

**Editie**

**1**

Werkboek voor  
deelnemers  
(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

<sup>1</sup> Mr. Manuel Vivas Fernández (UJA), Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (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).

**Level UP**

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



---

<sup>1</sup>De auteurs hebben in gelijke mate aan dit werk bijgedragen

---

# Inhoudsopgave

Disclaimer.....	1
<b>AUTEURS .....</b>	<b>1</b>
<b>WIE BIJGEDRAGEN HEEFT .....</b>	<b>1</b>
Over dit werkboek.....	3
Richtlijnen voor groepen.....	4
<b>THEMA 1: EMOTIEREGULATIE .....</b>	<b>7</b>
Enkele woorden over de emotieregulatie-training .....	8
Emotioneel bewustzijn .....	10
Activiteit 1: Mijn emoties .....	10
Activiteit 2: De componenten van een emotionele ervaring .....	11
Activiteit 3: RAIN. Emotioneel bewustzijn en acceptatie van emoties.....	12
Huiswerk .....	12
Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie? .....	14
Ontspanning .....	16
Activiteit 1: Opblazen als een ballon .....	16
Activiteit 2: Met alle macht .....	16
Huiswerk .....	17
Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie? .....	19
Denkvallen .....	21
Activiteit 1: Trap niet in de denkval .....	21
Activiteit 2: Omgaan met denkvallen.....	21
Activity 3: The pink elephant .....	22
Activiteit 4: De ene deur gaat dicht, de andere gaat open .....	22
Huiswerk .....	22
Tegenovergestelde Acties .....	26
Activiteit 1: Tegenovergestelde acties .....	26
Huiswerk .....	26
<b>THEMA 2: INTERPERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN .....</b>	<b>29</b>
Een paar woorden over training in Interpersoonlijke Vaardigheden .....	30
Verbale en non-verbale communicatie .....	32
Activiteit 2: Wat je niet zegt, telt!.....	32
Activiteit 3: Ik luister! .....	32
Huiswerk .....	32
Assertiviteit .....	36
Activiteit 2: Communicatiestijlen herkennen .....	36
Activiteit 3: De Ik-verklaring.....	37

---

Huiswerk .....	38
Samenwerken.....	41
Activiteit 2: Het best mogelijke team.....	41
Huiswerk .....	42
Anderen beïnvloeden.....	45
Activiteit 2: Stageonderhandeling.....	45
Activiteit 3: De Win-Win Wals.....	48
Huiswerk.....	48
THEMA 3: VEERKRACHT EN FLEXIBILITEIT .....	51
Een paar woorden over training in veerkracht en flexibiliteitsvaardigheden ...	52
Karakteristieke Waarden en Sterke punten.....	54
Activiteit 1: Identificatie van waarden: Een eerste blik .....	54
Activiteit 2: Het identificeren van waarden: Iets dieper graven .....	55
Activiteit 3: Je sterke punten beleven.....	58
Huiswerk .....	59
Positieve Emoties .....	62
Activiteit 1: Kies een foto.....	62
Activiteit 2: WOW momenten .....	64
Activiteit 3: Alles wat ik wil zeggen is... .....	67
Zelfcompassie.....	73
Activiteit 2: Werkblad Compassie.....	73
Activiteit 3: Plan voor het verzachten van perfectionisme .....	74
Huiswerk .....	76

---

## Over dit werkboek

Het bootcamp-programma is erop gericht je te helpen een reeks vaardigheden te ontwikkelen die nuttig zijn voor het verrijken van je academisch succes, je inzetbaarheid op de arbeidsmarkt en de kwaliteit van je leven in het algemeen. Dit werkboek is ontworpen om je te begeleiden terwijl je deelneemt aan bootcamp trainingen om je soft skills te verbeteren. Het bevat op onderzoek gebaseerde informatie die is ontworpen om te versterken wat in de trainingssessies wordt gepresenteerd. Het werkboek bevat praktische suggesties, gebruiksvriendelijke werkbladen en formulieren voor gebruik tijdens de sessies en voor thuisopdrachten.

Dit werkboek is opgesteld om deelnemers informatiemateriaal te verschaffen voor deelname aan trainingen op drie gebieden van soft skills: *a) Emotieregulatie, b) Interpersoonlijke vaardigheden en c) Aanpassingsvermogen.*

\*\*De beschikbare middelen op deze training bootcamps vervangen geen therapie en zijn alleen bedoeld voor educatieve doeleinden.

---

## Richtlijnen voor groepen

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 ontwikkelen. Om dit te bereiken is het nodig 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.

---

*[Pagina opzettelijk blanco gelaten]*

---

---

# **THEMA 1: EMOTIEREGULATIE**

---

## **Enkele woorden over de emotieregulatie-training**

Deze opleiding heeft tot doel de deelnemers te helpen hun vermogen om te reageren op emotionele ervaringen, en deze emotionele ervaringen effectief te managen, te vergroten. De opleiding omvat modules om emoties te leren identificeren, labelen en beschrijven, ontspanningstechnieken te gebruiken om de emotie-ervaring aan te passen, cognitieve kwetsbaarheid in verband met negatieve emoties te verminderen en op een tegengestelde manier te handelen naar motiverende neigingen die gepaard gaan met negatieve emoties.

---

# Hoofdstuk

# 1

## Emotioneel bewustzijn

### Activiteit 1: Mijn emoties

Scenarios	Naam Emotie	Reden voor het ervaren van de emotie	Manifestatie van de emotie	Gedrag als reactie op de emotie
Scenario 1				
Scenario 2				
Scenario 3				
Scenario 4				

---

## Activiteit 2: De componenten van een emotionele ervaring

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

<b>Situatie/trigger</b>	<b>Gedachten</b>	<b>Naam emotie</b>	<b>Manifestatie van emotie</b>	<b>Reactie</b>

---

### **Activiteit 3: RAIN. Emotioneel bewustzijn en acceptatie van emoties**

RAIN principes (bedacht door mindfulness docent Michele McDonald):

Herken 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 gewaarwordingen, welke gedachten, welke neigingen heb je? (**I**nvestigate)

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

#### **Huiswerk**

Monitor je emotionele toestand aan de hand van 3 verschillende situaties gedurende de week (kies dagelijkse, niet-significante gebeurtenissen). Identificeer de situatie, label de emotie, de gedachten in je hoofd, je lichamelijke reacties en je gedrag. Gebruik de RAIN-principes om niet-oordelend bewustzijn van moment tot moment te bevorderen.

Gebruik het onderstaande huiswerkblad om aantekeningen te maken.

---



<b><i>Situatie/trigger</i></b>	<b><i>Gedachten</i></b>	<b><i>Naam emotie</i></b>	<b><i>Manifestatie van de emotie</i></b>	<b><i>Reactie</i></b>

---

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

---



## **Hoofdstuk 2**

# 2

## Ontspanning

### Activiteit 1: Opblazen als een ballon

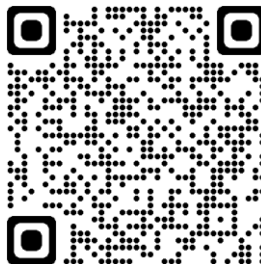
Handout: [Buikademhaling van Alberta Health Services](#)



Video: [Demonstratie diafragmatische ademhaling van Michigan Medicine](#)

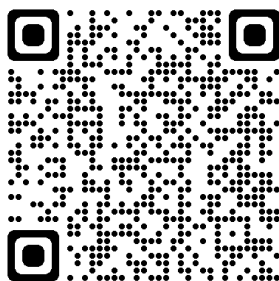


Video: [Breathe2Relax demo](#)

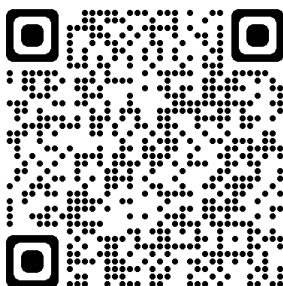


### Activiteit 2: Met alle macht

Handout: [HOE JE PROGRESSIVE SPIERONTSPANNING MOET DOEN van Anxiety Canada](#)



Video: [Stress verminderen door progressieve spierontspanning van Johns Hopkins Rheumatology](#)

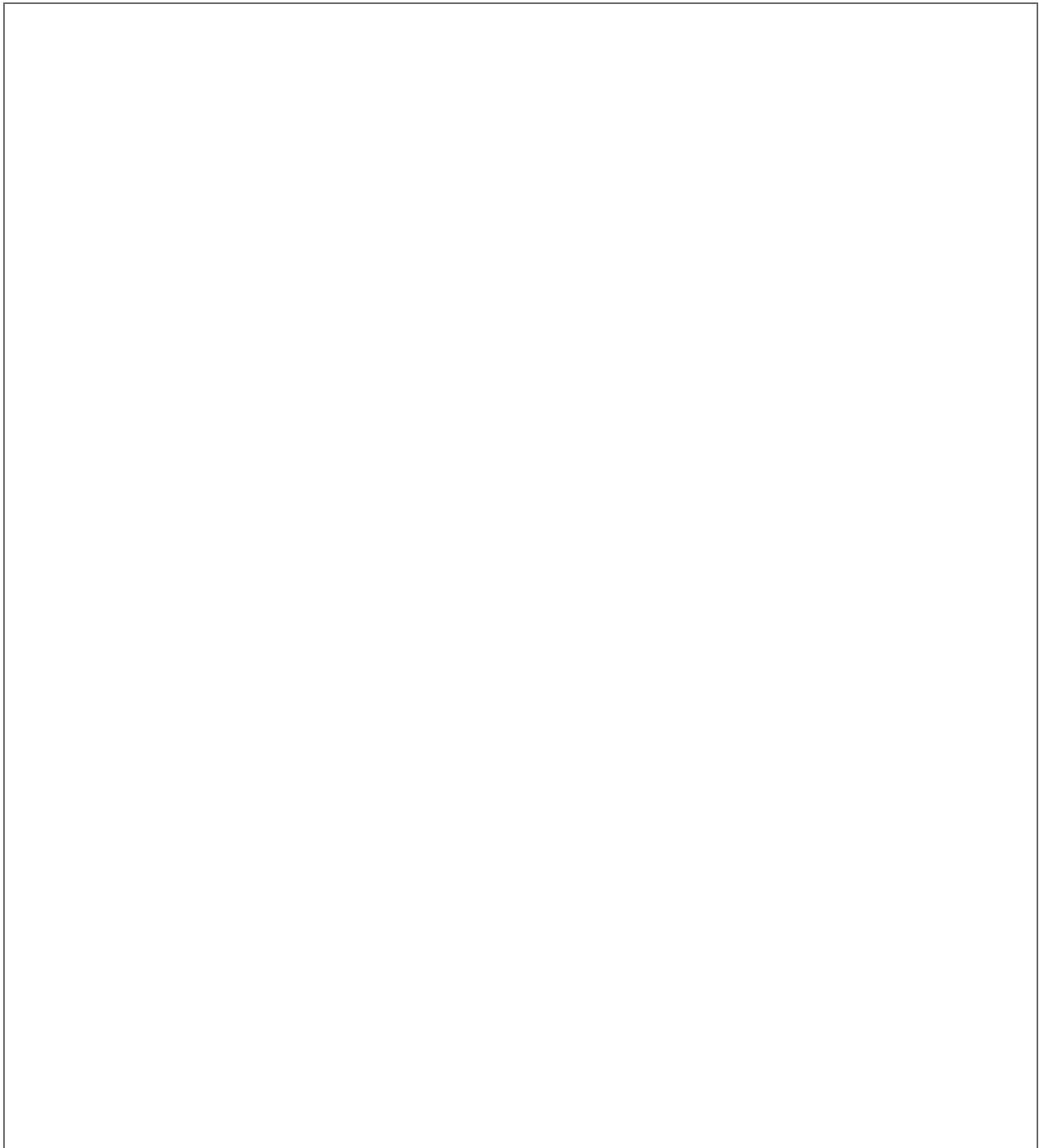


## Huiswerk

Voor deze week raden we je aan elke dag 20' te besteden aan minstens tweemaal per dag oefenen van je ontspanningsoefeningen. Houd je oefensessies bij, zodat je je vooruitgang en opgetreden moeilijkheden in kaart kunt brengen (gebruik het onderstaande werkblad).

Dag en Tijd	<p>Voor de oefening</p> <p>Hoe gespannen voel je je op een schaal van 0 - 10?</p> <p>Hartslag (als je een Smartwatch draagt)</p>	<p>Na de oefening</p> <p>Hoe gespannen voel je je op een schaal van 0 - 10?</p> <p>Hartslag (als je een Smartwatch draagt)</p>	Voorgekomen uitdagingen

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

# Hoofdstuk

# 3



## Denkvallen

### Activiteit 1: Trap niet in de denkvval

Handout: [JE GEDACHTEN TESTEN: KANT ÉÉN WERKBLAD](#)  
aangepaste versie van J. Beck (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.



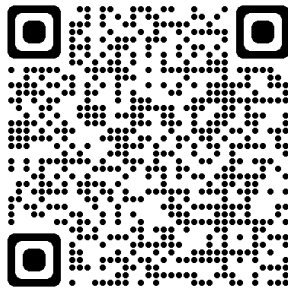
### Activiteit 2: Omgaan met denkvallen

Handout: [Ontsnap aan de gedachte tornado](#) van University of Maine.



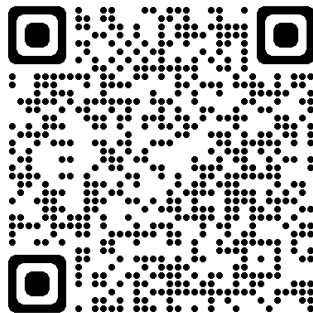
### Activity 3: The pink elephant

Handout: [Ontmanteltechnieken](#) (Vivyan 2009, Aangepast van Ciarrochi & Bailey, 2008, van [getselfhelp.co.uk](http://getselfhelp.co.uk))



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

Handout: [De ene deur gaat dicht, de andere gaat open](#) (Rashid, 2008)



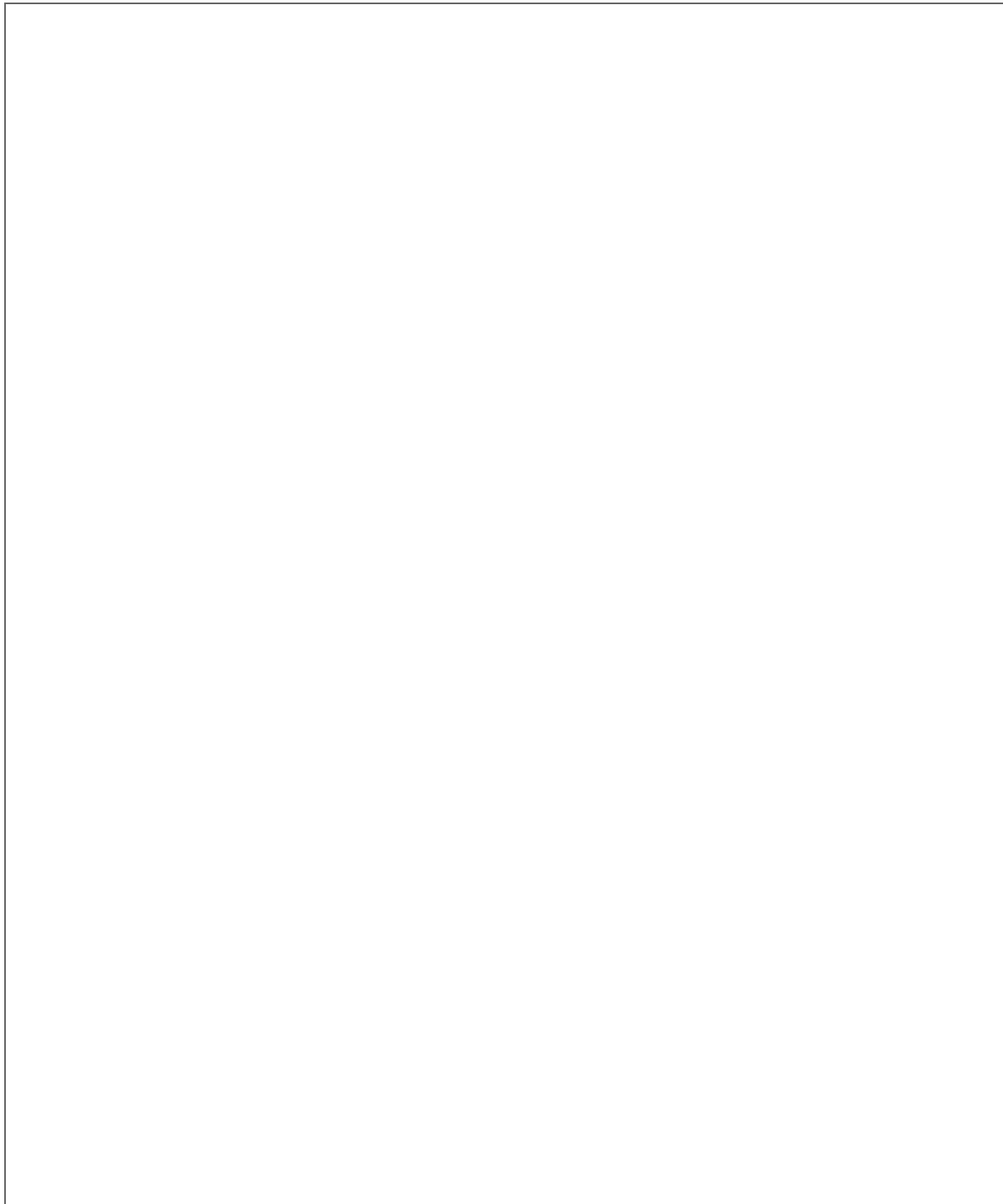
### Huiswerk

Houd deze week een lijst bij van gevallen waarin je disfunctionele denkpatronen of zorgwekkende gedachten hebt ontdekt en van technieken die

je hebt gebruikt om daarmee om te gaan, zodat je je vooruitgang en de opgetreden moeilijkheden in kaart kunt brengen.

<i>Situatie</i>	<i>Emotie</i>	<i>Denkvallen</i>	<i>Gebruikte technieken om ermee om te gaan</i>	<i>Beoordeel de emotie nu (1: laag tot 10: hoog)</i>

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

## **Hoofdstuk**

# **4**

## Tegenovergestelde Acties

### Activiteit 1: Tegenovergestelde acties

Vul de laatste kolom in, met tegengestelde acties.

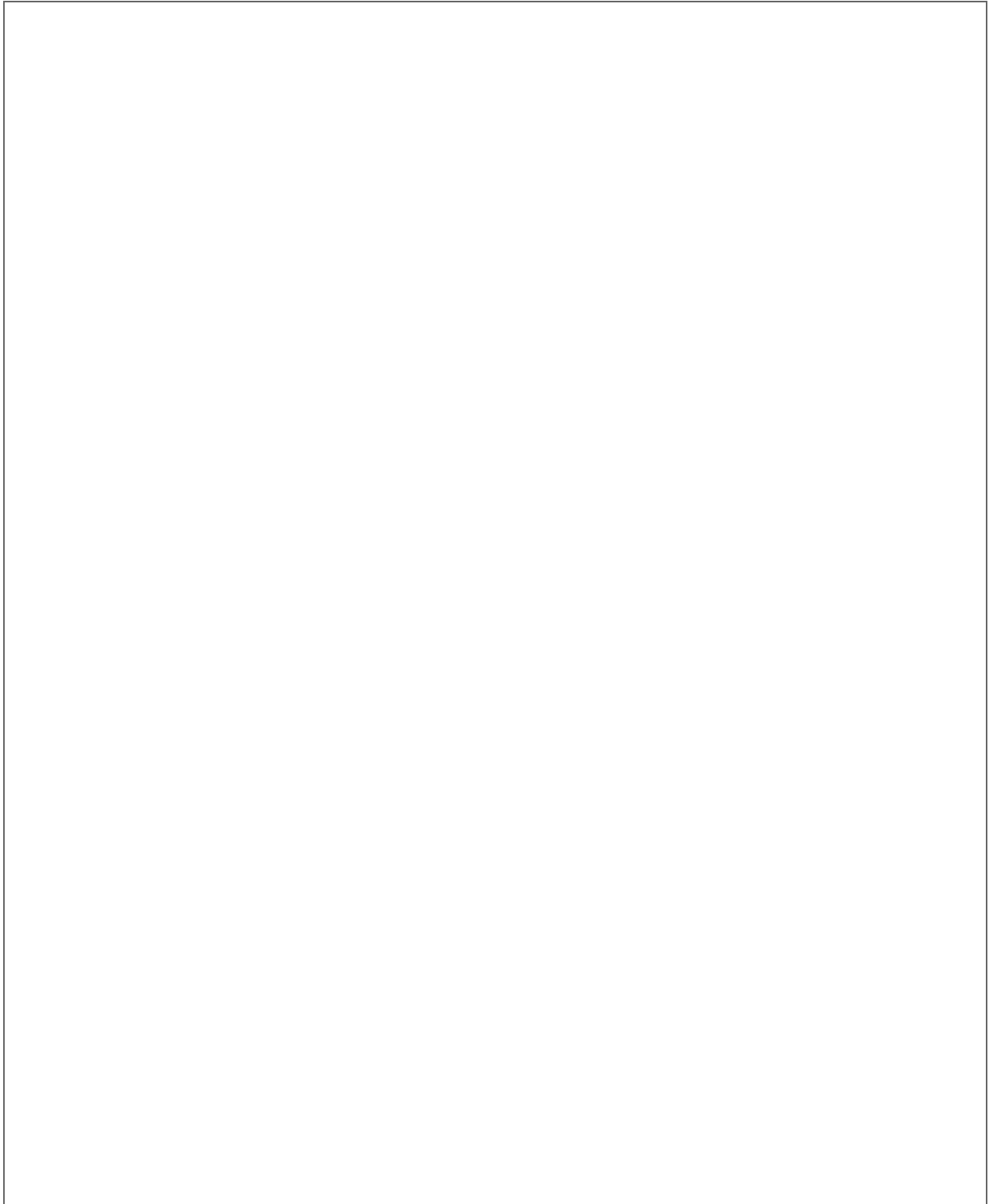
Emotie	Emotionele drang	Tegenovergestelde actie
Extreem boos zijn op een vriend voor het afzeggen van diner-plannen.	Tegen ze schreeuwen	
Zich extreem angstig voelen om een publieke presentatie te geven.	Vermijden de presentatie te geven/ excuses proberen te vinden	
Je extreem verdrietig voelen na de breuk met je partner	Sociale terugtrekking/ alcoholgebruik	

### Huiswerk

Houd deze week een lijst bij van incidenten met intense emoties en technieken die je gebruikte om daarmee om te gaan.

<i>Identificeer de emotie</i>	<i>Automatische reactie</i>	<i>Uitkomst van de reactie</i>	<i>Tegengestelde gedrag</i>	<i>Uitkomst van het tegengestelde gedrag</i>	<i>Uitdagingen</i>

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.



---

## **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 beheerst u 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-/conflictmanagement-vaardigheden.

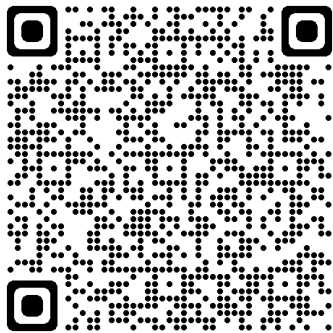
# Hoofdstuk

# 5

## Verbale en non-verbale communicatie

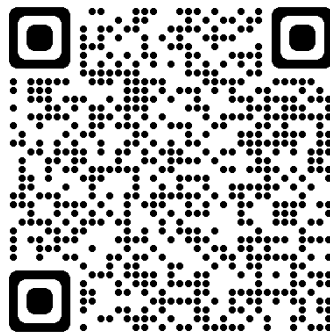
### Activiteit 2: Wat je niet zegt, telt!

[Soorten non-verbale signalen](#) (Communication for Business Professionals by eCampusOntario)



### Activiteit 3: Ik luister!

[Belangrijkste elementen van actief luisteren](#) (van Boston University Office of the Ombuds)



### Huiswerk

Deze week willen we dat jullie non-verbale signalen oefenen. Zoek de komende week naar mogelijkheden om non-verbale signalen op te nemen in je dagelijkse interacties. Dat kan zijn met je vrienden, klasgenoten, familie,

collega's, vreemden, enz. Observeer wat er zowel intern (gedachten, emoties) als extern (mate van sociale betrokkenheid/interactie) gebeurt.

Beschrijf wat er gebeurde nadat je non-verbale signalen had verwerkt.

Gebruik het onderstaande werkblad, zodat je jouw vooruitgang en ondervonden moeilijkheden in kaart kunt brengen.

<i>Datum</i>	<i>Beschrijf de situatie</i>	<i>Welke non-verbale signalen heb je gebruikt ?</i>	<i>Wat gebeurde er intern?</i>	<i>Wat gebeurde er extern?</i>	<i>Wat gebeurde er daarna?</i>

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

## **Hoofdstuk**

# 6







### Activiteit 3: De Ik-verklaring

1. “Wanneer je\_\_\_\_\_”
- 2 “Ik voel of ik denk \_\_\_\_\_”
3. “Omdat\_\_\_\_\_”
4. “Ik zou liever hebben dat \_\_\_\_\_”

Herformuleer de volgende [uitspraken](#) (bron: Boston University) met behulp van de "ik"-verklaring" stappen:

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

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

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

*"Je luistert nooit naar iemand. In feite luister je nu niet naar mij en je geeft er niet om."*


## Huiswerk

Noteer deze week de gebeurtenissen waarbij je assertiever zou willen zijn.

Gebruik het onderstaande werkblad:

<b>Situatie</b>	<b>Welk gedrag gebruik ik? (b.v. passief, agressief) [Wees specifiek]</b>	<b>Waarom reageer ik zo?</b>	<b>Hoe voel ik me daarbij?</b>	<b>Wat moet/wil ik veranderen aan de situatie?</b>	<b>Voorbeelden van assertief gedrag die ik zou kunnen gebruiken</b>

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

# Hoofdstuk

# 7

## Samenwerken

### Activiteit 2: Het best mogelijke team

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 participatie verdeeld is 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 standpunten en meningsverschillen mogelijk te maken ... om kwalitatieve en creatieve beslissingen te creëren.
- Zorg ervoor dat leden hun belangenconflicten onder ogen zien...en ze constructief oplossen.

## Huiswerk

Denk deze week na over jouw rol als teamspeler!

- Welke vaardigheden heb je?
- Wat zou je willen verbeteren?
- Hoe kun je jezelf verbeteren?



**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

# Hoofdstuk

# 8



## **Anderen beïnvloeden**

### **Activiteit 2: Stageonderhandeling**

(O.b.v. [Wesner, & Smith, 2019](#))

#### **STUDENTENROL:**

Je bent net aangenomen voor je (onbetaalde) droomstage. Je staat op het punt een gesprek te hebben met je begeleider waar je gaat onderhandelen over je stagevoordelen en taken. Je vindt deze stage erg leuk, maar je overweegt nog steeds de andere betaalde stage te accepteren die niet echt interessant voor je is. Niet te vergeten dat het voorgestelde schema voor deze droomstage overlapt met andere activiteiten die je hebt...

Doel: Tot een wederzijdse overeenkomst komen waarin het volgende aan de orde komt: (onverwachte) voordelen, taken, en schema.

#### **VOORAFGAAND ONDERHANDELINGSPLAN**

##### **Samenvatting van de situatie:**

1. Wie zijn de deelnemers aan de onderhandeling?
2. Wat is de aanleiding voor de situatie?

## **Problemen**

1. Wat zijn de problemen voor jou in deze situatie?
2. Wat zijn de problemen voor de andere partij?

## **Strategie**

1. Wat zijn jouw belangen en sterke punten?
2. Wat is het beste dat je uit deze onderhandeling kunt halen?
3. Wat is het minste dat je uit deze onderhandeling wilt halen?
4. Wat zouden de belangen van de ander zijn?

## **Oplossingen**

1. Bedenk zo veel mogelijk alternatieven (wees creatief) om tot een "win-win" situatie te komen. Denk na over de voordelen die je zou kunnen krijgen (bv. leermogelijkheden, planning, taken, enz.).
2. Wat kun je bieden, wat zou je willen dat zij jou bieden met deze stage?

## **TOEZICHTHOUDENDE ROL:**

Je bent echt geïnteresseerd om deze student aan boord te krijgen. Je hoorde dat hij/zij een betaalde stage kreeg aangeboden; je kunt echter geen financieel voordeel bieden. Toch heeft hij/zij de vaardigheden die je nodig hebt voor het project en is hij/zij een grote aanwinst voor het team.

**Doel:** Kom tot een wederzijdse overeenkomst waarin het volgende aan de orde komt: (onverwachte) voordelen, taken en planning.

## **VOORAFGAAND ONDERHANDELINGSPLAN**

### **Samenvatting van de situatie**

1. Wie zijn de deelnemers aan de onderhandeling?
2. Wat is de reden voor de situatie?

### **Problemen**

1. Wat zijn de problemen voor jou in deze situatie?
2. Wat zijn de problemen voor de andere partij?

### **Strategie**

1. Wat zijn jouw belangen en sterke punten?
2. Wat is het beste dat je uit deze onderhandeling kunt halen?
3. Wat is het minste dat je uit deze onderhandeling wilt halen?
4. Wat zijn de belangen van de ander?

### **Oplossingen**

1. Bedenk zoveel mogelijk alternatieven (wees creatief) om tot een 'win-win'-situatie te komen. Denk na over de voordelen die je zou kunnen krijgen (bv. leermogelijkheden, rooster, taken, enz.).

2. Wat kunt u bieden, wat zou u willen dat zij u bieden met deze stage?

### **Activiteit 3: De Win-Win Wals**

Handout: [Moeilijke dilemma's oplossen met de Win-Win Wals](#).



### **Huiswerk**

Noteer voor deze week de gebeurtenissen waarin je met anderen moest onderhandelen om een oplossing te vinden. Gebruik het onderstaande werkblad:



**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

---

## **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, waarden in daden omzet (sterktes), het ervaren van positieve emoties verhoogt, en zelfcompassie versterkt en een gevoel van zelfacceptatie bevordert.



# Hoofdstuk

# 9

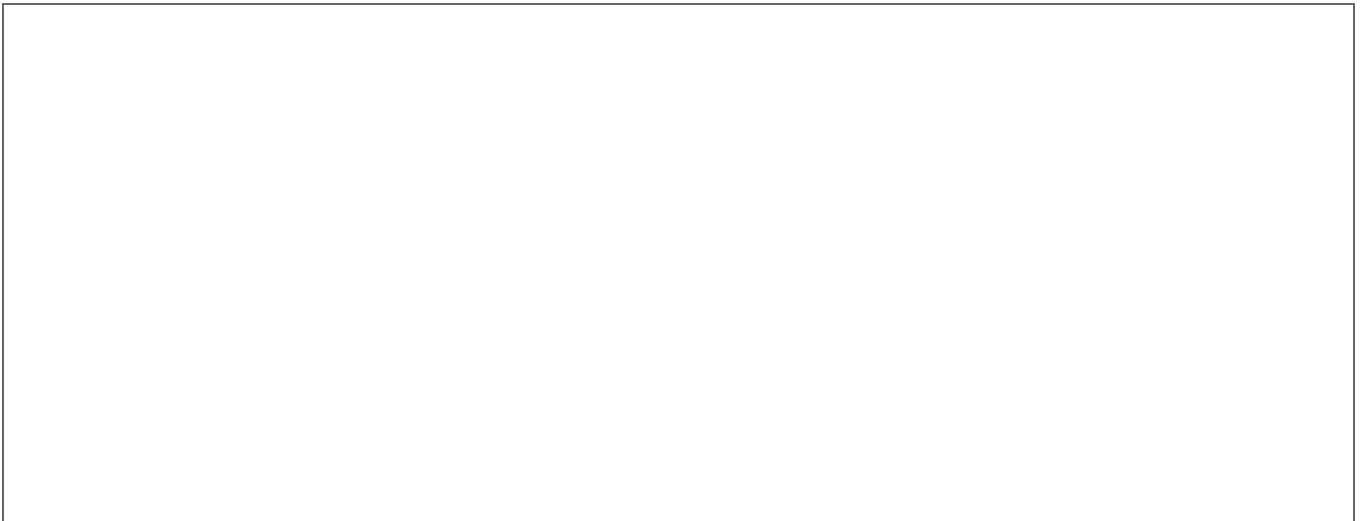
## Karakteristieke Waarden en Sterke punten

### Activiteit 1: Identificatie van waarden: Een eerste blik

*"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?



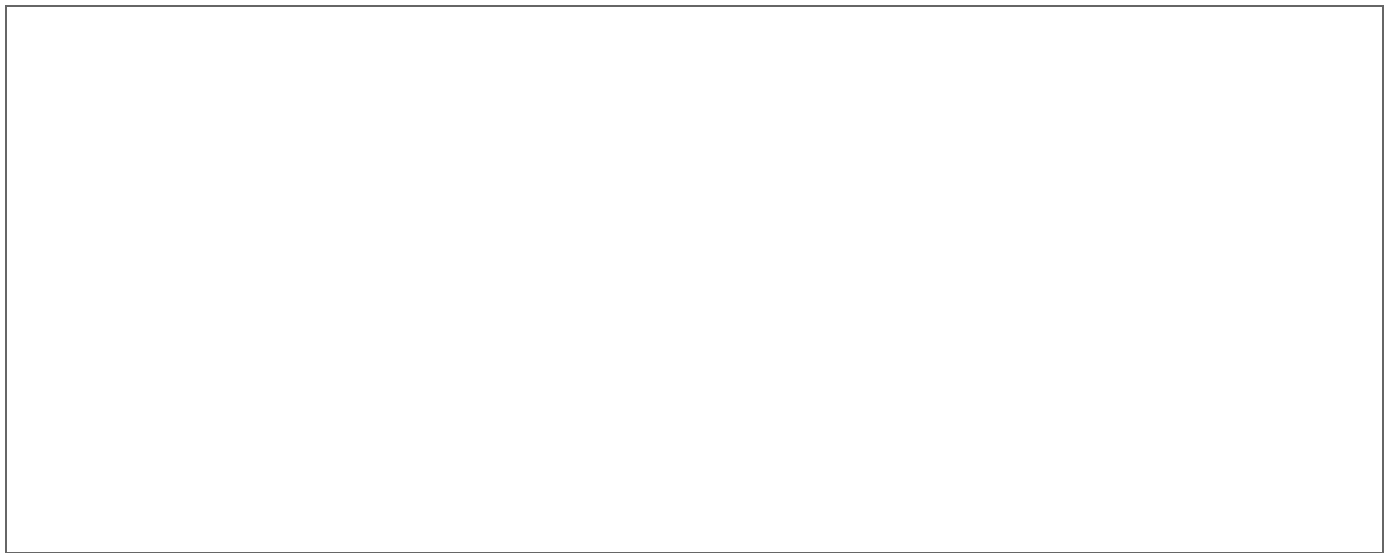
## **Activiteit 2: Het identificeren van waarden: Iets dieper graven**

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

Dat kunnen personen zijn die deel uitmaken van je dagelijkse leven (bv. je moeder), of personen die geen deel uitmaken van je dagelijkse leven (bv. Martin Luther King, Greta Thunberg).

Stap 2: Denk aan de waarden die zij vertegenwoordigen.

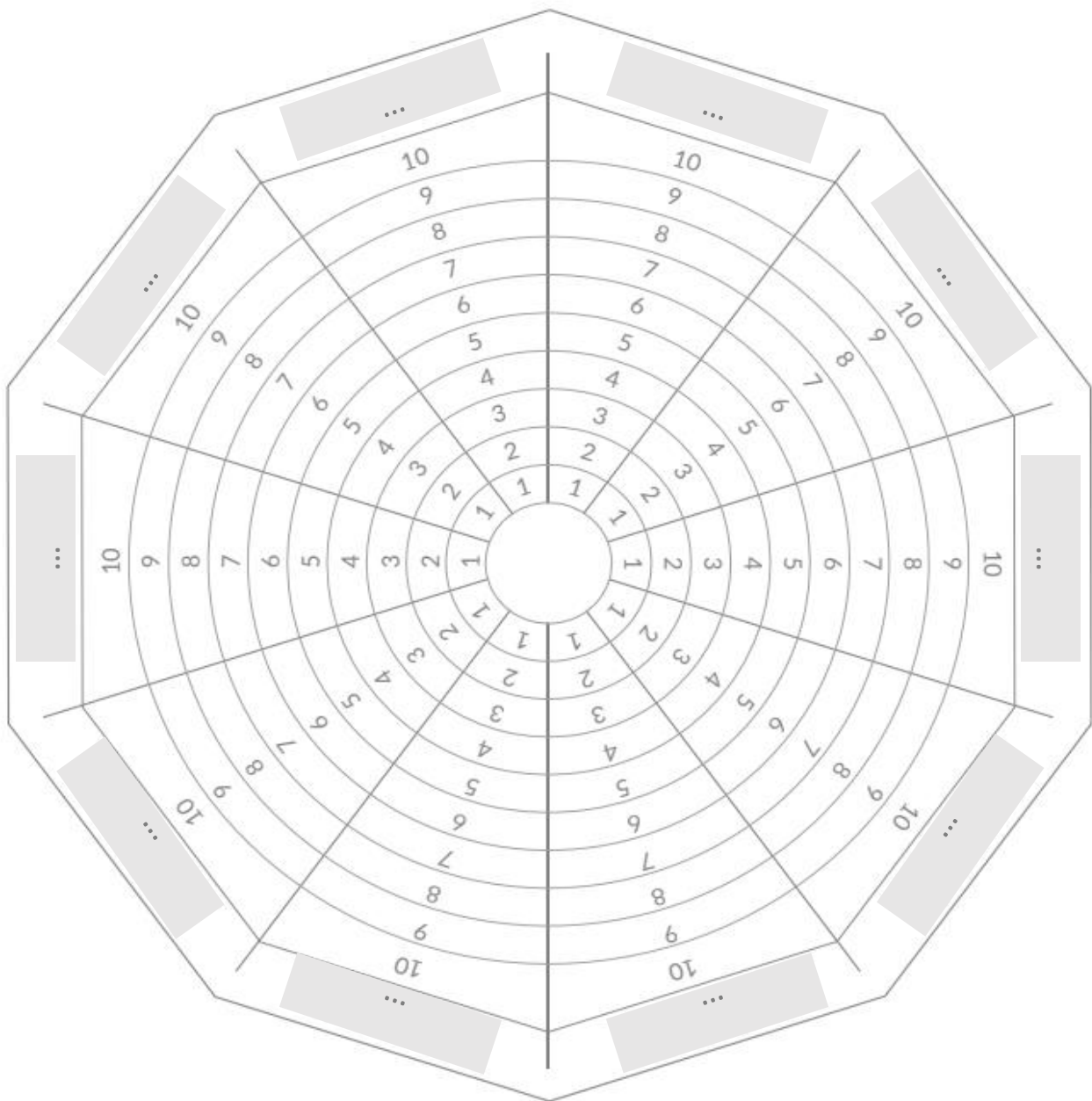
Wat bewonder je in hen? Wat vertegenwoordigen zij waar jij waarde aan hecht?



Hier is een lijst met waarden ([Harris, 2010](#)) om te helpen bij het identificeren ervan.

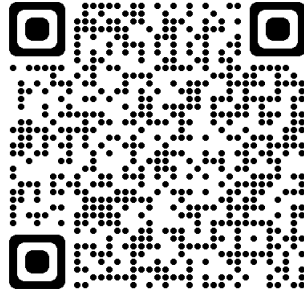


Gebruik het volgende Bull's Eye raster (aangepast van [Lundgren, et al. 2012](#)), om te bepalen in welke mate (op een schaal van 1-10) de waarden die je in de vorige twee oefeningen hebt gedefinieerd, momenteel vertegenwoordigd zijn in je leven?



### Activiteit 3: Je sterke punten beleven

Neem enkele minuten de tijd om de [VIA-enquête](#) in te vullen om hun natuurlijke/specifieke sterke punten te identificeren.



## Huiswerk

Denk aan een toekomstig avontuur dat je wilt aangaan.

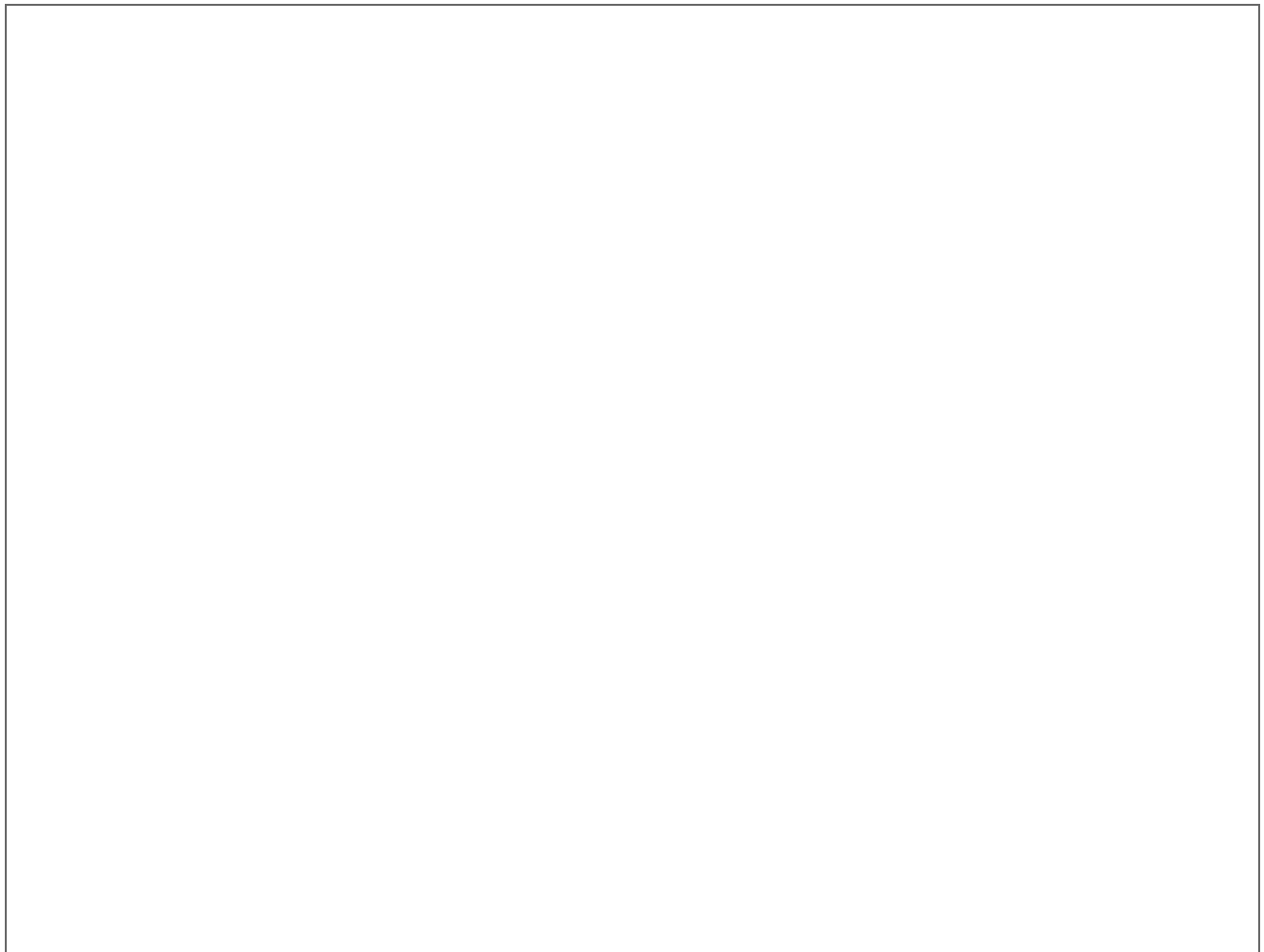
Iets wat je in het verleden graag deed, maar nu niet meer

Iets wat je altijd al hebt willen leren als je de kans kreeg

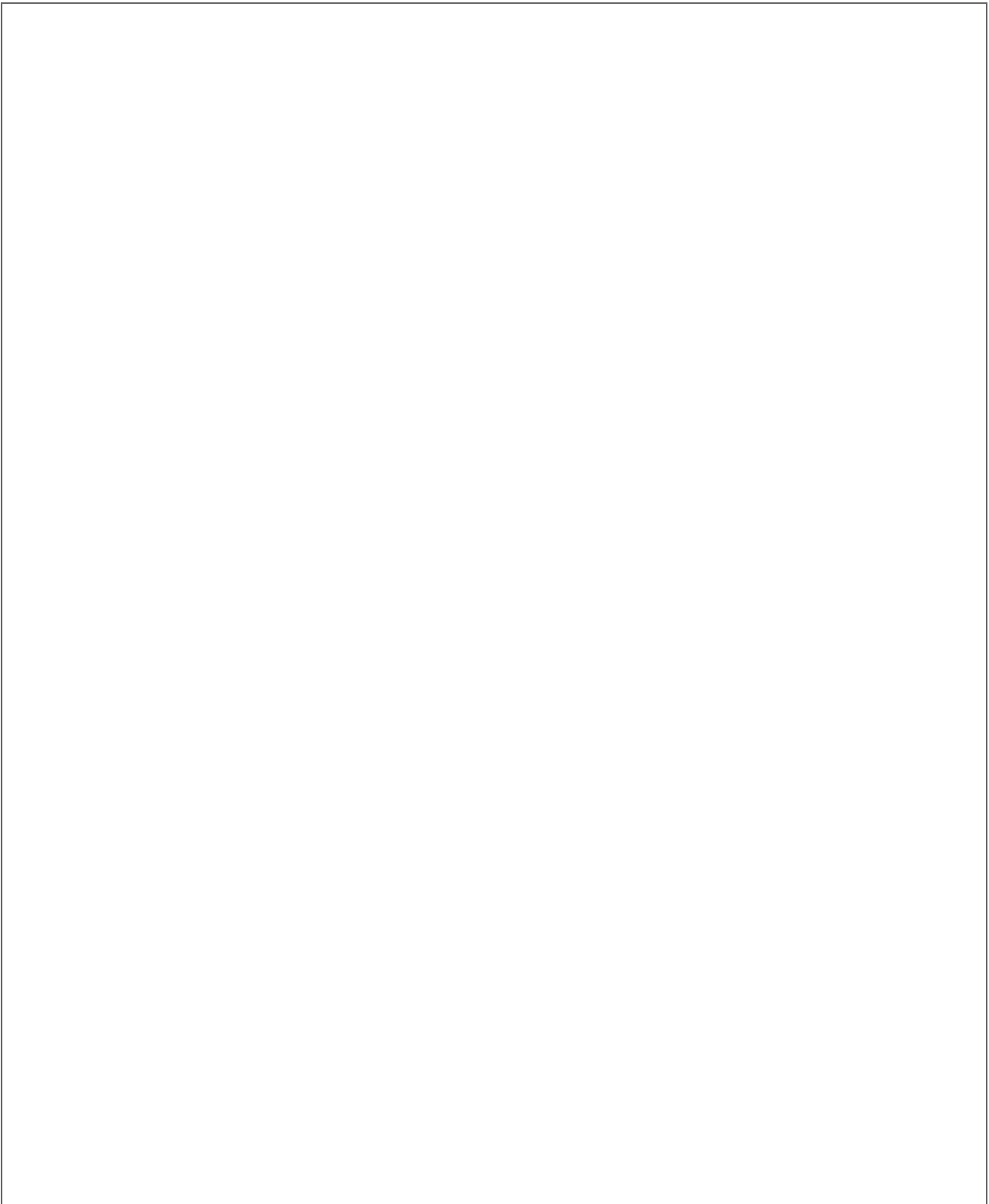
Een huidige hobby of interesse die je verder zou willen ontwikkelen

Hoe houdt dit doel verband met je waarden?

Hoe zullen je sterke punten je helpen om dit doel te bereiken?



**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.



**Hoofdstuk**

**10**

## Positieve Emoties

### Activiteit 1: Kies een foto

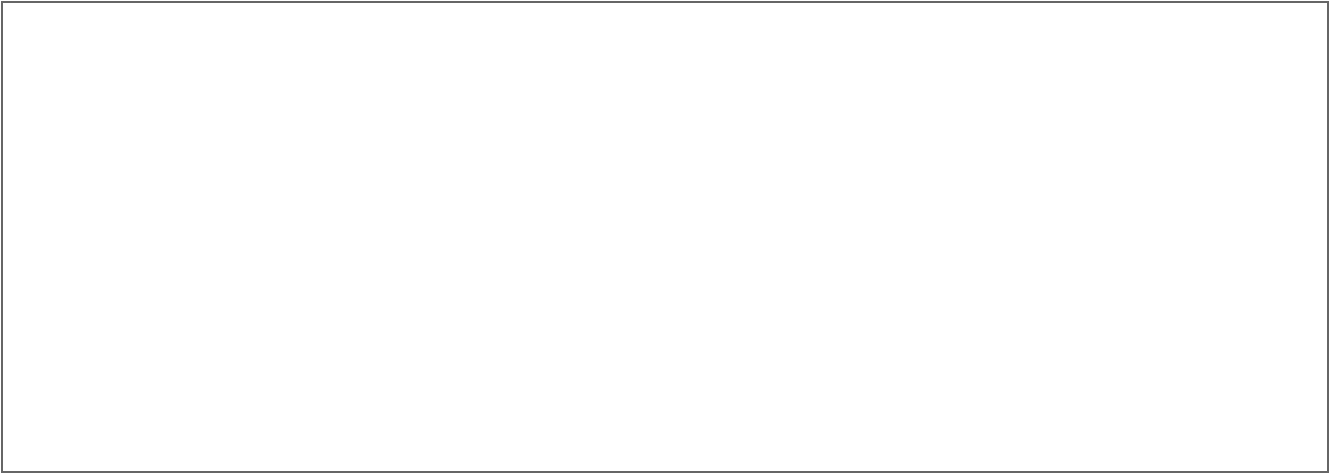
(o.b.v [Kurtz, & Lyubomirsky, 2013](#) en [5 foto's: goede dingen deze vakantie](#)).

Neem een kijkje in de fotobibliotheek van je telefoon. **Kies een foto** die een **prettige ervaring** uit je leven vertegenwoordigt (probeer een moment te kiezen dat niet erg persoonlijk is).

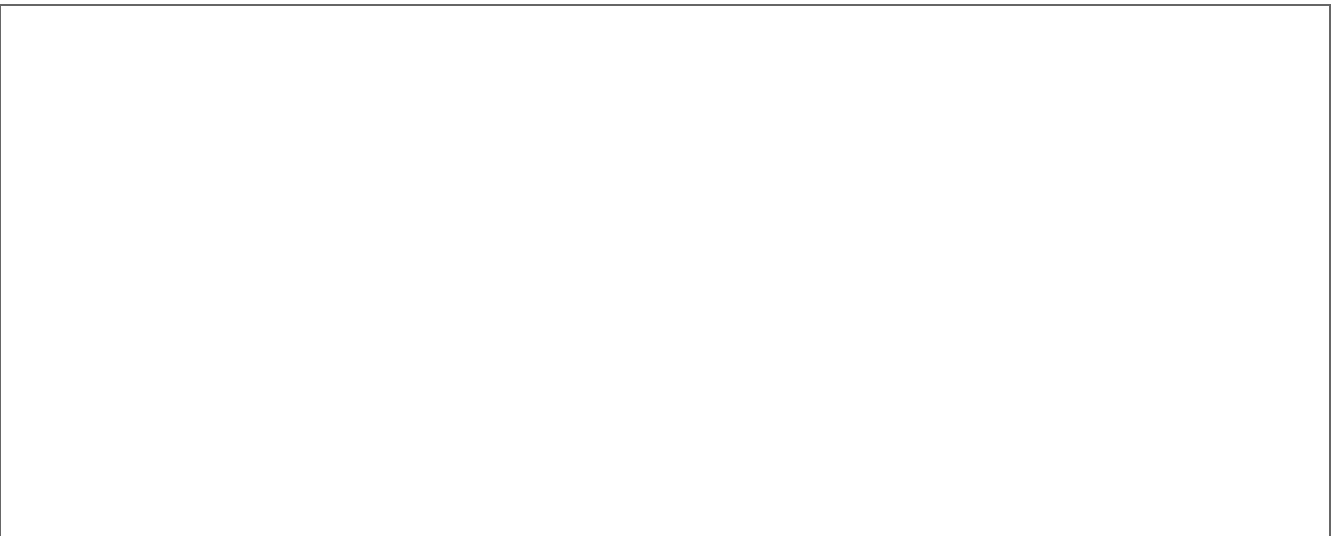
1. Wat maakt dat moment speciaal voor jou?



2. Welke positieve gevoelens roept het bij je op?



3. Waarom is deze foto betekenisvol voor jou?



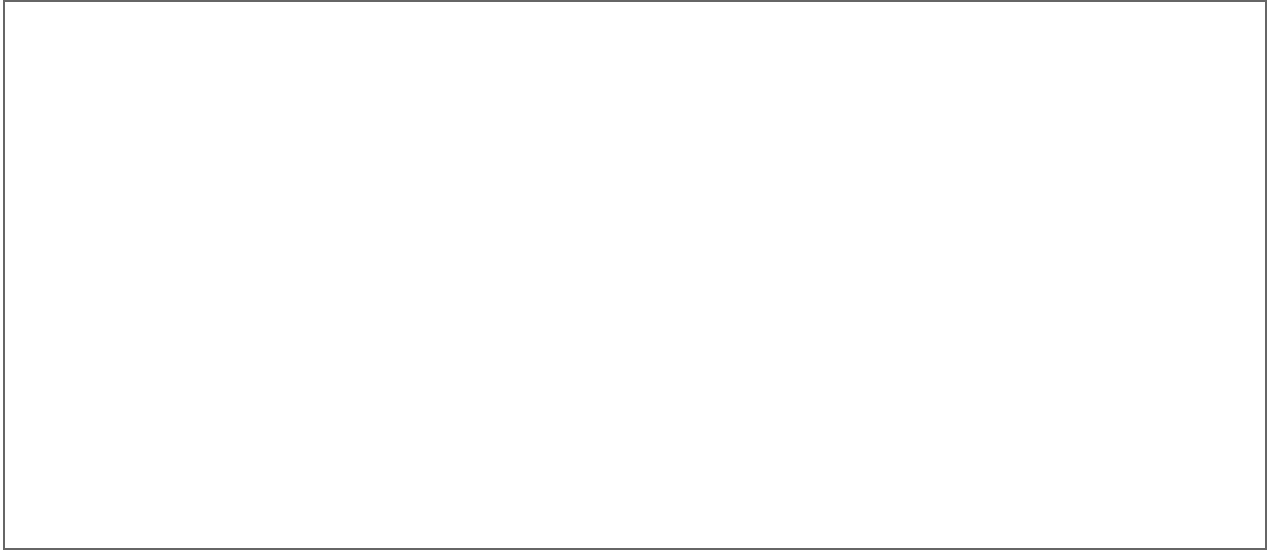
## Activiteit 2: WOW momenten

(o.b.v [Passmore, & Holder, 2017](#) en [Rudd, Vohs, & Aaker, 2012](#))

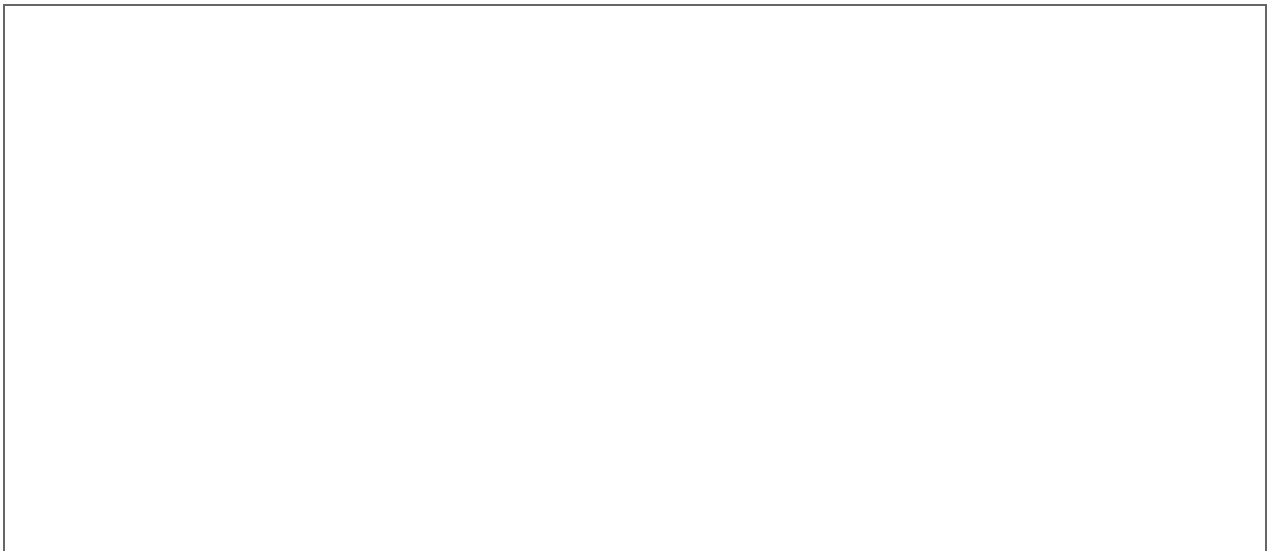
1. Denk terug aan een moment waarop je een gevoel van ontzag voelde met betrekking tot iets dat je zag of meemaakte toen je kippenvel kreeg terwijl je in de aanwezigheid was van iets enorms dat je begrip van de wereld overstijgt. Een moment dat je *bewust maakte van de grootsheid van de wereld*. Een moment waardoor je je kleiner voelde als wezen van deze wereld. Elke ervaring die je het gevoel gaf: "*Wow, de wereld is groot en ik voel angst en/of verwondering als ik dat zie!*".
2. Probeer voor deze oefening te denken aan de meest recente ervaring die je hebt gehad waarbij je *ontzag voelde*. Sta jezelf toe dit moment van ontzag te herbeleven door je ogen een paar minuten te sluiten en je zo veel mogelijk van die ervaring te herinneren.

3. Schrijf nu over je ervaring! Zorg ervoor dat je in detail beschrijft:

➤ **Wat was de bron van deze ervaring?**



➤ **Welke gedachten of (positieve) emoties heb je ervaren? Hoe was je ervaring in het lichaam en de geest?**



- **Op welke manier heeft deze ontzagwekkende ervaring je perspectief op de wereld veranderd (indien van toepassing)?**



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

**(ontleend aan [Greater Good in Action](#))**

*Roep iemand in herinnering 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 heel 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.*

*Probeer je brief te beperken tot ongeveer één pagina (ongeveer 300 woorden).*

**Aan:**

**Van:**

Beste \_\_\_\_\_,



1. **Huiswerk** (o.b.v. [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com) en [the resilience project](http://the-resilience-project.com))

Houd een dankbaarheidsdagboek bij: elke dag minstens 3 dingen opschrijven waar ze dankbaar voor zijn, dingen die goed zijn gegaan. Je kunt ook grappige of aangename momenten opschrijven (zoals het uitoefenen van een hobby, het kijken naar een film, tijd doorbrengen met geliefden of vrienden, maaltijden, gesprekken voeren, slapen, of het opmerken van momenten die je deden glimlachen).

Probeer elke dag andere dingen te benoemen:

- mensen in hun leven,
- huisdieren en de natuurlijke omgeving,
- dingen die je hebt gezien of gehoord,
- gebeurtenissen die je hebt bijgewoond,
- situaties waar je van genoten hebt,
- dingen die je goed hebt gedaan,
- kansen die je hebt gehad,
- rechten en vrijheden die je hebt.

## Dagboek

<b>Dag</b>	<b>Dankbaar voor</b>
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

**Hoofdstuk**

**11**

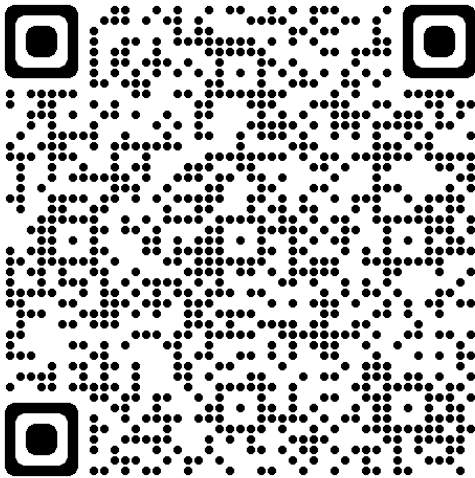
## Zelfcompassie

### Activiteit 2: Werkblad Compassie

Beschrijf een recente situatie waardoor je jezelf bekritiseerde (kies een gebeurtenis uit het dagelijks leven)	Stem van zelfkritiek	De emotie van bekritiseerd of beoordeeld worden	Het perspectief van een ondersteunende vriend

### Activiteit 3: Plan voor het verzachten van perfectionisme

1. Tot op zekere hoogte doen we allemaal aan perfectionisme op bepaalde gebieden van ons leven.
2. Neem even de tijd om na te denken over de normen die je voor jezelf stelt. Maak in de onderstaande [tabel](#) (van Dr. Jeremy Sutton) een lijst van één norm die je voor jezelf stelt op elk van de gebieden van je leven.




3. Vraag jezelf dan af of deze norm flexibel en haalbaar is. Vraag de deelnemers de tijd te nemen om na te denken over de normen die ze voor zichzelf stellen en gebruik de om activiteiten in hun dagelijks leven op te schrijven die hun perfectionisme uitlokken.

<b>Algemene doelstelling</b>	
<p>Het aanpassen van de normen die ik mezelf stel op dit gebied van mijn leven.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Huidige onrealistisch hoge standaard</li> <li>2. Een meer realistische standaard</li> </ol>	
Perfectionisme gedrag waar ik aan ga werken	
Specifiek doel om dit perfectionisme gedrag te verminderen	
Tijdsbestek	
Een compassievolle gedachte	






**Wat zijn jouw 3 belangrijkste conclusies van deze sessie?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three most important conclusions from the session.

**Een gratis boek sjabloon van:**

© Graphic Design Institute (MS office templates)