van zo'n herinnering, help hem dan;

- door hen toegang te geven tot stimuli zoals [video's](#) of liedjes
- begeleid hen bij het zoeken op internet of in hun bibliotheek naar relevante video's, foto's, liedjes, films enz.
- Inspiratie: Een persoon die je heeft geïnspireerd toen je hun verhaal leerde kennen? Een persoonlijk verhaal/biografie waar je inspiratie uit hebt geput?

Discussiepunten:

- Wanneer was de laatste keer dat ze ontzag of verwondering over iets hadden?
- Wat zijn de belangrijkste componenten van Awe-ervaringen? (Keltner & Haidt, 2003; Allen, 2008)?

- "waargenomen uitgestrektheid" (iets waarnemen dat letterlijk fysiek groot is, in aanwezigheid zijn van iemand met een immens prestige of een complex idee voorgeschoteld krijgen).
 - "behoefte aan aanpassing" (poging tot verandering van de mentale structuren die we gebruiken om de wereld te begrijpen).
 - Zelfoverstijgende staat waarin zij zich minder op zichzelf richten en zich meer een deel van een groter geheel voelen ([The Science of Awe Archives - John Templeton Foundation](#)).
- Wat zijn de voordelen van het hebben van Awe-ervaringen? (Chen, & Mongrain, 2020):
 - Geassocieerd met andere positieve concepten die verband houden met levenstevredenheid en betere gezondheidsresultaten: Nederigheid, verbondenheid met andere mensen en met de mensheid als geheel, dankbaarheid voor het ervaren van deze momenten/het in leven zijn, compassie, optimisme, prosocialiteit etc.

Activiteit 3: Alles wat ik wil zeggen is...

Leid de activiteit kort in:

Een van de belangrijkste factoren die bijdragen tot welzijn is het uiten van dankbaarheid. Er zijn vele manieren om anderen te laten weten dat wij hen waarderen en wat zij voor ons, anderen, onze gemeenschappen en de wereld om ons heen doen.

De volgende activiteit is een [aanpassing](#) van een evidence-based techniek die een specifieke manier behelst waarop mensen dankbaarheid kunnen tonen door middel van expressief schrijven (Toepfer, & Walker, 2009; Toepfer, Cichy, & Peters, 2012).

Geef de deelnemers instructies (opgehaald uit [Greater Good in Action, Berkely University of California](#)):

- *Roep iemand in gedachten die iets voor je heeft gedaan waarvoor je buitengewoon dankbaar bent, maar aan wie je nooit je diepe dankbaarheid hebt betuigd. Dit kan een familielid, vriend, leraar of collega zijn. Probeer iemand te kiezen die nog leeft en je de komende week persoonlijk kan ontmoeten. Het kan nuttig zijn om een persoon of handeling te kiezen waar je al een tijdje niet meer aan gedacht hebt - iets waar je niet altijd aan denkt.*
- *Schrijf nu een brief aan een van deze mensen, aan de hand van de volgende stappen.*
- *Schrijf alsof je deze persoon rechtstreeks aanspreekt ("Beste _____").*
- *Maak je geen zorgen over grammatica of spelling.*
- *Beschrijf in specifieke termen wat deze persoon heeft gedaan, waarom je deze persoon dankbaar bent, en hoe het gedrag van deze persoon je leven heeft beïnvloed. Probeer zo concreet mogelijk te zijn.*
- *Beschrijf wat je nu doet in je leven en hoe je vaak terugdenkt aan hun inspanningen.*
- *Try to keep your letter to roughly one page (around 300 words).*

Discussiepunten

- Hoe was het voor hen om het briefje te schrijven?
- Hoe voelden ze zich?
- Hoe is het om te weten dat ze net iets positiefs hebben gezegd tegen iemand anders?
- Wat zouden zij vaker kunnen doen om anderen te laten weten hoeveel je hen waardeert? Hoe zou dat ook hen ten goede kunnen komen?
- Zijn ze van plan deze brief persoonlijk af te geven?

*Variaties van de activiteit:

Als er deelnemers zijn die moeite hebben om zich schriftelijk uit te drukken, help hen dan de brief aan te passen in een voor hen relevante vorm, bijvoorbeeld "post-it" briefjes, of gebruik kunstwerken voor deze oefening.

Huiswerk

✎ Zie het werkboek voor deelnemers, hoofdstuk 10.

Module

11

Zelfcompassie

(Komt overeen met hoofdstuk 11 van het werkboek)

Overzicht

- Beoordelen en becommentariëren van huiswerkopgaven
- Introductie van het onderwerp
- Activiteit 1: Wat is zelfcompassie
- Activiteit 2: Compassiebladwerk
- Activiteit 3: Verzacht het perfectionisme plan
- Huiswerk

Bespreking huiswerk

Sessie 2 was gewijd aan positieve emoties. Vandaag concentreren we ons op de rol van zelfcompassie en leren we hoe we een gezondere manier kunnen cultiveren om met onszelf om te gaan. Voor we dat doen, wil ik graag nagaan wat jullie ervaring is met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Introductie van het onderwerp

We zijn allemaal maar mensen. Niets en niemand is perfect. Leren gaat met vallen en opstaan. Iedereen maakt fouten en slechte beslissingen in het leven, en dat is volkomen normaal. Als dit je overkomt, kun je ervoor kiezen om heel kritisch en streng voor jezelf te zijn, of je kunt ervoor kiezen om

zelfvriendelijkheid te tonen. Dat laatste zal op een constructievere manier bijdragen aan je zelfontwikkeling. In deze sessie oefenen we technieken om tot zelfcompassie te komen. Zelfcompassie als alternatief voor zelfkritiek (Biber, & Ellis, 2019). Het houdt in dat je op dezelfde ondersteunende en begripvolle manier reageert als je bij een goede vriend zou doen wanneer je het moeilijk hebt, faalt, of iets opmerkt wat je niet leuk vindt aan jezelf.

Activiteit 1: Wat is zelfcompassie

Begin deze activiteit met de presentatie van deze [video](#) aan de deelnemers.

Extra video's:

<https://www.youtube.com/watch?v=GpGrAQxYfVk&list=RDLV-kfUE41-JFw&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=ufK-0qANOd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>

Discussiepunten:

- Wat vinden ze ervan na het bekijken van de video?
- Wat vinden ze van vriendschap met zichzelf?

Leg kort de componenten van zelfcompassie uit (Kristin Neff, 2003):

- Zelfvriendelijkheid.
- Gemeenschappelijke menselijkheid of verbondenheid.
- Mindfulness.

Activiteit 2: Compassie werkblad

Instructies aan de deelnemers:

- Denk aan iets dat hen er recent toe gebracht heeft zichzelf te bekritisieren. Wees specifiek en kies een dagelijkse/routinematige gebeurtenis.
- Probeer de volgende zinnen op te schrijven:
 - Een zelfveroordelende gedachte
 - Bijvoorbeeld: "Ik had het beter moeten doen tijdens de presentatie, ik ben een mislukkeling". "Ik haat het dat je zo'n watje bent en niet zelfassertief."
 - Probeer je voor te stellen hoe zij deze gedachte uiten. Drukken ze bezorgd, boos, zelfingenomen, geërgerd uit? Hoe is hun lichaamshouding? Sterk, stijf, rechtop? De toon?
 - Proberen te verwoorden hoe ze zich voelen, als reactie op die gedachte.
 - Bijvoorbeeld: "Ik voel me zo gekwetst door jou" of "Ik voel me zo ongesteund" of "Ik voel me echt kwetsbaar en verdrietig". Nogmaals, let op de toon van hun stem? Is het verdrietig, ontmoedigd, kinderlijk, bang, hulpeloos? Hoe is hun lichaamshouding? Zijn ze ingezakt, naar beneden gericht, fronsend?

- Het perspectief van een ondersteunende vriend. Wat zou een ondersteunende vriend zeggen tegen het oordelende deel?
 - Bijvoorbeeld: "Ik weet dat je een gemene opmerking maakte tegen je vriend en dat je je daar slecht over voelt. Je dacht dat het goed zou voelen om dat van je af te zetten, maar je voelde je daarna alleen maar slechter" of: "Ik zie dat je echt bang bent, en je probeert me te helpen zodat ik het niet verpest."
 - Wat zegt de ondersteunende zelf tegen het bekritiseerde deel van zichzelf? Bijvoorbeeld: "Het moet ongelooflijk moeilijk zijn om dag na dag zo'n hard oordeel te horen. Ik zie dat je echt pijn hebt" of "Het enige wat je wilt is geaccepteerd worden om wie je bent" of "Ik weet dat je je een slecht mens voelt omdat je zo reageert". Probeer je te ontspannen, je hart te laten verzachten en te openen.

- Probeer dan hun kritische stem met meer mededogen te herkaderen.

Wat zou een ondersteunende vriend in deze situatie zeggen?

 - Bijvoorbeeld: "Ik weet dat je je heel slecht voelt omdat je gemeen was tegen je vriend. Je was niet in de beste situatie. Waarom bel je je vriend niet en verontschuldigt je je? Het zal goed voelen om het goed te maken met haar" of "Ik weet dat je je echt slecht voelt omdat de presentatie ging zoals je had verwacht. Je hebt je best

gedaan. Vertel me wat je goed vond en welke dingen je de volgende keer beter zou kunnen doen?

Discussiepunten

- Hoe voelde het om een ondersteunende vriend te zijn met zichzelf?
- Wat waren de moeilijkheden?
- Hebben ze nieuwe inzichten gekregen in hoe ze met zichzelf omgaan?
- Hebben ze nieuwe manieren gevonden om over de situatie te denken die productiever en meer ondersteunend zijn?

Activiteit 3: Plan voor het verzachten van perfectionisme

Inleiding tot de activiteit:

Perfectionisme wordt vaak gezien als een positieve eigenschap voor succes en het bereiken van doelen. Het kan ons echter leiden tot harde gedachten of gedragingen die het bereiken van doelen kunnen bemoeilijken (Flett, Heisel, & Hwitt, 2014).

Deze activiteit bestaat uit vier fasen/stappen:

1. Nodig de deelnemers uit om te brainstormen:
 - Hoe ziet perfectionisme eruit?

- Voorbeelden: Angst om fouten te maken, faalangst, zorgen over wat anderen denken, extreem gedrag (bijv. non-stop sporten, of extreem diëten), onrealistische verwachting.
 - *Benadruk dat we allemaal tot op zekere hoogte aan perfectionisme doen op bepaalde gebieden van ons leven.
2. Vraag de deelnemers de tijd te nemen om na te denken over de normen die zij voor zichzelf stellen en gebruik de [tabel](#) (Dr. Jeremy Sutton) om activiteiten in hun dagelijks leven op te schrijven die hun perfectionisme uitlokken.
- a. Laat de deelnemers nadenken over onrealistisch hoge en inflexibele normen die ze stellen op verschillende gebieden van hun leven. Bijvoorbeeld: "Ik moet alleen hoge cijfers halen op school" "Ik moet 10 kilometer kunnen hardlopen", "Ik moet volgende week een marathon kunnen lopen", "Ik mag geen fouten maken".
3. Na het invullen van de tabel dragen wij de deelnemers op **één gebied** van perfectionisme te kiezen waaraan zij als eerste willen werken.
- a. Om na te denken over een meer realistische norm. Wat zouden andere mensen beschouwen als een gezonde hoge norm waaraan de deelnemers zouden kunnen werken?
 - b. Vaststellen aan welk perfectionistisch gedrag ze willen werken. Wat zijn mogelijke gedragingen die bijdragen aan het handhaven van deze

onverbiddelijk hoge standaard? Bijvoorbeeld: beslissingen uitstellen, overcompenseren, anderen geruststellen, overmatig organiseren, vermijden, enz.

- c. Bepaal een specifiek doel om dit perfectionistische gedrag te verminderen. Dit doel moet betrekking hebben op het perfectionistische gedrag dat zij hierboven hebben geïdentificeerd. Gebruik de volgende hulpmiddelen van TRIO outreach programs, UC San Diego om deelnemers te begeleiden bij het stellen van [SMART doelen](#).
- d. Een barmhartige gedachte opschrijven die ze zichzelf kunnen vertellen wanneer ze met dit perfectionistische gedrag worden geconfronteerd.

4. Plenaire discussie

Discussiepunten:

- Zijn er prominente gebieden waar perfectionisme tot uiting komt? Hoe gaan ze ermee om?
- Wat zijn de negatieve gevolgen van het stellen van hoge eisen?
- Wat is het verschil tussen streven naar uitmuntendheid en perfectionisme?
 - Fouten zijn onvermijdelijk. Zie ze als kansen om te leren.
 - Flexibel denken versus alles of niets denken

- Zelfzorg en zelfcompassie versus zelfkritiek.

Huiswerk

- ✎ Zie het werkboek voor deelnemers, hoofdstuk 11.

Referenties

- [Allen, S. \(2018\). The science of awe. Greater Good Science: John Templeton Foundation.](#)
- [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.](#)
- [Chen, S. K., & Mongrain, M. \(2020\). Awe and the interconnected self. The Journal of Positive Psychology, 1-9.](#)
- [Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. \(2014\). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. Review of General Psychology, 18\(3\), 156-172.](#)
- [Fredrickson, B. L. \(2004\). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 359\(1449\), 1367-1377.](#)
- [Harris, R. \(2009\). The complete set of client handouts and worksheets from ACT books.](#)
- Honeybourne, V. (2019). A Practical Guide to Happiness in Adults on the Autism Spectrum: A Positive Psychology Approach. Jessica Kingsley Publishers.

[Keltner, D., & Haidt, J. \(2003\). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and emotion*, 17\(2\), 297-314.](#)

Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2013). Happiness promotion: Using mindful photography to increase positive emotion and appreciation.

[Neff, K. \(2003\). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2\(2\), 85-101.](#)

O'Hanlon, B., & Bertolino, B. (2012). The therapist's notebook on positive psychology: Activities, exercises, and handouts. Routledge.

[Park, N., & Peterson, C. \(2009\). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10\(4\), 1-10.](#)

Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *Journal of Positive Psychology*, 12(6), 537-546.

Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130-1136.

Seligman, M. E., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*.

[Toepfer, S. M., & Walker, K. \(2009\). Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research*, 1\(3\), 181-198.](#)

[Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. \(2012\). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13\(1\), 187-201.](#)

Aanvullende literatuur - bronnen

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.

Emmons, R. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.

Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.

Een gratis boek sjabloon van:

© Graphic Design Institute (MS office templates)