



# PILLARS OF POWER



Handboek voor trainers





**Naam:**



**Co-funded by  
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	<b>4</b>
Professionals en non-professionals	5
Deelnemers	5
<b>1. INSTRUCTIES VOOR DE TRAINER</b>	<b>6</b>
Intake suggesties	7
Voortraject suggesties	7
Aanbevelingen voor tijdens de trainingen	8
De opbouw van de training	9
Vorbereiding training	9
De opbouw van een sessie	10
Wat doe je in een tweede sessie?	10
Hoe ga je om met uitdagingen in de groep?	10
Emotionele overprikkeling	11
Schrijfpodochten en aanpassingen opdrachten	12
<b>2. HULPMIDDELEN VOOR TRAINERS</b>	<b>13</b>
De Sandwich FeedForward	14
De leerstaat	14
De Trainerstaat	15
Hoe communiceren we onze boodschap?	15
Non-verbale communicatiepatronen	16
Stemmingen overbrengen	16
Bruikbare stemmingen voor presentaties	16
Persoonlijke reflectie	16
<b>3. OVERZICHT VAN DE TRAININGEN</b>	<b>17</b>
<b>0 – KICK-OFF</b>	<b>19</b>
Activiteit 1 – Kennismaken	21
Activiteit 2 – Verwachtingen en uitleg programma	22
Activiteit 3 – Algemene afspraken	22
Reflectie	22

<b>1 – POSITIEVE GEDACHTEN EN DROMEN</b>	<b>23</b>
Inleiding – Opschrijven van positieve gedachten	25
Activiteit 2 – Kleine stapjes met grote impact	26
Activiteit 3 – Voelen dat je er bent	26
Activiteit 4 – Gedachtenkracht	27
Activiteit 5 – Positieve actie	27
Bijlage 1	28
Bijlage 2	29
Gedachte-Emotie-Handeling-Ervaring	30
<b>2 – IDENTITEIT: WIE BEN IK?</b>	<b>31</b>
Inleiding	33
Activiteit 1 – Nature-Nurture	34
Culturele identiteit	36
Activiteit 2 - Rollen	37
Activiteit 3 - Levenslied	37
Activiteit 4 – Ecologische identiteit	38
Activiteit 5 – Levensboom	38
Reflectie	39
<b>3 – VEILIGHEID</b>	<b>41</b>
Activiteit 1 – Wie ben jij?	43
Wat betekent een grens voor jou?	45
Waarom is het belangrijk om grenzen te stellen?	47
Activiteit 2 – Oefening grenzen stellen	48
Reflectie	48
<b>4 – VERBONDENHEID: CONNECTIES EN STEUN</b>	<b>49</b>
Activiteit 1 – De zin van verbinden	51
Activiteit 2 – Social cirkel	52
Activiteit 3 – Samen dansen en/of zingen	55
Activiteit 4 – Luisteren en delen van verlangens	56
Activiteit 5 – Verbinding maken	58

<b>5 – VEERKRACHT</b>	<b>59</b>
Intro	61
Activiteit 1 – Stress	61
Activiteit 2 – Symptomen van stress	63
Activiteit 3 – Oorzaken van stress	64
Veerkracht en omgaan met stress	66
Manieren om te ontspannen en om te gaan met stress	67
Reflectie	68
<b>6 – WERKEN MET TALENT</b>	<b>69</b>
Activiteit 1 – Waarden	71
Activiteit 2 – Ik wil/ik kan/ik ben/ik weet/ik heb	72
Reflectie	73
Bijlage 1 -Waardenlijst	74
Bijlage 2 - Waarden	77
Bijlage 3 - Ik wil/ik kan/ik ben/ik weet/ik heb	78
<b>7 – PERSOONLIJKE DOELEN</b>	<b>79</b>
Introductie	80
Activiteit 1 – Jouw persoonlijke pitch	81
Doelen stellen	84
Activiteit 2 – Doelen stellen	86
Reflectie	87
<b>BIJLAGE – LICHAAMELIJKE OEFENINGEN</b>	<b>88</b>
Verband tussen lichaam en geest	89
Losschudden op muziek (muziek: shake it)	89
Klanken oefeningen	90
Fysieke mindfulness oefening	91
De kracht van het ademen	92
Wat is ademhaling en waarom is het belangrijk?	93
Activiteit 1 – Voel de ademruimte in je bovenlijf bij het inademen	95
Activiteit 2 – Buikademhaling	96
Meer over duurzaam bewustzijn	97

# INLEIDING

De 7 stappen naar duurzaam bewustzijn is een empowermentmethode, ontwikkeld vanuit Pillars of Power. Twee Europese organisaties die ervaring hebben in het ondersteunen van vrouwen (met een migratieachtergrond) hebben hun ervaring bij elkaar gebracht en deze laagdrempelige methode ontwikkeld.

De methode is door Netwerkpro verder door ontwikkeld naar een methode gericht op duurzaam bewustzijn en empowerment van lichaam en geest. We maken gebruik van een holistische benadering, waarbij lichamelijke oefeningen worden gecombineerd met reflectie, uitwisseling en persoonlijke ontwikkeling.

De methode is in meerder contexten toepasbaar in de vorm van een flexibele toolkit. De trainingen kunnen op elkaar volgend, of losstaand worden gebruikt, of toegevoegd aan bestaande activiteiten. Ook is de methode overdraagbaar en gemakkelijk toe te passen door nieuwe trainers of ondersteuners.

In deze handleiding worden uitgebreid instructies en tips voor trainers beschreven, zowel met betrekking tot het faciliteren van een training, als het bewaken van een positieve groepsdynamiek en het reflecteren op de bijeenkomsten.

Pillars of Power is ontwikkeld door Stichting Netwerkpro (NL) en Federatie van Mondiale & Democratische Organisaties (BE) in het gezamenlijke project 'Trainers voor de Toekomst' dat mede mogelijk gemaakt werd door Erasmus+ en de Europese Unie.

## Professionals en non-professionals

De methode is geschikt om te gebruiken door zowel professionals (trainers, sociaal werkers), als non-professionals die werken in de ondersteuning van vrouwen. Dit zijn bijvoorbeeld vrijwilligers bij sociale organisaties, taalmaatjes of andere mensen die in een bepaalde context mensen ondersteunen of begeleiden.

## Deelnemers

De methode is in brede zin toepasbaar binnen activiteiten zoals empowermen trajecten, werk-en reïntegratietrajecten, inburgering, taallessen, informele bijeenkomsten in buurthuizen, clubs en verenigingen, etc. Deelnemers zijn met name (kwetsbare) vrouwen, met en zonder migratieachtergrond, die baat hebben bij empowerment, verbinding en het uitbreiden van hun sociale netwerk. De trainingen zijn bedoeld om te geven in groepsverband.

A stylized, golden-brown silhouette of a human figure stands in the center of the page, facing away from the viewer. The background is a deep purple with several overlapping, semi-transparent circles in lighter shades of purple and blue. A thin, dark purple line curves across the lower right portion of the page.

# 1. INSTRUCTIES VOOR DE TRAINER

## Intake suggesties<sup>2</sup>

Wanneer een potentiële deelnemer geïnteresseerd is, bekijk je of Pillars of Power geschikt is voor hem/haar, door in een individueel vraaggesprek informatie in te winnen en de volgende onderwerpen aan bod te laten komen:

- Stel vast wat de huidige behoeften zijn en of hierin kan worden voorzien met de training;
- Verstrek informatie over de training;
- Vraag door naar de motivatie voor deelname.

Dit is een belangrijke factor: idealiter is de potentiële kandidaat bereid het proces in te gaan om (voor zover mogelijk) weer in haar/zijn kracht te komen;

- Stel vast wat mogelijke belemmeringen zijn voor het voltooien van Pillars of Power.
- Voer op basis van de verzamelde informatie een beoordeling uit van de behoeften en motivatie van de potentiële deelnemer. Weeg zorgvuldig af of door het aanbieden van Pillars of Power in deze behoeften kan worden voorzien.
- Beslis samen met de potentiële deelnemer of Pillars of Power de geschikte training is.

## Voortraject suggesties

De eerste bijeenkomst is belangrijk om vanaf de start verbinding in de groep en betrokkenheid van de deelnemers te realiseren. Organiseer een informatiebijeenkomst of kick-off waar je deelnemers voor uitnodigt. Hier wordt direct 'gecontracteerd', door zowel de trainer als de deelnemers. De trainer en organisatie investeren tijd en geld in de training en van de deelnemers wordt ook verwacht dat zij tijd en toewijding investeren in de training. Voor communicatie kun je een whatsappgroep maken, met toestemming van alle deelnemers. De coördinator of trainer zorgt voor de communicatie en het delen van filmpjes en flipovers en huiswerk.

---

<sup>2</sup> Enkele van deze instructies, zoals het organiseren van een gezamenlijke kick-off, of het reflecteren op een vorige bijeenkomst, zijn van toepassing wanneer de methode als geheel, of een deel ervan, wordt ingezet als op zichzelf staand traject. Uiteraard kunnen deze aanbevelingen toegepast worden op iedere vorm van een reeks van bijeenkomsten met een start en slot.

## Aanbevelingen voor tijdens de trainingen

### Hoe creëren we een veilige sfeer in de groep?

- Door onze eigen intentie, houding, openheid en energie als trainer.
- Door al bij de eerste training gezamenlijk afspraken te maken die door iedereen gedragen worden (deze afspraken hang je bij elke training op).

### Wees je bewust van de persoonlijke relaties binnen de groep.

Het kan gebeuren dat sommige deelnemers meer naar elkaar toetrekken. De trainers moeten ervoor zorgen dat alle deelnemers gelijk worden behandeld door de trainers zelf en door de leden van de groep. Zorg dat je iedereen aanspreekt en bij de training betreft.

### Zorg voor groepssamenhang

Maak gebruik van

- 1.) Gezamenlijke groepsactiviteiten, zoals het bezoeken van culturele evenementen, en bedrijven
- 2.) Ceremoniële elementen, zoals een certificaatuitreiking aan het einde van het traject of presentaties waarin alle deelnemers delen wat zij hebben geleerd.
- 3.) Gezamenlijke verantwoordelijkheden, bv. de ene deelnemer de lichamelijke oefening laten leiden, de andere het drinken laten verzorgen, de andere de tijd bewaken enz.

### Reflecteer

Begin elke sessie met een reflectie op afgelopen week. Wat hebben de deelnemers gedaan met de geleerde pillar? Wat ging goed, wat heeft nog oefening nodig? Reserveer aan het einde van de sessie tijd om te bespreken hoe de sessie is verlopen, en tijd om te praten over eventuele uitdagingen van deelnemers. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de **Sandwich Feedforward** verderop.

### Maak gebruik van input van de groep

Vraag leden van de groep om ervaringen uit te wisselen, te vertellen over hoe ze in een vergelijkbare situatie hebben gereageerd, andere deelnemers van advies te dienen en feedback te geven. Laat ze als voorbeeld voor elkaar dienen, met nadruk op succesverhalen.

### Zorg voor versnaperingen en drinken

De aanwezigheid van versnaperingen en drinken kan bijdragen aan een goede sfeer in de groep en wordt aanbevolen, indien mogelijk.

## Gevoeligheid

Bij mensen die trauma's hebben meegemaakt kunnen bepaalde gevoeligheden optreden. Zorg ervoor dat zaken openlijk kunnen worden besproken en dat de deelnemers respectvol omgaan met de gevoeligheid van de leden van de groep. Hiervoor zullen de regels die je samen met elkaar opstelt voordat je de training start, helpen.

## De opbouw van de training

De duur van één groepsessie is ongeveer 2,5 uur. Het bespreken van de onderwerpen inclusief de opdrachten voor de groep duren 2 uur. De overige 30 minuten zijn bedoeld voor het groepsproces (pauze, bespreking, vragen enz.). Print als het nodig is het materiaal, zodat de deelnemers kunnen beschikken over de oefeningen. Of schrijf de oefeningen op een flipover.

*De deelnemers kunnen gebruikmaken van een hand-out die bestaat uit het afgedrukte materiaal dat de trainer(s) heeft/hebben uitgedeeld en dat ze na de training mogen houden, als ze willen.*

## Vorbereiding training

Bestudeer de Pillars of Power. Beslis welke opdrachten bij jouw sessie geschikt en haalbaar zijn voor de betrouwbare deelnemers (houd bv. rekening

met mogelijke lichamelijke, culturele of leeftijdsbeperkingen). Wellicht is het nodig om bepaalde opdrachten aan te passen of om te wisselen, afhankelijk van de groep. Zorg dat de uitdraaien die je voor elke module nodig hebt, beschikbaar zijn. Als je voor bepaalde opdrachten materialen nodig hebt, zorg daar dan voor.

Regel zo nodig een vertaler of wijs iemand uit de groep aan voor vertalingen. Wees je bewust van het belang van timemanagement tijdens een sessie. Je kunt ook van de deelnemers vragen om voor jou de tijd te managen. Wees je bewust van het verschil in taalniveaus van de deelnemers in de groep en blijf continue checken met de groep of iedereen alles begrijpt. Werk met je flipover om iets duidelijk te maken door te tekenen of uit te beelden, of vraag iemand in de groep om iets in zijn of haar woorden of op zijn of haar manier uit te leggen.

## De opbouw van een sessie

### Begin

Bij voorkeur begint elke sessie met de volgende onderdelen:

- Welkom heten, check hoe iedereen zich voelt en vertel wat het onderwerp van de training is
- Terugblik/reflectie op vorige training en hoe afgelopen week is gegaan? Wat hebben de deelnemers met het geleerde gedaan?
- Een korte lichamelijke oefening, zoals een ademhalingsoefening of stemoefening

### Einde

Het wordt aanbevolen om elke sessie te besluiten met het opstellen van een actieplan/huiswerk voor het toepassen van het behandelde thema in het dagelijks leven en in de tijd tot de volgende training.

## Wat doe je in een tweede sessie?

Zorg voor een open sfeer. Je kunt neutrale, open vragen stellen, zoals:

- Wat was vorige week een fijn moment en hoe heeft de training je daarbij geholpen?
- Wat is er vorige week goed gelukt?
- Wat heeft je vorige week geholpen bij het omgaan met je problemen?
- Wat voor interessants, leuks of aangenaams heb je vorige week gedaan?

*Opmerking: Wees je ervan bewust dat de deelnemers bij het beantwoorden van open vragen over vorige week geneigd kunnen zijn zich te richten op problemen of dat wat stress heeft veroorzaakt. Zorg ervoor dat deelnemers blijven focussen op wat ze willen in plaats van blijven focussen op de oude pijn en stress.*

## Hoe ga je om met uitdagingen in de groep?

### Groepsdynamiek uit balans.

*De deelnemers luisteren niet naar elkaar.*

Als oplossing voor dit probleem kan gebruik worden gemaakt van een 'talking stone', of een bal of ander voorwerp, om ervoor te zorgen dat elke deelnemer tijd krijgt om te spreken, en te bevorderen dat iedereen zich zonder onderbrekingen kan uiten.

## Emotionele overprikkeling:

*Deelnemers worden overmand door emoties en raken uit balans.*

Deelnemers hebben mogelijk traumatische gebeurtenissen meegemaakt en hun huidige situatie kan lastig zijn. Hieronder vind je een aantal algemene tips die je kunt gebruiken om het hoofd te bieden aan situaties waarin dit gebeurt. De beste handelwijze is afhankelijk van de personen in kwestie en de specifieke situatie. Jouw eigen kennis, ervaring, team en intuïtie zijn hulpmiddelen waarvan je gebruik kunt maken om te kiezen voor de aangewezen reactie op deelnemers die overweldigd worden door emoties.

### Tips

Hoe hierop het best kan worden gereageerd, verschilt van persoon tot persoon.

Enkele opties die in moeilijke situaties van pas kunnen komen:

- Benoem wat je opvalt aan de deelnemer, en ga na of hij/zij overweldigd is;
- Vestig zijn/haar aandacht op het 'hier en nu', bv. met behulp van oefeningen om te aarden: help de deelnemer om zich bewust te worden van de huidige omgeving en te beseffen dat zijn/haar lichaam contact maakt met de stoel en de vloer;
- Geef hoop/betekenis, bv. door een plan te maken voor wat de deelnemer in de komende dagen mag doen, of door herinneringen of verhalen op te halen die empowerment bevorderen;
- Leg contact met de deelnemer, bv. door te bevestigen dat het jou duidelijk is dat hij/zij overweldigd is, of door te benoemen dat je merkt dat de deelnemer het moeilijk heeft.

### Let op:

- Laat de deelnemer nooit weggaan als hij/zij nog steeds emotioneel is.
- Stop met de oefening als deelnemers erdoor overweldigd worden.
- Geef de deelnemer de ruimte voor zijn of haar emoties en schakel desnoods vrienden, familieleden of collega-trainers in.

## Schrijfoopdrachten en aanpassingen opdrachten

Deze methode bevat schrijfoopdrachten. Voor sommige deelnemers kan dit afschrikkend werken, wanneer zij de taal minder goed beheersen. Je kunt ervoor kiezen bepaalde vragen klassikaal te bespreken, of, als het gaat om persoonlijke vragen, kunnen de deelnemers antwoord geven door te tekenen. Besluit welke vorm het beste past bij de groep en de vragen.

Daarnaast adviseren wij om altijd een flip-over of whiteboard te gebruiken om 'nieuwe woorden' op te schrijven. Geef aan het begin van iedere training aan dat deelnemers het direct kunnen aangeven wanneer zij een woord niet begrijpen. Wees je zelf ook bewust van woorden die moeilijk kunnen zijn voor anderstaligen. Vraag dan na of mensen dit specifieke woord begrijpen. 'Nieuwe woorden' schrijf je op met een zo simpel mogelijke definitie.

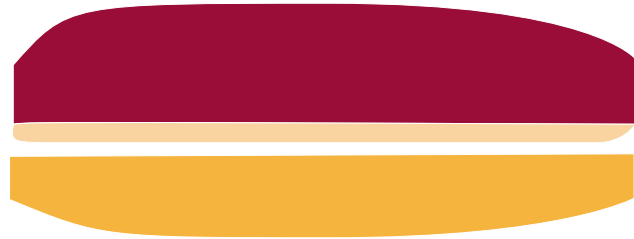


# 2. HULPMIDDELEN VOOR TRAINERS

14

## De Sandwich FeedForward

Deze tool kan worden gebruikt om te reflecteren op de training na afloop.



### Wat ging goed:

Benoem hier specifieke gedragingen of de vaardigheden die bijzonder goed waren. (Focus op maximaal 2 of 3 hoofdpunten).

### Wat kan de persoon de volgende keer nog beter doen:

Geef een specifiek verbeterpunt. Wat kan men de volgende keer anders doen om hun performance nog beter te maken. Vertel wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen. (Focus op maximaal 2 of 3 hoofdpunten).

### Wat ging over het algemeen goed:

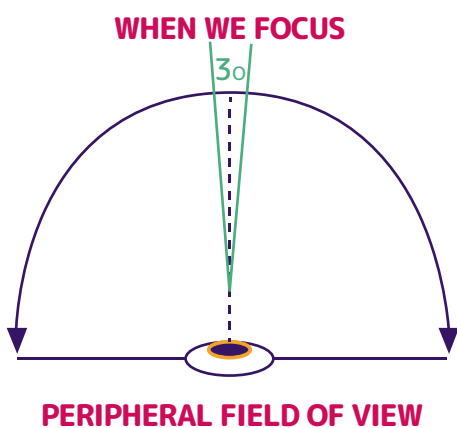
Geef hier een algemene positieve statement over de persoon. Een algemeen, bekrachtigend compliment. (Focus op 1 punt).

## De leerstaat

Mensen leren makkelijk als ze in een open stemming zijn. Daarom wil je jouw groep in een stemming brengen die het leerproces ondersteunt. Een ontspannen en gefocuste staat.

Richt je ogen omhoog en gecentreerd alsof je naar de ruimte tussen je wenkbrauwen zou kijken.

Zodra er ontspanning ontstaat breng je je ogen weer terug en focus op de spreker/trainer, terwijl je perifeer blijft waarnemen.



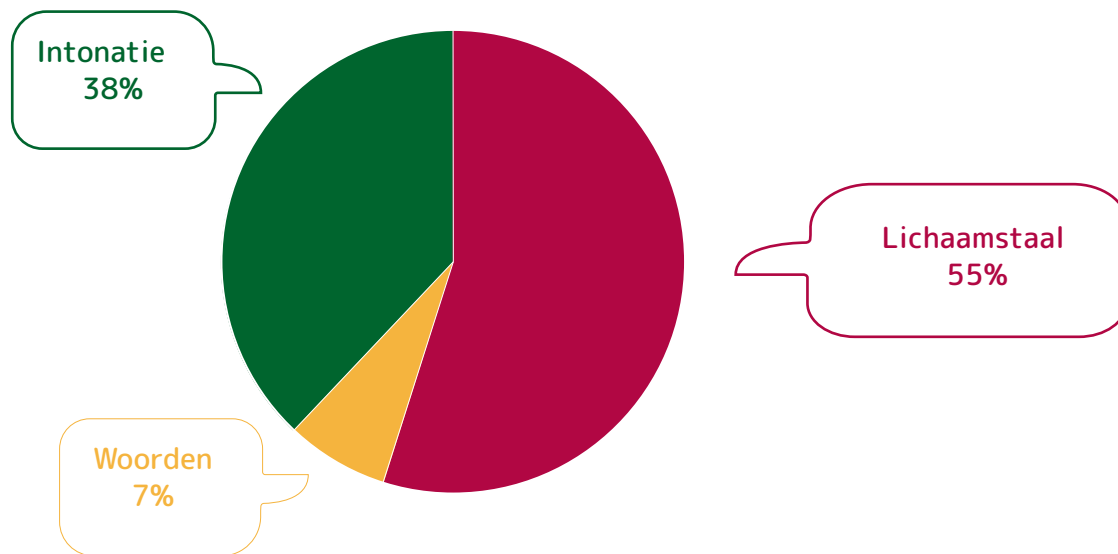
## De Trainerstaat

### Uit Patanjali's Yoga Sutras – 900 v. Chr.

<b>Yana</b>	Er is niets in je gedachten
<b>Neama</b>	Laat controle los
<b>Asanam</b>	Ga gemakkelijk en sterk staan; knieën van het slot, voeten parallel aan elkaar om je energie te bewaken, neem rust en breng je aandacht in je buik Pranayam Rustige lage ademhaling
<b>Pranayam</b>	Rustige lage ademhaling
<b>Pratyahara</b>	Breng je aandacht naar een punt achter in de ruimte
<b>Dharana</b>	Concentreer je op 1 punt
<b>Dhyana</b>	Vergroot je waarneming, ga perifeer
<b>Samadhi</b>	Word één met je publiek

## Hoe communiceren we onze boodschap?

### Communicatiecirkel



#### **Fysiologie - 55%**

Lichaamshouding  
Gebaren (handbewegingen)  
Gezichtsexpressie  
(Oogbewegingen/oog knipperen)  
Ademhaling

#### **Stemgebruik - 38%**

Toonhoogte  
Tempo (snelheid)  
Timbre (kwaliteit)  
Volume  
Articulatie  
Timing

#### **Woorden - 7%**

Predicaten  
Sleutelwoorden/stopwoorden  
Ervaringen en associaties

## Non-verbale communicatiepatronen

### Satir Categories:

**Placater:** Symmetrische open fysiologie, handpalmen omhoog, beweging in omhooggaande richting. "Ik ben heel open, ik wil het je graag naar je zin maken".

**Computer:** Een hand aan de kin en armen gevouwen. 'Denker' pose. Universiteit Sprekers Stand. "Ik ben de autoriteit, ik ben redelijk, logisch en scherpzinnig. Hier heb je de feiten".

**Leveler:** Symmetrische fysiologie, handpalmen naar beneden, in neerwaartse richting. "Zo is het en niet anders, dit is de waarheid". Dit creëert een ontspanning in jezelf en in de groep. Je legt je handen als het ware voor je op een tafel en veegt dan opzij over de tafel.

### Stemmingen overbrengen

- Ga zelf in kwadraat in de gewenste stemming. Dus als je een positieve stemming wilt overbrengen op de groep, zorg je dat je zelf zeer positief bent.
- Vraag het publiek zich een moment in het verleden te herinneren waarin ze in de gewenste stemming waren.
- Vraag hen om zich een moment in de toekomst voor te stellen wanneer ze in de gewenste stemming zullen zijn.
- Vertel ze een verhaal waarin de stemming ook zit.

### Bruikbare stemmingen voor presentaties

Energiek  
Positief  
Open  
Warm  
Vriendelijk  
Begripvol  
Rustig

### Persoonlijke reflectie

Wat doe ik goed binnen mijn werk als trainer en wat zou ik anders willen doen? Wat heb ik geleerd gedurende/van deze training? Wat ga ik volgende keer anders doen om mijn resultaten te behalen?

The background features a vibrant color palette of reds, purples, and oranges. It is composed of several overlapping, semi-transparent circular shapes of varying sizes and colors. In the foreground, there are three stylized human silhouettes in a light orange-brown hue, positioned as if they are walking or standing in a line. The overall aesthetic is modern and dynamic.

# 3. OVERZICHT VAN TRAININGEN

18

## **0. Kick-off**

Algemene inleiding en kennismaken met de groep

## **1. Hoop: Positieve gedachten en dromen**

Begrijpen wat bijdraagt aan en verandering brengt in een hoopvolle/positieve houding

## **2. Identiteit: Wie ben ik?**

Begrijpen wat identiteit is; relatie tussen lichaam en geest

## **3. Veiligheid**

Vaardigheden ontwikkelen voor het omgaan met uitdagingen in het dagelijks leven

## **4. Verbondenheid: Connecties en steun**

Belangrijke (a) connecties, (b) gemeenschapsfuncties en (c) sociale functies vaststellen; Werken aan het vragen en geven van steun

## **5. Veerkracht**

Waardenkompas; Gebruik maken van sterke punten op moeilijke momenten Stress- en traumareacties begrijpen

## **6. Werken met talent**

Eigen unieke kwaliteiten in beeld brengen

## **7. Persoonlijke doelen**

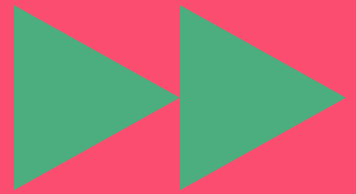
Kennis van arbeidsmarkt; Persoonlijke doelen kunnen overbrengen

## **Bijlage lichamelijke oefeningen**

The background features a vibrant, multi-colored gradient from light pink at the top to deep red at the bottom. Overlaid on this are several semi-transparent, colorful silhouettes of human figures in various poses, some appearing to be in conversation. These silhouettes are layered with large, overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of green, purple, orange, and blue. A thin, white, curved line sweeps across the scene, adding a sense of motion or flow.

# 0. KICK-OFF

20



*Algemene inleiding en  
kennismaken met de groep.  
Verwachtingen uitspreken en  
afspraken maken.*



**Tijd:** 75 minuten

**Doel:** Algemene inleiding en kennismaken met de groep;  
Verwachtingen van de deelnemers: waaraan denken zij bij empowerment? Wat verwacht de trainer van de deelnemers; afspraken (tijd, frequentie, vertrouwelijkheid)

**Materiaal:**

Whiteboard/flip-over  
Schrijfmateriaal  
Planning  
Deelnemerslijst/intekenlijst

**Activiteit 1 – Kennismaken (30 minuten)**

Ga in een kring staan en vraag iedere deelnemer zijn/haar naam te noemen of te zingen en tegelijkertijd een beweging te maken (bv. buigen, springen, een been de lucht in schoppen). De anderen herhalen de naam en de beweging. Zorg dat iedereen aan de beurt komt. Dit helpt om de namen te onthouden en de spieren los te maken. Vervolgens nodig je een deelnemer uit om nogmaals zijn/haar naam te noemen en wat meer te vertellen over de naam: waar komt de naam vandaan, wat betekent hij, wat vindt de deelnemer van de naam. De deelnemer geeft vervolgens de beurt aan iemand anders totdat de hele groep aan de beurt is gekomen.



## **Activiteit 2 – Verwachtingen en uitleg programma (30 minuten)**

Doel van deze trainingen is trainersvaardigheden leren en na deze serie in staat zijn om een empowermenttraining te maken en te geven. Empowerment gaat vooral uit van het vergroten van je bewustzijn. Van zelfzorg en van daaruit ook zorg voor anderen en zorg voor de wereld. Ga samen door de planning van het programma en vraag van de deelnemers wat ze verwachten bij de verschillende thema's.

Teken op het whiteboard een weegschaal en leg uit dat er een balans is tussen de dingen die op jou drukken (problemen, zorgen) en dingen die je juist helpen (steun, hoop). In deze training zullen de deelnemers middelen krijgen om hen te helpen met deze balans. Er zijn ook dingen waar wij niet bij kunnen helpen, maar misschien wel naar kunnen verwijzen: juridische of financiële hulp, gezondheidszorg etc. (afhankelijk van de organisatie die de training aanbiedt).

## **Activiteit 3 – Algemene afspraken (15 minuten)**

Afhankelijk van de organisatie van de training en de groep, bespreek je de volgende thema's: Frequentie, tijd en locatie. Omgangsnormen: respectvol met elkaar omgaan, luisteren naar elkaar, vertrouwelijkheid Evt. afspraken over mobiele telefoons, welke taal wordt er gesproken, enz. Wat te doen als je niet kunt komen.

## **Reflectie (10 minuten)**

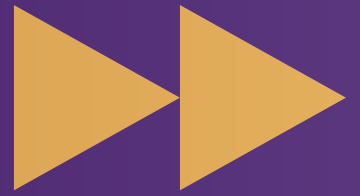
Reflecteer op de bijeenkomst. Was alles duidelijk, hebben deelnemers nog vragen? Welke afspraken hebben we gemaakt?





HOOP:  
POSTIEVE  
GEDACHTEN  
EN DROMEN

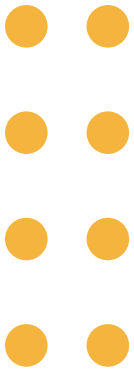
24



*Hoop, positieve gedachten en dromen voor een duurzame samenleving.*

*Hoop is een deugd die ons fundamenteel vertrouwen in de toekomst weerspiegelt. In de context van duurzaamheid is hoop onmisbaar. Het geeft richting aan onze positieve gedachten en dromen over een betere, leefbare wereld. Deze innerlijke overtuiging motiveert ons om te werken aan een duurzame samenleving, waarin elke stap vooruit, gevoed door hoop, bijdraagt aan het realiseren van onze gezamenlijke dromen voor toekomstige generaties.*





**Tijd:** 120 minutos

**Doelen:**

Begrijpen wat bijdraagt aan en verandering brengt in een hoopvolle/positieve houding; Verzamelen van positieve overtuigingen en gedachten die de deelnemers sterker kunnen maken; Vinden van manieren voor het toepassen van positief denken in het persoonlijk leven.

**Materiaal:**

- Post-its
- Pennen/stiften/tekenmateriaal
- Whiteboard/flip-over
- Schrijfmateriaal
- Beamer/ laptop

Hoop is een positief gevoel dat je vertrouwen geeft in de toekomst en dat er positieve dingen kunnen gebeuren. Als je hoop hebt, heb je energie om plannen te maken voor de toekomst. Je gelooft erin dat jouw wensen kunnen uitkomen. Hoop is goed voor jouw lichaam en geest. Positieve ervaringen zorgen vaak voor meer hoop. Als je veel dingen hebt meegemaakt waar je verdrietig of boos van wordt, is het soms moeilijk om hoop te houden. Toch is het mogelijk om hoop en vertrouwen te laten groeien.



## Activiteit 1 – Kleine stapjes met grote impact (15 minuten)

Om je sterk te kunnen voelen, heb je een positieve houding nodig. Dat je ertoe doet en dat wat je doet ertoe doet.

Wat te doen als je overmand wordt door negatieve of hopeloze gevoelens? Soms zit je daar zo in dat je niet weet waar te beginnen.

Er is een mooie metafoor. Iets wat helpt om toch ergens te beginnen en daarmee een verandering voor elkaar te krijgen. De opwarming van de aarde en de klimaatcrisis kunnen een behoorlijk gevoel van hopeloosheid oproepen. En ook het gevoel dat wat ik doe, te weinig uitmaakt voor het geheel.

Dat het toch anders zit kun je laten zien door het project 'Just dig It' te laten zien. <https://justdiggit.org/nl/>

Kijk het filmpje op de website.

Beginnen met het graven van een kuiltje heeft grote invloed op het geheel. Zo is het ook wanneer je slecht voor jezelf hebt gezorgd of hebt kunnen zorgen. Begin ergens en het heeft grote impact op alles.

Dat kleine stapjes altijd ergens toe leiden, waar je de verandering kan zien, iets dat groeit, geeft hoop.

## Activiteit 2 – Voelen dat je er bent (30 minuten)

Wat kan je doen als je je niet blij voelt en overmand bent door negatieve gevoelens?

Allereerst voelen dat je er bent! Lichaamsbewustzijn. Gisteren is in je hoofd (fantasie), morgen is in je hoofd (fantasie). Nu ben je hier, hier en nu.

Laat de deelnemers rondlopen en goed **rondkijken** wat hen opvalt in de ruimte. Laat ze daarna een plek in de ruimte zoeken en laat ze voelen dat ze echt op de grond staan. Ze zakken er niet doorheen, er komt energie uit de grond (normaal kracht) die hen draagt. Laat ze de ogen sluiten en focussen op de geluiden die ze **horen**. Daarna leg je de focus op een aantal plekken waar ze hun huid kunnen **voelen**. (Stof van de broek tegen het been, bril op de neus etc).

Daarna focus op wat de deelnemers **ruiken**. En ook als je niks ruikt, is dat wat je ruikt. Als laatste vraag je de deelnemers te volgen hoe hun adem gaat. En als ze inademen hoe de lucht door hun neus en keel gaat, in de longen en daarmee de borst omhoogkomt, of de buik naar voren gaat en hoe de rug beweegt. Met andere woorden hoe er al beweging in het lichaam is als je in- en uitademt.

Laat de deelnemers voorzichtig de ogen openen en vraag of ze contact met hun lichaam kunnen houden terwijl ze tegelijkertijd de ruimte inkijken.



### Activiteit 3 – Gedachtenkracht (25 minuten)

#### Metafoor van de citroen:

Vraag de deelnemers of ze zich kunnen voorstellen een schijfje citroen in hun mond te stoppen. Zodra je je dat voorstelt reageert je lichaam en voel je het speeksel al in je mond lopen. Simpelweg de gedachte aan een snoepje, maakt dat je lichaam reageert. Zo is het ook met positieve gedachten.

**Oefening:** Laat de deelnemers de zinnen uit de bijlage 1 lezen en laat hen de zin kiezen die resoneert. Laat ze vervolgens om de beurt staan voor de groep (of in de groep) en goed de grond onder hun voeten voelen. Laat ze de zin met kracht uitspreken.

### Activiteit 4 – Positieve actie (30 minuten)

Laat de deelnemers positieve gedachten over henzelf opschrijven. Besteedt hier genoeg tijd aan, hoe meer tijd, hoe meer kracht de gedachten en overtuigingen krijgen. Laat de deelnemers deze gedachten met elkaar uitwisselen als zij het gevoel hebben dit veilig te kunnen doen.

De oefening in bijlage 2 is te vinden in het werkboek. Laat de deelnemers de vragen beantwoorden.

Laat de deelnemers aan de hand van bijlage 2 verschillende post-its beschrijven met zinnen die hen hoop en kracht geven en vraag hen om deze thuis op hun spiegel, op de koelkast en in hun slaapkamer op te plakken.



## Bijlage 1



**Ik kan alles wat ik wil**  
**Ik kan het**  
**Ik ben ik en dat is goed**  
**Ik ben goed zoals ik ben**  
**Ik accepteer mijzelf met al mijn plussen en minnen**  
**Ik kan deze les leren**  
**Ik kan liefde voelen en geven of ontvangen**  
**Ik beteken iets voor anderen**  
**Alles gaat voorbij**  
**Het wordt beter**  
**Ik ben waardevol**  
**Ik heb mensen die van mij houden**  
**Ik ben geliefd**  
**Ik kan nooit fouten maken, ik kan alleen maar leren**  
**Ik geef mijzelf toestemming om mens te zijn en te leren**  
**Ik beteken iets voor anderen**

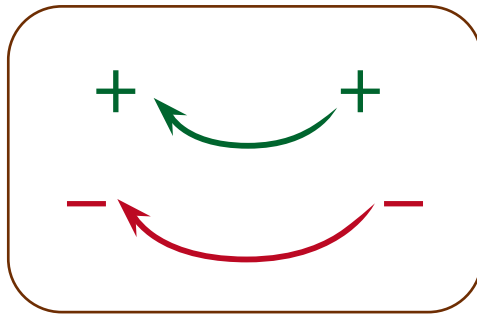


## **Positieve gedachten**

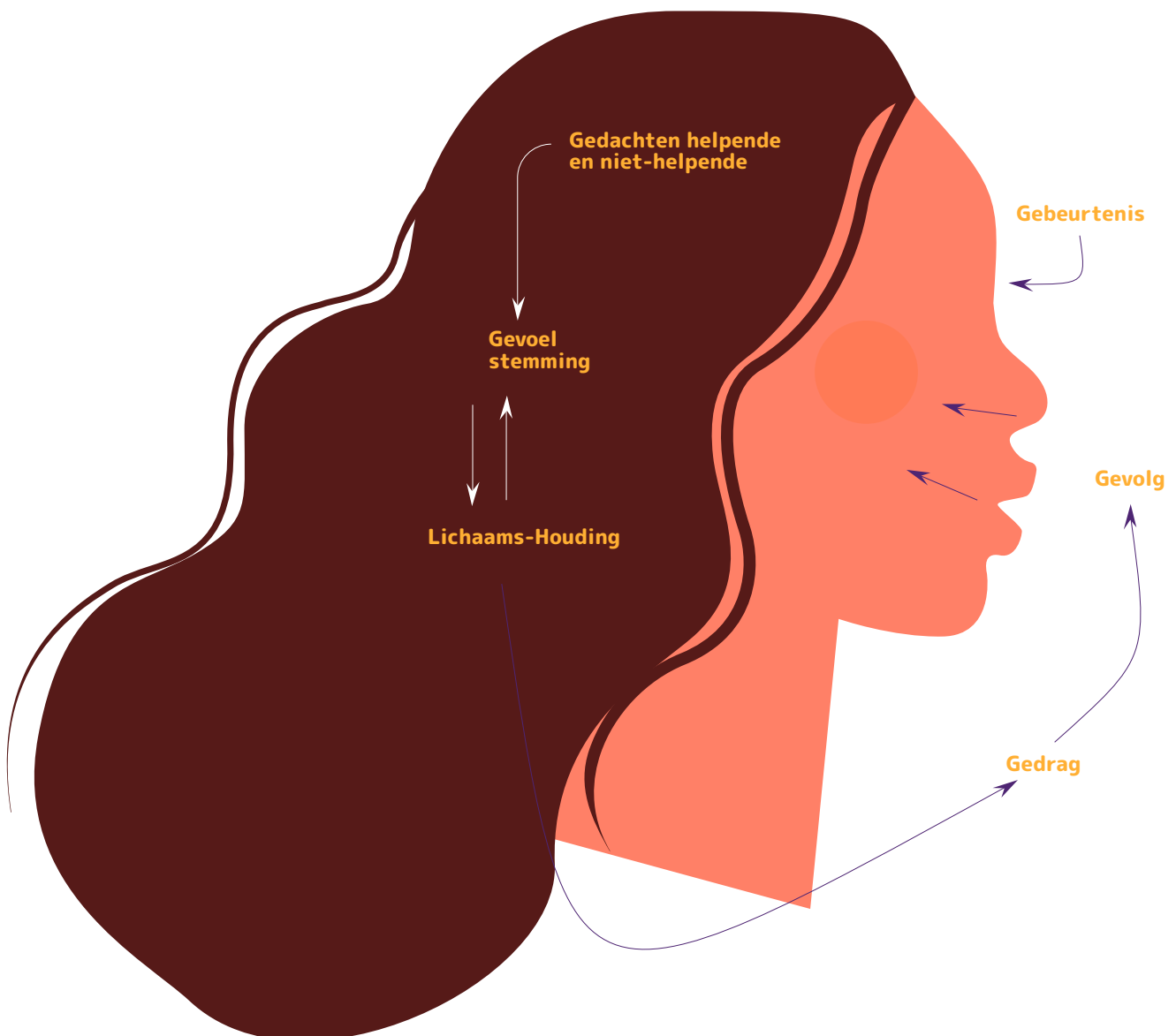
**Welke positieve gedachte maakt jou gelukkig?**

**Welke gedacht helpt wanneer je negatieve gedachten hebt?**

**Welk advies heb je van iemand gekregen om positief te denken?**



## Gedachte - Emotie - Handeling - Ervaring

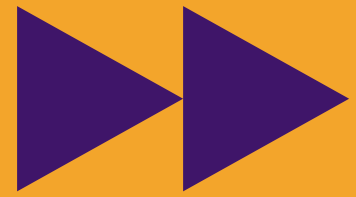


Positieve ervaringen gaan vaak tot positieve gedachten leiden en dit zorgt voor meer positieve ervaringen die weer voor meer positieve gedachten zorgen. Dit is ook zo met negatieve ervaringen en gedachten, het is als een soort c omgekeerd.

The background features a dark purple gradient with several overlapping, semi-transparent shapes in shades of purple and orange. These shapes include large, rounded rectangles and circles, some of which are slightly offset from each other, creating a layered, organic effect. The overall aesthetic is modern and artistic.

# IDENTITEIT: WIE BEN IK?

32



*Een duurzame samenleving is gebouwd op een sterk gevoel van identiteit. Wie ben ik ten op zichte van de ander. Identiteit geeft mensen een gevoel van verbondenheid met hun gemeenschap en de natuurlijke omgeving. Deze verbondenheid motiveert ons om zorg te dragen voor onze omgeving en te streven naar duurzaamheid. Wanneer mensen zich verbonden voelen, zijn ze eerder geneigd om actief bij te dragen aan duurzame initiatieven die zowel hun eigen toekomst als die van anderen beschermen en versterken.*





**Tijd:** 120 minuten

**Doelen:** Deelnemers weten wat identiteit is; Deelnemers begrijpen wat het belang van het kennen van je wortels is; Ze hebben zicht gekregen op (delen van) hun levensverhaal.

Ze begrijpen wat het effect is van verschillende positieve en negatieve levenservaringen op hun leven; Deelnemers hebben inzicht in hun eigen kracht om hoe ze naar gebeurtenissen kijken te beïnvloeden.

**Materiaal:**

- Whiteboard/flip-over
- Schrijfmateriaal
- Lege A4 vellen
- Laptop, beamer, geluidsinstallatie





### **Activiteit 1 – Nature - Nurture (15 minuten)**

Leg het verschil uit tussen Nature: biologie/genetica van de mens. Wij zijn natuur. Aangeboren eigenschappen, biologisch overgedragen eigenschappen van onze voorouders. En Nurture: de aangeleerde eigenschappen uit je omgeving, cultuur.

Uitleggen: Wij krijgen als mens onze genen van onze voorouders, dat zit in ons DNA. Ons DNA bepaald een groot deel van ons uiterlijk en innerlijk. Het innerlijk wordt zowel door ons DNA als door onze omgeving bepaald.

Schrijf op het bord Nurture links en Nature rechts  
Laat de deelnemers eigenschappen van zichzelf noemen en vraag waar die onder vallen.

## Innerlijk



- Vraag aan de deelnemers: Welke eigenschappen van ons innerlijk (woord uitleggen indien nodig) krijgen we van onze ouders?
- Eerst deelnemers laten antwoorden door ze aan te duiden, eventueel zelf een voorbeeld geven om deelnemers op gang te zetten/te helpen. *pantes comienen o los ayude a comenzar.*

### *Mogelijke antwoorden kunnen zijn:*

- Persoonlijkheid en karakter
- Hoe sociaal iemand is
- Hoe snel iemand boos wordt
- Hoe open iemand is
- Hoe iemand omgaat met stress

Leg uit aan de deelnemers dat dit allemaal karakter-eigenschappen zijn. En dat een deel hiervan inderdaad in onze genen/DNA gecodeerd staat maar een deel wordt ook door onze omgeving (of 'nurture') bepaald.

## Nurture

- Leg uit aan de deelnemers: Een ander deel van wie we zijn wordt gevormd na dat we geboren zijn en doorheen heel ons leven. De belangrijkste mensen hier zijn natuurlijk onze ouders, de personen die voor ons zorgen wanneer we kind zijn geven ons voorbeelden en leren ons heel veel. Hoe onze ouders en de gemeenschap waarin we opgroeien onze identiteit mee vorm geven kan gezien worden als onze cultuur. Op de wereld bestaan er veel verschillende culturen en dat is iets heel mooi en rijk.
- Vraag aan de deelnemers: Wat zijn dingen die verschillend worden gedaan in verschillende culturen?
- Laat de deelnemers dit kort met hun buur bespreken (2-5 minuten) en daarna mogen ze dit met de groep delen.

### *Mogelijke antwoorden kunnen zijn:*

- Voedingsgewoonte
- Kledingstijl
- Taal
- Waarden en normen
- Geloof
- Relaties





## Culturele identiteit

- Leg uit aan de deelnemers: Cultuur is het zelfbeeld dat we halen uit onze familie, cultuur en samenleving rond ons.

- Identiteit is iets dat heel divers kan zijn en kan bestaan uit verschillende culturen en rollen. Zo kan iemand bijvoorbeeld vrouw, moeder en docent tegelijk zijn. Ook je hobby's, ideeën, verlangens en mensen om jou heen, maken deel uit van jouw identiteit.

- Een meervoudige culturele identiteit is wanneer iemand zichzelf identificeert met meerdere culturen. Iemand is bijvoorbeeld een Belg met Marokkaanse ouders, en houdt van de Marokkaanse gemeenschap. Iemand kan Belgische en Marokkaanse vrienden hebben, van de Belgische en Marokkaanse keuken houden, enzovoort.

- Laat de deelnemers in kleine groepjes bespreken Wat vind je interessant aan je eigen cultuur? Wat vind je interessant aan de cultuur van het land waar je woont? Wat weet je van de cultuur van het land waar je woont? Wat zou je nog willen ontdekken?





## Activiteit 2 - Rollen (30 minuten)

Schrijf op het bord:

### Met welke rollen identificeren we onszelf?

Laat de deelnemers verschillende rollen noemen; moeder, medewerker, Nederlands, Marokkaans, dochter, trainer, echtgenoot, single, vriendin, inspirator, student, etc...

Welke rollen worden bepaald door onze culturele achtergrond, natuur, karakter, attitude? Laat de vrouwen in groepjes praten over welke rol het meeste invloed heeft in hun dagelijks leven.

## Activiteit 3 - Levenslied (45 minuten)

Vraag de vrouwen naar hun favoriete lied of muziek. Het mag ook iets uit hun jeugd zijn, of juist iets wat ze nu graag luisteren of zingen.

Zoek de liedjes op youtube of spotify op en laat ze horen. Vraag de vrouwen te vertellen waarom juist dit lied belangrijk voor ze is en in welke periode van hun leven.

Note: Muziek geeft een directe ingang tot het gevoel. Er kunnen ook droevige herinneringen boven komen. Druk het niet weg, geef de ruimte erover te vertellen. Ze horen erbij en bepalen ook wie we zijn.





## **Activiteit 4 – Ecologische identiteit (30 minuten)**

Voel jij je verbonden met de natuur? In welke natuurlijke omgeving ben jij opgegroeid? Wat heeft die voor jou betekend? Waarvoor zoek jij de natuur op?

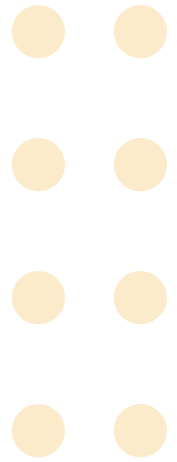
Een filmpje over bosbaden; BOSBADEN en hoe je dit zelf kan doen: <https://youtu.be/nyd5CVHqX6o?si=kKszEglzUfEHoDaS>

## **Activiteit 5 – Levensboom (30 minuten)**

Tonen filmpje over het belang van bomen:  
<https://youtu.be/E6VvooVLgq4?si=PxXa7Tt0VZmtAxGG>

### **Doel**

Het doel van deze oefening is om een beeld te krijgen van zowel positieve en negatieve ervaringen in de levensontwikkeling van de deelnemer. De boom wordt gebruikt als metafoor voor het leven. In de boom worden elementen die belangrijk zijn voor de deelnemers, samengebracht in één tekening, zodat een volledig beeld van de deelnemer ontstaat.



## Instructie

De deelnemers maken hun eigen levensboom door deze te tekenen en bij elk onderdeel sleutelwoorden op te schrijven, in hun werkboek. Leg uit dat elke boom anders kan groeien en dat er op zijn weg dingen kunnen komen die de boom helpen bloeien en dingen die een negatief effect op de boom

kunnen hebben. Afhankelijk van de sfeer in de groep kun je besluiten om deze suggesties te bespreken, maar besef wel dat ze het eigen creatieve proces kunnen hinderen.

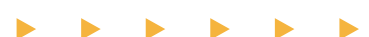
Er kunnen verschillende onderdelen worden geïdentificeerd, zoals aarde (cultuur), wortels (familie), stam (vroeg ontwikkeling), takken (latere ontwikkeling), bladeren (belangrijke mensen), vruchten (hoogtepunten) en ongedierte (teleurstellingen/trauma).

Wanneer alle deelnemers hun levensboom hebben ingevuld, kun je de groep terugbrengen naar de gezamenlijke positie. Vraag deelnemers of zij comfortabel zijn om te delen wat zij hebben getekend of opgeschreven. Welke takken zijn voor hen belangrijk of vallen op? Laat de groep hierover uitwisselen.

## Reflectie (5 minuten)

Vraag de deelnemers:

- Wat neem jij mee uit deze les?
- Wat vond je belangrijk?
- Wat zal je in je dagelijks leven toepassen?

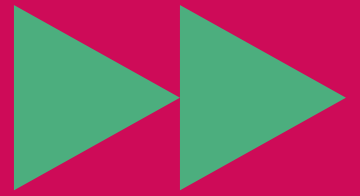




The background is a vibrant green with several overlapping, semi-transparent circles in shades of blue, grey, and red. A large, stylized number '42' is rendered in a gradient of orange, red, and pink, positioned behind the main text.

VEILIGHEID

42



*Om te groeien en vrij te ontwikkelen is het belangrijk je veilig te voelen. Het voelen en aangeven van grenzen helpt je om veiligheid te ervaren. In deze training ontwikkelen deelnemers vaardigheden voor het omgaan met uitdagingen in het dagelijks leven.*





**Tijd:** 120 minuten

**Doel:** Deelnemers bewust maken van hun eenheid als persoon; Deelnemers leren wat hun grenzen zijn, hoe stellen ze hun grenzen op en waarom is het belangrijk? Deelnemers bewust maken van seksuele grenzen en het verschil tussen liefde en grenzen overschrijden.

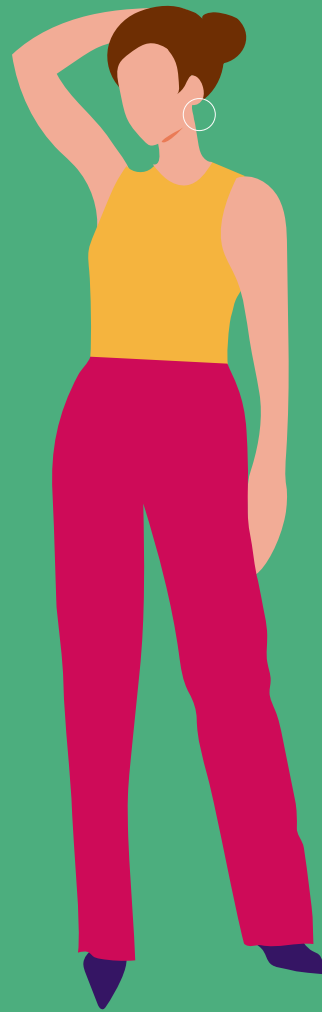
**Materiaal:**

- Whiteboard/flip-over
- Schrijfmateriaal Post-its

**Activiteit 1 - Wie ben jij? (60 minuten)**

Moedig de deelnemers aan om zichzelf op twee manieren te beschrijven. De eerste manier is aan de hand van de meervoudige identiteit (zie training 2 - Identiteit). Iemand is bijvoorbeeld vrouw, moeder, collega, vriendin, dochter, etc. De tweede manier is het innerlijk, de belevingswereld. Iemand kan het gebied van haar innerlijk beschrijven als begrensd, vol gevoelens, competenties, unieke eigenschappen, enz.





Leg post-its met de volgende woorden op tafel:

**Kind zijn, partner van, deel van de familie,  
moeder of vader zijn, vrienden van,  
buren, collega's, kennissen, klasgenoten,  
medeburgers, landgenoten, mensen, ...**

Vraag de deelnemers om elk woord in een kring te zetten. Ze mogen zelf ook nieuwe woorden toevoegen. Deelnemers bespreken de rollen die mensen hebben.

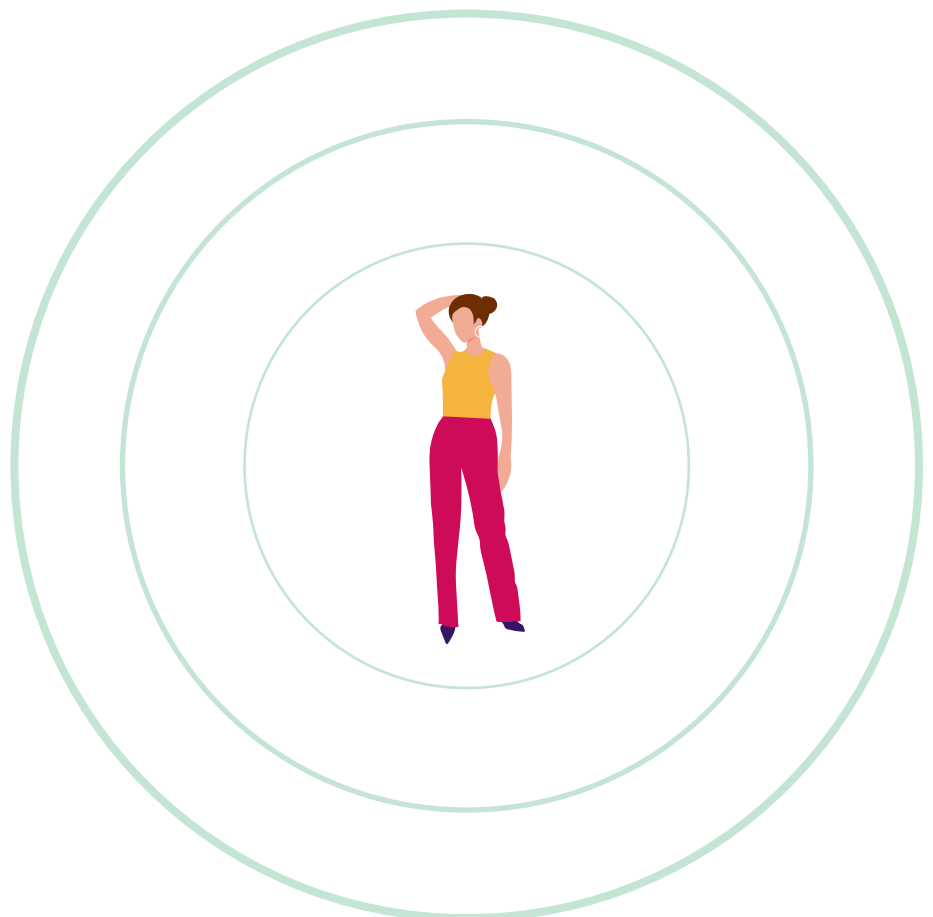
Het doel is te bespreken met elke identiteit zij zich het meeste verbonden voelen. Wat staat het dichtste bij hen?

## Wat betekent een grens voor jou?

Laat de deelnemers even brainstormen over de betekenis van het woord grens.

Wat betekent dat in het algemeen? We beginnen bij geografische grenzen. Grenzen van een land, grenzen van een stad, erfgrans (grens van een huis), om dan over te gaan naar persoonlijke grenzen. Grenzen aangeven betekent dat je durft te zeggen wanneer iemand te veel van je verlangt, dingen vraagt die je niet wilt, tegen jezelf zegt dat het mooi genoeg is zo, of dat je erkent dat het je niet gaat lukken. Grenzen aangeven wordt vaak als lastig ervaren.

We gaan dieper in op persoonlijke grenzen en we verdelen deze grenzen in 3 belangrijke groepen.





## THEORIE

### Fysieke grenzen

Fysieke grenzen worden ook wel lichamelijke grenzen genoemd. Deze grenzen stel je om aan anderen aan te geven hoever ze mogen gaan met aanrakingen. Door hierin grenzen te stellen geef je aan wie je mag en kan aanraken en in welke mate ze dit mogen doen. Dit is een hele belangrijke grens want het mag natuurlijk niet zo zijn dat iedereen je zomaar mag aanraken.

### Mentale grenzen

Mentale grenzen geven je de mogelijkheid om je eigen mening te vormen en te hebben en daarnaast geven ze je de mogelijkheid om je gedachten te uiten. Niemand anders kan over jouw gedachten de baas zijn en je hoeft ook niet altijd mee te gaan in de gedachten van anderen.

### Emotionele grenzen

Iedereen heeft zijn eigen emoties. Mensen om ons heen kunnen manipulatief werken. Je eigen emotionele grenzen maken je los van deze schadelijke invloeden van buitenaf en zorgen ervoor dat je eigen emoties een rol kunnen spelen.





## Waarom is het belangrijk om grenzen te stellen?

Benoemen eerst enkele voordelen van het stellen van je eigen grenzen. Daarna vragen we de deelnemers om zelf andere voordelen te noemen.

Bijvoorbeeld, door het stellen van je grenzen:  
Krijg je meer zelfvertrouwen: Door te doen wat je belangrijk vindt, krijg je meer zelfrespect en groeit je eigenwaarde.

Heb je minder last van vermoeidheid: Doordat je niet iedereen het naar zijn zin hoeft te maken, hou je simpelweg meer energie over. Je voelt je meer tevreden: je doet wat je belangrijk vindt en dat voelt goed.

Heb je minder stress: Je hebt minder op je bordje en overziet het beter.



## Activiteit 2: Oefening grenzen stellen (50 minuten)

- Vorm duo's
- Leg uit: Jullie gaan drie vragen beantwoorden. Kies voor de optie die zowel goed is voor je mentale en fysieke gezondheid: stel een paar heldere, concrete grenzen op. Een setje regels dat hoort bij jouw normen en waarden, die jouw persoonlijke ruimte beschermen en die jezelf én de anderen duidelijk maken wat wel en niet kan.
- Vraag de duo's om samen de drie onderstaande vragen te beantwoorden in hun werkboek. *arejas que respondan juntos las tres preguntas siguientes en su cuaderno de trabajo.*

1. Anderen mogen niet \_\_\_\_\_.

Bijvoorbeeld:

"Anderen mogen niet in mijn spullen neuzen."

"... mij ongegrond bekritisieren."

"... mij voor gek zetten waar anderen bij zijn."

2. Ik heb het recht om te vragen om \_\_\_\_\_.

• Bijvoorbeeld:

• "Ik heb het recht om te vragen om privacy."

• "... hulp in het huishouden van het gezin."

• "... tijd voor mezelf."

•

3. Om mijn tijd en energie te beschermen, mag ik \_\_\_\_\_.

Bijvoorbeeld:

"Om mijn tijd en energie te beschermen mag ik mijn telefoon in het weekend op stand-by te zetten."

"... van gedachten veranderen."

"... een ruimte in huis alleen voor mezelf te houden."

- Vraag de deelnemers te wisselen van partner, en laat hen nogmaals de vragen beantwoorden
- Bespreek iedere vraag en de verschillende antwoorden klassikaal. Schrijf de antwoorden eventueel op.

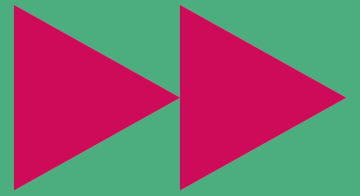
## Reflectie (10 minuten)

- Vraag de deelnemers om de komende twee weken bewust bezig te zijn met 'grenzen stellen'.
- Vraag hen om een lijst te maken in hun werkboek, van de volgende punten: Wat anderen niet mogen doen/zeggen tegen me. Wat vind ik moeilijk als ik mijn grenzen wil stellen? Is het moeilijk om nee te zeggen? Hoe maak ik dat makkelijker voor mezelf?



VERBONDENHEID  
CONNECTIES  
EN STEUN

50



*Umuntu Ngumntu Ngbantu: “Ik ben... Omdat wij zijn!”*

*Ubuntu is een van origine (Zuidelijk) Afrikaanse existentiële wijsheid, waarvan onze wereld van nu, veel kan leren. Het diepgewortelde mensbesef, dat we allen onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. De Ubuntu-geest “ik ben, omdat wij zijn”*



**Tijd:** 120 minuten

**Doel:** Herkennen van connecties, de community en sociale rollen; Vertrouwen in anderen erkennen en opbouwen.

**Materiaal:**

- Whiteboard/flip-over
- Schrijfmateriaal
- Pennen/schrijf- en tekenmateriaal
- Laptop/ beamer
- Geluidsinstallatie

**Activiteit 1 – De zin van verbinden (15 minuten)**

We hebben ook anderen nodig, net als bomen; zie het filmpje over funghi: <https://youtu.be/yWOqeyPIVRo>

Verbinding geeft levenszin. Volwassen verbinden kan alleen als je in jezelf staat.

Voor wie wel eens gevlogen heeft, weet dat er voor je opstijgt er altijd instructies worden gegeven waarin wordt uitgelegd dat als de luchtdruk wegvalt je eerst jezelf een zuurstofmasker op moet zetten en dan pas je kind of een ander persoon kan helpen. Immers; wat hebben andere mensen aan jou als je bent flauwgevallen? Daarom zorg eerst voor jezelf, maak verbinding met wat jij en jouw lichaam nodig heeft en dan kan je pas anderen helpen. Vraag anderen om hulp als je dat nodig hebt. Maar help pas anderen als je zelf sterk genoeg bent.



## Activiteit 2 – Sociale cirkel (30 minuten)

Begin de activiteit met het voorlezen van de volgende motiverende tekst die de deelnemers zal helpen zich actief in te zetten:

*Je verbonden voelen met andere mensen is een belangrijk deel van het leven. Het helpt ons het gevoel te krijgen dat we ergens bij horen, en het kan ons geliefd en gesteund doen voelen.*

*Als we gevoelens als vreugde, geluk, verdriet en verdriet delen voelen we ons sterker en vinden we vaak de kracht om door te gaan. Een “sociaal netwerk” bestaat uit mensen die belangrijk voor je zijn. Dit zijn de mensen met wie je je verbonden voelt of die je leven beïnvloeden. Het kan heel moeilijk zijn als je deze mensen achter moet laten omdat je je huis of je land moest verlaten. Soms is het misschien niet veilig om in contact te blijven met familie en vrienden. Een nieuw sociaal netwerk opnieuw opbouwen kan moeilijk zijn als je de taal of de cultuur niet kent. Ook al lijkt het eng, het is zeer de moeite waard als je opnieuw een ondersteunend sociaal netwerk kunt opbouwen.*



Vertel de deelnemers dat ze vandaag zullen leren wat een netwerk is en inzicht zullen krijgen in hun eigen sociale netwerk. Leg uit wat een netwerk is aan de hand van de 'sociale cirkel' hierboven.

- Er is altijd wel een 'haakje' dat je kunt gebruiken om een gesprek te beginnen. Ook de eerste indruk die je maakt is belangrijk! Iets persoonlijks delen zal ervoor zorgen dat de ander je onthoudt.

- Leg uit dat netwerken betekent dat je praat met mensen die je kent en die je niet kent. Informatie over jezelf uitwisselen en belangstelling hebben voor je gesprekspartner zijn belangrijk. Natuurlijk heb je een doel bij het voeren van deze gesprekken, maar dat moet niet je enige aandachtspunt zijn. Het gaat ook om het hebben van sociale interactie. Bijvoorbeeld: als je met iemand praat, vraag dan niet direct of diegene werk voor je heeft. Je kunt wel vertellen wie jij bent, dat je werk zoekt en vragen of ze je misschien kunnen helpen.

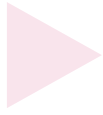
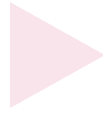
- Vertel ze daarna dat ze ook zullen leren netwerken: actief mensen benaderen en contacten onderhouden die nuttig kunnen zijn in hun loopbaan of persoonlijk leven, en hun sociale vaardigheden vergroten.

- Laat de deelnemers lijnen trekken tussen hen en de mensen die ze om steun kunnen vragen. Geef ze 5-10 minuten om die activiteit af te maken.

- Laat de deelnemers daarna de sociale netwerkcirkel invullen in hun werkboek. Leg uit dat dit mensen in hun buurt kunnen zijn, familie, vrienden, mensen die nog in hun thuisland wonen. Het kunnen verschillende soorten contacten zijn. Laat ze beginnen met de mensen die het dichtst bij hen staan (mentaal) en eindigen met kennissen.

- Leg uit dat iedereen in het netwerk kan zitten, mensen die zij dagelijks zien, maar ook mensen die zonder hun fysieke aanwezigheid een belangrijke rol spelen (mensen die je via organisaties, bureaus, andere ouders, enz.)

- Leg uit dat deze volgende activiteit zal helpen bij gespreksvaardigheid.



Neem naar aanleiding hiervan iets uit je handtas, dit kan een sleutelhanger zijn, een spiegeltje, een visitekaartje van een plaats die je bezocht hebt. Leg aan de groep uit wat dit voorwerp voor je betekent, vertel over een gebeurtenis waaraan het je herinnert of gebruik het om een persoonlijk verhaal te delen.

- Vraag elke deelnemer iets uit haar tas te nemen, iets dat ze kan gebruiken om iets over zichzelf te vertellen.
- Maak tweetallen van twee en laat de deelnemers hun verhaal met elkaar delen, in totaal 4 minuten per groep.
- Wissel van groep en laat de deelnemers nog eens 4 minuten praten.
- Herhaal dit nog een keer.
- Breng de groep terug naar de gezamenlijke bijeenkomst. Laat elke deelnemer iets persoonlijks vertellen over een van haar gesprekspartners.



### **Activiteit 3 – Samen dansen en/of zingen (20 minuten)**

Jezelf tonen/ kwetsbaar durven kunnen zijn, je gevoelens laten zien bij een ander stimuleert onderlinge band. Zingen/ dansen is jezelf tonen en gevoelens uiten. Het is ook kwetsbaar; daarom is samen zingen of samen dansen bij uitstek een verbindende activiteit.

Kies een fijn ritmisch lied bijvoorbeeld Pata Pata van Miriam Makeba :

<https://open.spotify.com/track/1BLXxFPDL2BT37nHKD7KrA?si=1c517bb88a1b4b47>

Nodig de deelnemers te bewegen op de muziek en als ze durven met elkaar te dansen. Je kunt ook vragen of er een lied is wat iedereen kent (Bijvoorbeeld uit de kindertijd) of je leert het liedje: The earth is our mother <https://youtu.be/OIEvF7SyEEg> en zingt samen.

Samen dansen en zingen versterkt ook het gevoel van verbondenheid.



## Activiteit 4 – Authentic relating door luisteren en het delen van verlangens (60 minuten)

Hiervoor vertel je als trainer over het belang en de helende werking van aandachtig luisteren.

**Doel:** Het doel van deze oefening is zicht te krijgen op wat je graag wil en verlangt. En je open te stellen voor een ander door diep te luisteren. Door te weten wat je verlangens zijn en wat je wil heb je reden om je leven in eigen hand te nemen. Verlangen is een motor om gemotiveerd tot actie over te gaan.

**Suggestie:** Om te weten wat je verlangt, kun je ook bij jezelf nagaan wat je mist. Blijkbaar is dat wat je mist ook iets wat je belangrijk vindt. Het kan je op het spoor zetten op wat je verlangt. Zo kan iets wat lastig en negatief lijkt zich ten positieve keren.

## Oefening

Ga in 2-tallen zitten met de rugleuningen schrijlings naast elkaar. Spreek af wie luistert en wie vertelt. Leg uit dat luisteren iets actiefs is. Luisteren is niet makkelijk. Je stelt je open voor de ander en luistert zonder oordeel en zonder in te gaan op wat je hoort. Met andere woorden je gaat niet in gesprek.

De luisteraar stelt slechts 1 vraag: Wat verlang je? De verteller begint eerst te vertellen over wat zij op dat moment lichamelijk ervaart; bv 'ik zit op de stoel, ik voel kriebels in mijn buik, mijn broekriem zit wat strak, ik voel mijn lichaam bewegen tijdens mijn ademhaling etc...' Vervolgens schakelt de verteller over op wat zij aan verlangens voelt. Bijvoorbeeld: 'Ik ben wat onrustig, ik zou wel wat rustiger willen worden, ik verlang naar de zon op mijn huid, ik verlang naar in de natuur zijn etc...'. Als de verteller vast komt te zitten, kan de luisteraar helpen door de vraag te herhalen: Wat verlang je?

Na verloop van tijd ( 5 á 7 minuten) draai je de rollen om.

Na afloop van de oefening kun je de gelegenheid geven met de hele

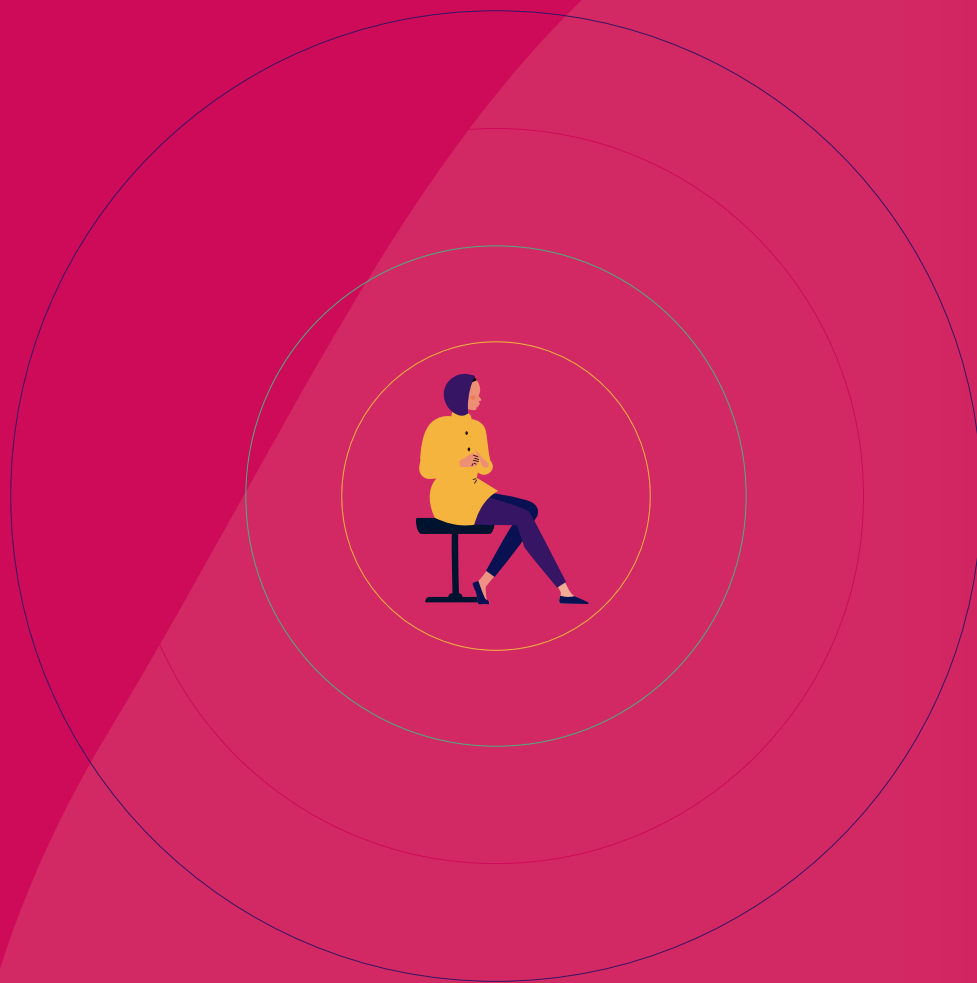
groep de ervaringen en bevindingen van de oefening te delen.

## Tip

Vaak komen verlangens als rust, in de natuur zijn, gezondheid, naar boven. Haak erop in door in het groepsgesprek aan te geven dat dit soort verlangens best te realiseren zijn door tijd te maken voor jezelf en de natuur in te gaan en te wandelen of fietsen door het groen.

## Activiteit 5 – Hoe maak/zoek jij verbinding met andere mensen? En met je omgeving?

Hoe voel jij je verbonden met de wereld om je heen? Met dieren, planten, bomen, de zee, de lucht? Wat vind je de plek van mensen in de wereld? Spelen ze in jouw ogen de baas over dieren en de natuur? Of zijn ze er onderdeel van? Hoe zie jij dat?





VEERKRACHT

60



*Deelnemers leren hun waardenkompas op te stellen. Ook leren zij gebruik te maken van hun sterke punten op moeilijke momenten, en stress- en traumareacties begrijpen.*





**Tijd:** 120 minuten

**Doelen:** Deelnemers leren wat hun belangrijkste waarden zijn waardoor ze veerkrachtiger worden. flexibeler met stressvolle situaties kunnen omgaan. Ze leren hoe ze op verschillende manieren kunnen omgaan met stress.

**Materiaal:**

- Whiteboard/flip-over
- Schrijfmateriaal Beamer/ laptop

**Intro (5-10 minuten)**

**Korte uitleg:** Waar gaan we vandaag over praten? Stress, coping (hoe we omgaan met stress) en veerkracht (hoe positief blijven in moeilijke momenten)

**\* Praten over stress kan negatieve ervaringen van deelnemers triggeren. Let goed op hoe deelnemers reageren. Ga eventueel terug naar de trainersinstructies om te lezen over omgaan met negatieve emoties in de groep. Het kan helpen om te starten met een fysieke oefening zoals shake-it om alle stress uit je lichaam te schudden. Zie bladzijde 89.**

**Activiteit 1 - Stress (30 minuten)**

Vandaag gaan we spreken over stress

Waar denken jullie aan als jullie het woord 'stress' horen?

- Noteren op het bord aan de hand van een mindmap. Kort inleidend gesprek aan de hand van volgende vragen:

Wie heeft er soms stress?

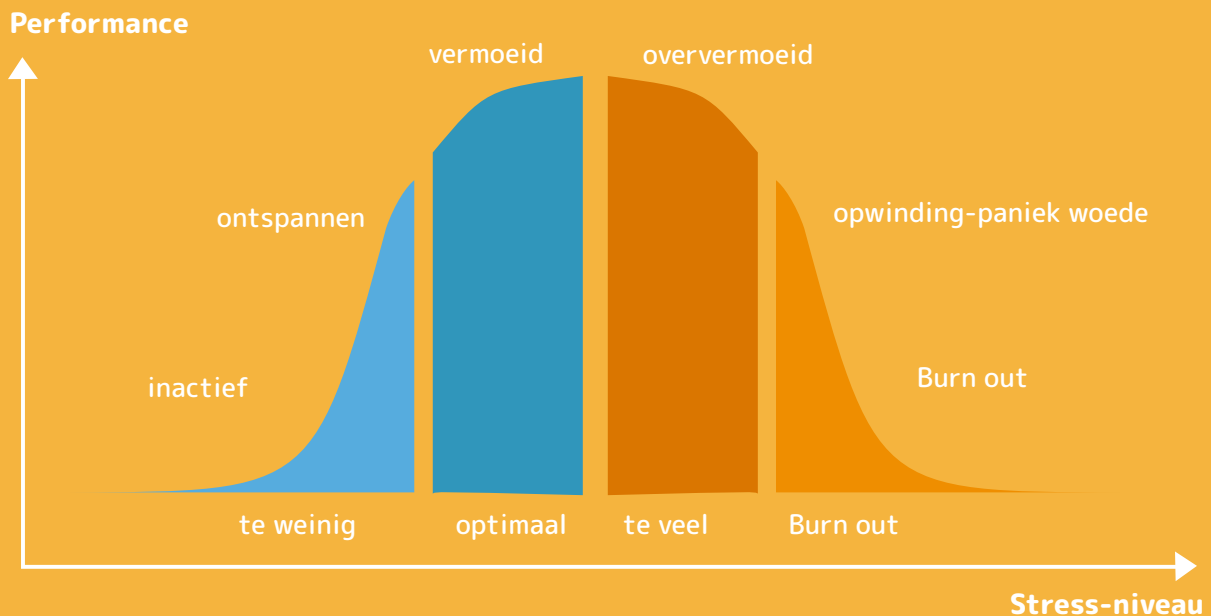
- Dit is bedoeld om deelnemers lossier te maken en het taboe te doorbreken dat er niet over stress gepraat mag worden, normaal zullen meerdere mensen hier hun hand opsteken of reageren.
- Nadat de deelnemers hebben geantwoord licht je kort toe.

## Wat is stress?

Stress ontstaat wanneer je fysiek of mentaal meer moet doen dan mogelijk is voor jouw lichaam. Ook wanneer er gevaar is ontstaat er stress.

## Waarom bestaat stress?

Stress zorgt voor extra energie/motivatie wanneer we iets moeten doen, het is er om ons te helpen. Stress wordt vooral een probleem wanneer het te lang aanwezig is, we niet genoeg rusten, of wanneer de kleinste zaken ons stress bezorgen. Bij gevaar helpt stress ons om sneller te reageren (lopen, vechten), dit helpt ons te overleven.



*Voor de trainer: Bovenstaande grafiek kan helpen aan de deelnemers uit te leggen dat een bepaald niveau van stress goed is, te veel is niet goed maar te weinig ook niet.*



## Activiteit 2 - Symptomen van stress (30 minuten)

Vraag de groep: Wie kan een aantal voorbeelden geven van symptomen van stress? Antwoorden op het bord schrijven

### Stress op korte termijn = kan positief zijn

- **Lichamelijk**

Verhoogde hartslag en bloeddruk, meer zweten, snelle ademhaling, opgespannen spieren.

- **Psychologisch/mentaal**

Zet je aan tot actie, geeft energie en motivatie, het kan jou beschermen tegen gevaar. Het is belangrijk om op tijd te ontspannen na een moment van inspanning/stress.

**Vraag:** Kan er iemand een voorbeeld geven van wanneer stress positief is geweest voor jou?

### Stress op lange termijn = Chronische stress (negatieve stress)

- Bij stress produceert ons lichaam cortisol (stresshormoon).

Op korte termijn is het niet slecht, het zorgt ervoor dat we sneller kunnen reageren wanneer dit nodig is (zoals een uitdagende of gevaarlijke situatie), maar het moet wel gevolgd worden door ontspanning om terug tot rust te kunnen komen en het lichaam in balans te houden.

- Stress die lang aanwezig blijft zonder (genoeg) ontspanning noemen we chronische stress.

De symptomen die we hebben gezien op korte termijn zijn bij chronische stress ook aanwezig maar op lange termijn en daarbij word je bij chronische stress ook sneller ziek omdat chronische stress jouw lichaam zwakker maakt.

- **Psychologisch/mentaal**

Angst en spanning, geïrriteerd zijn, concentratieproblemen, geheugenproblemen, depressie, slaapproblemen, piekeren (veel nadenken), weinig zin om iets te doen, geen energie, schuldgevoelens.

- **Gedragsverschijnselen**

Agressief gedrag, roken, alcoholgebruik, paniecreactie, moeite om te praten, zin hebben om van alles weg te lopen.



## Stellingen:

*We gaan nu een aantal zinnen voorlezen, jullie mogen vertellen of het over positieve stress gaat of negatieve stress gaat, ook als je niet zeker bent mag je proberen.*

Als ik iets belangrijk te doen heb, krijg ik stress en wil ik zeker zijn dat ik alles goed doe en niets vergeten ben. (positief)

- Dit is positief want het geeft ons extra motivatie en energie.

Ik vond de coronasituatie erg vermoeiend en lang. (negatief)

- Dit is negatief want het duurt lang en kan chronische (langdurige) stress geven.

Wanneer ik plots een luide knal hoor, word ik bang. (positieve stress)

- Het gevoel van bang worden maakt ons op dat moment alert voor actie waardoor we snel kunnen reageren voor als er gevaar is.

Als ik iets belangrijk te doen heb, krijg ik zoveel stress dat het moeilijk wordt om goed na te denken en maak ik sneller fouten. (negatief)

- Dit is negatief omdat de stress te hoog ligt en ons op dat moment meer blokkeert dan helpt

Stress wordt vaak als iets negatief gezien. Stress op zich is niet altijd negatief, maar wanneer het te vaak gebeurt, te lang duurt of niet wordt afgewisseld door ontspanning, dan wordt stress iets dat negatief kan zijn.

## Activiteit 3 - Oorzaken van stress (30 minuten)

Je gedachten hebben invloed op jouw beleving van stress.

- Lees de zinnen hieronder voor.

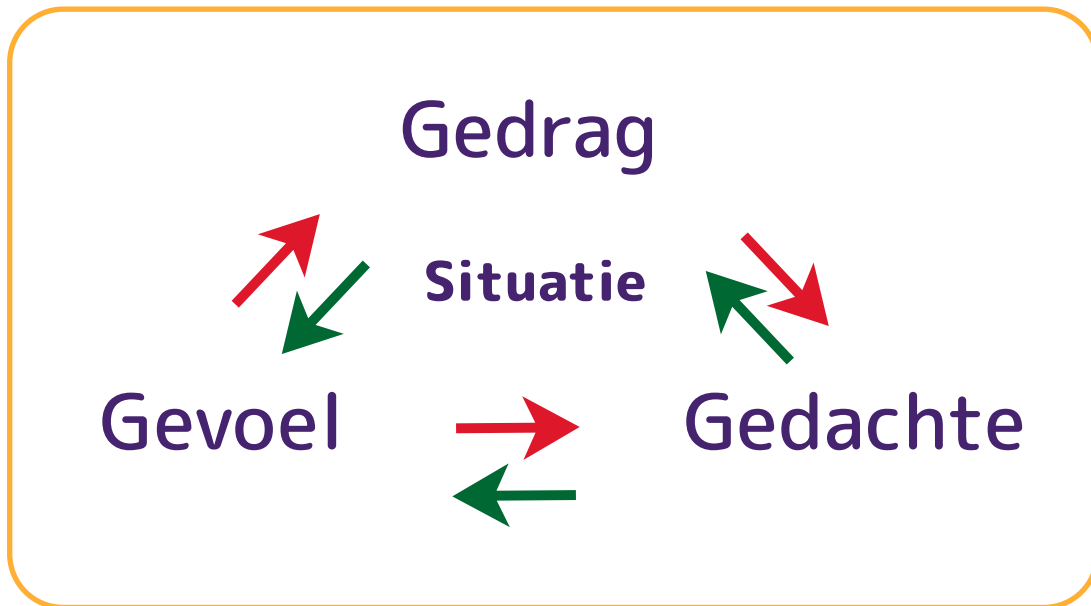
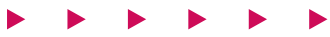
Julie: "Het gaat me niet lukken. Ik zal het examen niet halen."

Anna: "Ik kan misschien niet alle vragen beantwoorden, maar ik ga doen wat ik kan".

- Vraag: Wie (Julie of Anna) gaat er volgens jullie meer stress voelen?

(Antwoord: Julie)

- Vraag: Welke attitude is het meest hulpvol?



Dit schema laat zien dat onze gedachten, ons gevoel en ons gedrag verbonden zijn met elkaar. Wij gaan een voorbeeld geven van een situatie, jullie mogen nadenken over hoe de persoon in het voorbeeld anders kan denken, en welk effect dit op de situatie kan hebben.

*“Fatima wordt uitgenodigd op een feestje. Zij is net naar de kapper geweest en is niet blij met haar kapsel. Het is niet slecht geknipt, maar ziet er gewoon anders uit dan ze had gewild. Fatima denkt: ‘niemand gaat mijn kapsel leuk vinden en mensen gaan lachen om mij, het is beter dat ik thuisblijf’. Fatima beslist uiteindelijk toch om te gaan. Wanneer zij daar is, durft ze bijna met niemand te praten uit onzekerheid. Wanneer Fatima thuiskomt, is ze niet blij en denkt: ‘ik had inderdaad beter thuis kunnen gebleven, ik vond het feestje niet leuk’.*

**Vraag:** Hoe had Fatima anders kunnen denken voor zij naar het feestje ging om een leukere ervaring te hebben?

- Deelnemers kort laten bespreken (5 minuten) met hun buur en dan laten antwoorden. (bv: ‘Mijn kapsel ziet er anders uit dan gewoonlijk, maar dat is niet erg. Als iemand een opmerking maakt dan lach ik er zelf ook mee. Ik ga toch en ga plezier hebben.’ Hierdoor praat Fatima met meer mensen, heeft ze uiteindelijk plezier en is ze op het einde van de avond tevreden.)

## Veerkracht en omgaan met stress (30 minuten)

- Vraag de groep: Wat doen jullie om te ontspannen wanneer je stress voelt?
- Geef zelf een voorbeeld om te beginnen. Daarna mag iedereen hardop het antwoord geven, terwijl je een mindmap op het bord tekent.

### THEORIE

Er zijn twee copingstijlen: Emotiegerichte en probleemgerichte coping. Coping komt van 'to cope with' = 'omgaan met'. Coping mechanismen gaan over hoe iemand met een probleem omgaat.

Bij emotiegerichte coping ga je om met de emoties die een situatie jou geeft. Bijvoorbeeld: zin hebben in chocolade, zin hebben om te roken, zin hebben om te huilen of te roepen, zin hebben om te wandelen, zin hebben om TV te kijken, enzovoort.

Bij probleemgerichte coping ga je met het probleem zelf om. Bijvoorbeeld: Je hebt ruzie met een vriend/vriendin gemaakt en dit geeft jou stress. Je beslist om het probleem op te lossen en gaat eens praten met jouw vriend/vriendin om te begrijpen waarom jullie ruzie hebben gemaakt.

Vaak is probleemgerichte coping de betere optie, maar soms kan het probleem niet opgelost worden of heb je geen controle over de situatie en dan kan emotiegerichte coping goed zijn om de emoties los te kunnen laten.

Leg uit aan de groep wat een coping mechanisme is en wat het verschil is tussen emotiegerichte coping en probleemgerichte coping.

- Wie kan een voorbeeld geven van wanneer hij emotiegerichte coping heeft gebruikt? Hoe voelde je je daarna?
- Wie kan een voorbeeld geven van wanneer hij probleemgerichte coping heeft gebruikt? Hoe voelde je je daarna?
- Je kunt zelf een antwoord geven om te beginnen, forceer deelnemers niet om een antwoord te geven.



## **Manieren om te ontspannen en om te gaan met stress**

### **Steun vinden bij vrienden/familie/dichte mensen**

Vraag de groep: Wie zie je graag of spreek je graag wanneer je stress ervaart?

*Het kan helpen om ons verdriet/boosheid/frustratie of andere negatieve gevoelens te delen met andere mensen. Dit kan evenwel de band versterken dat je hebt met deze persoon/personen.*

### **Anders omgaan met gebeurtenissen**

Vraag de groep: wat kan jij anders denken, voelen, ervaren, doen?

*Soms kan het helpen om anders te kijken naar een situatie, zoals met het voorbeeld van Fatima en het feestje dat we hiervoor hebben gezien..*

### **Ademhalingsoefeningen**

Als mensen hier ervaring mee hebben, bespreek dan kort hoe ze dit ervaren. Zo niet, ga dan over naar de uitleg:

*Ons lichaam bestaat uit twee systemen: het ene systeem zorgt voor actie het andere voor ontspanning. Wanneer we verschillende dingen doen door de dag activeren we het systeem dat voor actie zorgt. Maar het is heel belangrijk dat na de actie (op het einde van de dag, voor het slapen, op een vrije dag in het weekend, etc.) het ander systeem dat voor ontspanning zorgt, ook geactiveerd wordt.*

*Zo kun je rust vinden en opladen, een beetje zoals een batterij. Een batterij kan energie geven, maar als die energie op is moet je de batterij opladen.*





### Reflectie (5 minuten)

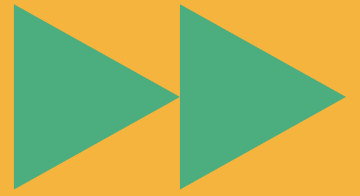
Vraag de deelnemers:

- Wat neem jij mee uit deze les?
- Wat vond je belangrijk?
- Wat zal je in je dagelijks leven toepassen?



WERKEN MET  
TALENT

70



*Iedereen heeft unieke kwaliteiten en eigenschappen die zij kan inzetten in haar persoonlijke of professionele ontwikkeling. In deze training leren deelnemers deze eigenschappen in kaart brengen en erkennen.*





**Tijd:** 120 minuten

**Doel:** Inzicht in unieke persoonlijke eigenschappen

**Materiaal:**

Whiteboard/ flip-over

Schrijfmateriaal Pennen/schrijf – en tekenmateriaal

Laptop/ beamer Geluidsinstallatie

**Activiteit 1 – Waarden, bijlage 1 en 2 (60 minuten)**

Toon onderstaande filmpje ( HARRIS / ACT) over waarden. Ze kunnen je helpen om het belang van waarden zichtbaar te maken: <https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA>

Neem de waardenlijst en lees de waarden rustig voor. Laat de deelnemers de waarden opschrijven die bij hen resoneren. Eventueel mogen ze het nog aanvullen met een waarde die ze niet gehoord hebben. Laat de deelnemers uit het opgeschreven lijstje 3 waarden kiezen en vraag of ze (liefst voor de groep) willen vertellen waarom deze waarden voor hun van belang zijn.

Door voor de groep te gaan staan voor hun eigen waarden, verankeren de deelnemers de waarden in zichzelf en eigenen ze deze waarden zichzelf toe.

## Activiteit 2 – Ik wil/ik kan/ik ben/ik weet/ik heb (40 minuten), bijlage 3

### Je Krachtenmatrix

Leg de vijf soorten sterke punten uit, zodat deelnemers zich er meer vertrouwd mee voelen:

#### **IK KAN (talenten en vaardigheden):**

Iedereen heeft talenten en vaardigheden. Een muziekinstrument bespelen, hardlopen, sociaal op je gemak zijn, meerdere talen spreken, een goede student of kok zijn, enz. Soms heb je iets al heel lang niet meer gedaan. Als je op zoek gaat naar je talenten kan het nuttig zijn om te denken aan de dingen waar je vroeger goed in was.

#### **IK BEN (eigenschappen, kwaliteiten):**

Voorbeelden zijn: vriendelijk, zorgzaam, creatief, humoristisch, geduldig, eerlijk, loyaal.

#### **IK WEET (wat heb ik geleerd (over mezelf)):**

Iedereen heeft dingen geleerd in het leven. Je ervaringen zijn een bron van sterke punten. Je weet bijvoorbeeld hoe je moet autorijden of hoe je iemand kunt opvrolijken als hij verdrietig is. Je hebt ook geleerd van het omgaan met levenservaringen of problemen. Bijvoorbeeld: "Ik weet hoe ik voor mijn gezondheid moet zorgen", "Ik weet hoe ik moet ontspannen", "Ik weet hoe ik om hulp moet vragen" of "Ik weet hoe ik met mijn boosheid moet omgaan".

#### **IK HEB (krachten in mijn omgeving):**

Naast sterke punten in jezelf heb je ook sterke punten in je omgeving. Dat kunnen mensen zijn: een vriend die je helpt of een contactpersoon die je hoop geeft. Het kan ook materieel zijn: inkomen, een huis, etc. Culturele of spirituele plaatsen of rituelen kunnen ook bronnen van kracht zijn.



## **IK WIL (wensen en doelen):**

Iedereen heeft wensen of doelen. Het gaat over dingen die je graag zou willen doen of hoopt te bereiken. Ze geven je energie. Je kunt ook wensen en dromen hebben voor iemand anders, bijvoorbeeld “Ik wens een beter leven voor mijn kinderen”.

- Laat de deelnemers deze matrix invullen in hun werkboek. Als inspiratie kun je indien nodig de lijst met sterke punten uit bijlage 2 tonen.
- Stel elke deelnemer in de gelegenheid om één van de delen van de matrix te presenteren en moedig de groep aan om vragen te stellen of complimenten te geven.

## **Reflectie (5 minuten)**

Evalueer de activiteiten: wat vonden de deelnemers ervan om hun kwaliteiten te benoemen? Gaf het ze zelfvertrouwen?

Wat vonden de deelnemers ervan om hun krachtenmatrix in te vullen? Hebben zij hierdoor nieuwe inzichten gekregen, en zo ja, welke?



## Bijlage 1

### Waardenlijst

Dit is een lijst met voorbeelden van levenswaarden. De lijst is op geen enkele manier volledig of officieel. Er kunnen woorden bij zitten die onduidelijk, cultuurspecifiek of abstract zijn. Vraag om uitleg als dit nodig is.

**Tolerantie:** Openstaan voor en accepteren wie ik ben, hoe anderen zijn, wat het leven brengt enz.

**Avontuur:** Avontuurlijk zijn; nieuwe of prikkelende ervaringen actief opzoeken, creëren of onderzoeken.

**Assertiviteit:** Op een respectvolle manier voor mijn rechten opkomen en vragen wat ik wil.

**Authenticiteit:** Oprecht zijn, niet alsof doen; jezelf blijven.

**Schoonheid:** Schoonheid in mijzelf, anderen, de omgeving enz. waarderen, tot stand brengen, koesteren of cultiveren.

**Zorgzaam:** Zorgzaam zijn voor mijzelf, anderen, de omgeving enz.

**Uitdaging:** Mijzelf blijven uitdagen om te groeien, te leren, mijzelf te ontwikkelen.

**Compassie:** Iets aardigs doen voor mensen die het moeilijk hebben

#### Natuur, groen en dieren

#### Gezondheid

**Verbinding:** Mij volledig inzetten, wat ik ook doe, en openstaan voor anderen.

**Bijdragen:** Een bijdrage leveren, hulp bieden, bijstand verlenen of een positief verschil maken voor mijzelf of anderen.

**Naleving:** Regels en verplichtingen respecteren en nakomen.

**Samenwerking:** Behulpzaam zijn en bereid tot samenwerking.

**Moed:** Moedig of dapper zijn; doorzetten ondanks angst, gevaar of moeilijkheden.

#### Voeding

**Creativiteit:** Creatief of vernieuwend zijn

**Nieuwsgierigheid:** Nieuwsgierig, onbevooroordeeld en geïnteresseerd zijn; onderzoeken en ontdekken.

**Aanmoediging:** Het aanmoedigen en belonen van gedrag dat ik waardeer in mijzelf of anderen.

**Gelijkheid:** Anderen hetzelfde behandelen als mijzelf, en omgekeerd.

**Enthousiasme:** Het opzoeken, opzetten van en deelnemen aan activiteiten die opwekkend, prikkelend of spannend zijn.

**Rechtvaardigheid:** Zorgzaam zijn voor mijzelf, anderen, de omgeving enz.

**Conditie:** Mijn conditie bijhouden of verbeteren; letten op mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid en mijn welzijn.

**Flexibiliteit:** Zich gemakkelijk kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden

**Vrijheid:** Mijn leven in vrijheid leven; zelf kiezen hoe ik leef en mij gedraag, of anderen helpen om hetzelfde te doen.

**Vriendelijkheid:** Vriendelijk, aangenaam of prettig in de omgang zijn.

**Vergevingsgezindheid:** Vergevingsgezind zijn voor mijzelf of anderen.

**Plezier:** Van plezier houden; het opzoeken, opzetten van en deelnemen aan plezierige activiteiten.

**Vrijgevigheid:** Vrijgevig zijn, delen en geven, voor mijzelf of anderen.

**Dankbaarheid:** Dankbaar zijn voor en waardering hebben voor de positieve kanten van mijzelf, anderen en het leven.

**Humor:** De grappige dingen in het leven inzien en waarderen.

**Bescheidenheid:** Bescheiden zijn; mijn daden voor zich laten spreken.

**Inzet:** Ijverig, vlijtig, toegewijd zijn.

**Zelfstandigheid:** Onafhankelijk zijn, en zelf bepalen hoe ik dingen aanpak.

**Intimiteit:** Mijzelf openstellen, mijzelf uiten en mijzelf blootgeven – emotioneel of lichamelijk – in relaties met mensen die dicht bij mij staan.

**Gerechtigheid:** Voor rechtvaardigheid en gerechtigheid zijn.

**Vriendelijkheid:** Aardig, begaan, attent, verzorgend of zorgzaam zijn voor mijzelf of anderen.

**Liefde:** Hartelijk of lief zijn voor mijzelf of anderen.

**Mindfulness:** Mij bewust zijn van, openstaan voor en nieuwsgierig zijn naar het hier en nu.

**Orde:** Netjes en efficiënt zijn.

**Kracht:** Sterke invloed of macht uitoefenen over anderen, bv. verantwoordelijkheid nemen, de leiding nemen, organiseren.

**Wederkerigheid:** Relaties aangaan met anderen waarin geven en nemen goed in evenwicht zijn.

**Respect:** Mijzelf of anderen respectvol behandelen; beleefd, attent zijn en positieve waardering tonen.

**Verantwoordelijkheid:** Verantwoordelijk zijn en verantwoording nemen voor mijn daden.

**Romantiek:** Romantisch zijn; liefde of grote genegenheid tonen en uiten

**Veiligheid:** Mijzelf of anderen beschermen of behoeden tegen gevaar

**Zelfbewustzijn:** Mij bewust zijn van mijn eigen gedachten, gevoelens en daden

**Zelfzorg:** Op mijn gezondheid en welzijn letten, en zorgen dat mijn behoeften vervuld worden.

**Zelfontwikkeling:** Blijven groeien, vooruitgaan of verbetering nastreven wat betreft kennis, vaardigheden, karakter of levenservaring.

**Zelfbeheersing:** Handelen in overeenstemming met mijn eigen idealen.

**Sensualiteit:** Het creëren, onderzoeken of ondergaan van ervaringen die de vijf zintuigen prikkelen.

**Seksualiteit:** Mijn seksualiteit ontdekken of uiten.

**Spiritualiteit:** In verbinding staan met dingen die groter zijn dan ik.

**Vaardigheid:** Mijn vaardigheden voortdurend in praktijk brengen en verbeteren, en mij volledig inzetten wanneer ik ze gebruik.

**Ondersteuning:** Steun bieden, hulpvaardig zijn, aanmoediging geven en er zijn voor mijzelf of anderen.

**Vertrouwen:** Te vertrouwen zijn; loyaal, trouw, oprecht en betrouwbaar zijn.

**Schrijf hier je eigen niet-vermelde waarde op:**

## Bijlage 2

ZORGZAAM	VROLIJK	ZELFVERZEKERD
SOCIAALGEMAKKELIJKE PRATER	ORGANISEERDER	OPTIMISTISCH
BESCHEIDEN	VRIENDELIJK	AMBITEUS
INTELLIGENT	CREATIEF	BEHULPZAAM
GEVOELIG	BETROUWBAAR	NETJES/SCHOON/EFFICIENT
VASTBESLOTEN	VEELZIJDIG	DAPPER
DIRECT	SUBTIEL	ENTHOUSIAST
GRAPPIG	ZELFSTANDIG	KALM
SERIEUS	VRIJGEVIG	RESPECTVOL
PRAKTISCH	ENERGIEK	ATTENT
STERK/KRACHTIG	EERLIJK	GEDULDIG
RUIMDENKEND	VERANTWOORDELIJK	SPONTAAN
OVERTUIGEND	FLEXIBEL	IJVERIG
HANDIG	BEMIDDELAAR	OPGEWEKT
EVENWICHTIG	AVONTUURLIJK	TOEGEWIJD
DOELGERICHT	DOORZETTER (NOOIT OPGEVEN)	RELAXED
BELANGSTELLEND	KAN GOED LUISTEREN	VASTBERADEN
IDEALISTISCH	ANALYSEREND	GEDISCIPLINEERD
TOLERANT	INSPIREREND	VOOR JEZELF OPKOMEN
DURF	NEEMT INITIATIEF	BETROUWBAAR

## Bijlage 3

**Ik weet**

**Ik kan**

**Ik ben**

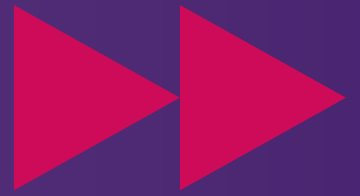
**Ik heb**

**Ik wil**

The background features a vibrant red-to-pink gradient with several overlapping, semi-transparent circles in shades of purple, blue, and pink. A large, stylized number '7' is prominently displayed in the center, featuring a yellow-to-green gradient. The text 'PERSOONLIJKE DOELEN' is written in white, bold, uppercase letters, centered over the '7' and the background.

PERSOONLIJKE  
DOELEN

80



*In deze training ga je aan de slag met jouw persoonlijke doelen, want het verbinden met een duurzame en groene samenleving begint met het ontdekken van je eigen kracht. Misschien weet je al waar jouw talenten liggen, of misschien moet je hier nog over nadenken. Je hebt unieke kwaliteiten die je kunt inzetten voor zowel je persoonlijke als professionele ontwikkeling. Tijdens de training leer je hoe je deze eigenschappen kunt herkennen en benoemen, zodat je ze effectief kunt inzetten in jouw groei.*





- Laat de deelnemers de opdracht in hun werkboek maken (zie ook bijlage 1).
- Laat de deelnemers in de groep bespreken hoe hun stappenplan eruitziet, als zij zich hierbij op hun gemak voelen.



**Tijd:** 120 minuten

**Doel:** Inzicht in je doelen en de stappen om je doelen te behalen

**Nodig:**

Whiteboard/ flip-over  
Schrijfmateriaal  
Pennen/schrijf – en tekenmateriaal  
Laptop/ beamer Geluidsinstallatie

### **Introductie (10 minuten)**

- Vertel je deelnemers dat werk zoeken een moeilijk proces kan zijn, vooral als je nieuw bent in een land. Veel vrouwen willen meteen hun droombaan vinden.
- Teken een stip op de flipover en leg uit dat dit de positie van de deelnemer kan zijn: sommigen hebben misschien een deeltijdbaan of doen vrijwilligerswerk, anderen zoeken misschien nog werk.
- Teken dan een tweede stip hier schuin rechtsboven – dit stelt hun doel voor.



Van punt 1 naar punt 2 komen is een erg grote sprong, voor iedereen praktisch onmogelijk. Teken in plaats daarvan een trap ertussen. Leg uit dat wat we in deze training, is om deelnemers te helpen de eerste trede op te komen. Dit betekent 'een stap in de goede richting', maar het is nog steeds een kleine stap.

Geef aan dat hun volgende activiteit of baan niet hun droombaan zal zijn, maar dat het dat ook niet hoeft te zijn. Dit is waar je je taal verbetert, je netwerk uitbreidt, meer ervaring opdoet, je cv opbouwt.

Benadruk dit: als je begint te zoeken, zoek dan naar iets dat nu realistisch is.

### **Activiteit 1 – Doelen stellen (40 minuten)**

Het is belangrijk om het verschil uit te leggen tussen dromen, doelen en actiepunten. Begin met een vraag: wat is het verschil tussen een doel en een droom? Een droom is iets is waarnaar je in je hart verlangt, ook al misschien iets dat onbereikbaar is. Doelen zijn de stappen op de trap waarmee je dichterbij je doel komt. Actiepunten zijn de concrete acties die ervoor zorgen dat je je doel kunt bereiken.

Voor het uitleggen van het verschil tussen wens, doel en actiepunten kun je gebruikmaken van de volgende voorstelling van de droom 'gezond zijn'.

## Activiteit 2 – Jouw persoonlijke pitch (65 minuten)

### THEORIE

Een pitch is een korte (1 minuut) presentatie over een product, idee, of jezelf. Door een verhaal te vertellen over jezelf, je kwaliteiten en wat je gelukkig maakt. Dit is voor iedereen anders, maar als je een goede pitch kans groter dat mensen je onthouden. Je kunt (delen van) je pitch gebruiken tijdens gesprekken in jouw netwerk, in een sollicitatiegesprek of in je sollicitatiebrief. Op het podium staan en je verhaal vertellen geeft je zelfvertrouwen een boost!

In deze activiteit werken deelnemers aan hun pitch, die ene krachtige boodschap die bij hen past. Dus: schrijven, aanpassen, hardop oefenen. Daarna luisteren we naar elkaars pitches en geven feedback.



Leg aan de deelnemers uit: Schrijf, gebruik makend van de vorige trainingen over je vaardigheden en doelen, een kort verhaal over jezelf op. Zij kunnen hiervoor het format in hun werkboek gebruiken (zie ook bijlage 2). Denk aan de volgende elementen:

- Wie ben je (naam en eventueel leeftijd, nationaliteit)
  - Je ervaring
  - 2 of 3 kwaliteiten
  - Je doel/wens/zoektocht
- Vertel de deelnemers dat zij gaan werken aan de eerste versie van de pitch hij hoeft niet perfect te zijn! Jij en de andere deelnemers zullen feedback en tips geven.
  - Nadat de deelnemers hun verhaal opgeschreven hebben, ga je verder met een inleiding over houding en lichaamstaal. Laat alle deelnemers staan, voeten op heupbreedte, schouders naar achteren en ontspannen.
  - Doe vervolgens een korte oefening met het schudden van armen en benen om eventuele spanning los te maken, haal diep adem en adem langzaam uit.
  - De eerste deelnemer kan nu haar pitch houden, de aantekeningen mag zij erbij houden. Zeg de groep dat ze zowel op de inhoud als op de vorm van het verhaal moet letten.
  - Vraag de groep na afloop van elke pitch feedback te geven - wat deed ze goed? Zijn er dingen die verbeterd kunnen worden? Geef zelf ook feedback, geef concrete tips en let op articulatie, snelheid en volume van spreken, lichaamshouding. En ook: kwam wat de deelnemer wil vertellen echt over in het verhaal?
  - Bedank de eerste deelnemer en laat haar weer plaatsnemen.
  - Herhaal dit tot alle deelnemers hun pitch geoefend hebben.

### **Reflectie (5 minuten)**

Evalueer de activiteit: wat vonden de deelnemers ervan om hun pitch te oefenen? Vonden ze het spannend om voor de groep te spreken? Gaf het ze zelfvertrouwen?

Stimuleer de deelnemers om thuis verder met hun pitch te oefenen en deze eventueel te oefenen met familie of vrienden.

## Bijlage 1




<b>Doelen</b>			
<b>Actiepunten</b>			

### Denk bij 'doelen' aan de volgende punten:

1. **Bedenk een positief doel**
2. **Kies een doel dat je kunt halen**
3. **Denk aan de actie die je moet nemen om je doel te bereiken**
4. **Bedenk concrete doelen, zodat je weet wanneer je je doel hebt bereikt**



The background features a warm, orange-toned palette with overlapping, semi-transparent circles and abstract shapes in shades of yellow, light green, and purple. Two stylized human silhouettes are positioned in the center, one slightly behind and to the right of the other, both rendered in a solid orange color. The overall composition is layered and dynamic, suggesting movement and energy.

# BIJLAGE – LICHAMELIJKE OEFENINGEN

## Verband tussen lichaam en geest

### Doel (achtergrond voor de trainer)

In de oefening over het verband tussen lichaam en geest komt de relatie tussen lichaamshouding en emotioneel welzijn aan de orde. We worden eraan herinnerd dat de manier waarop we dingen waarnemen, onder andere wordt bepaald door onze lichaamshouding. Bewustzijn van deze werking kan de deelnemers helpen om hun wereld anders te zien wanneer ze daar behoefte aan hebben.

### Wat moet ik doen?

#### Optie 1: Lopen

1. Loop door de ruimte. Kijk daarbij naar de grond. Loop zo een tijdje rond (1 à 2 minuten). Wat merk je? Voel je je blij, somber? Wat denk je? Wat zie je? Hoe voelt je lichaam aan? Stop wanneer de tijd voorbij is.
2. Loop nu met geheven hoofd, kijk rond. Loop zo een tijdje rond. Wat merk je? Voel je je blij, somber? Wat denk je? Wat zie je? Hoe voelt je lichaam aan?

#### Optie 2: Zitten

1. Ga op een stoel zitten met je hoofd en schouders naar voren gebogen. Zeg tegen jezelf: "Ik mag er zijn, ik ben het waard." Wat merk je? Geloof je wat je zegt?
2. Ga nu rechtop zitten, met geheven hoofd en rechte rug en schouders. Zeg nu tegen jezelf: "Ik mag er zijn, ik ben het waard." Wat merk je? Geloof je wat je zegt? Wat is het verschil?

### Kort in groep bespreken

**Opdracht voor volgende sessie:** Probeer tegen volgende sessie te kijken welk effect de energie van mensen rond jou hebben op hoe je je voelt. Probeer ook het omgekeerde: welk effect kan jij hebben op andere mensen. Zeg bijvoorbeeld eens 'goeiemorgen' of glimlach naar iemand die je niet kent, of geef een compliment aan iemand in de winkel (bv aan de kassa). Hoe reageert deze persoon? Hoe voelt dit? Onthoud 2 voorbeelden, die kunnen we tijdens de volgende sessie bespreken.

## Losschudden op muziek (muziek: shake it)

- Voel je voeten. Maak contact met de aarde of de vloer onder je. Wees je bewust van je lijf, je ademhaling, je hartslag.
- Luister naar de muziek, begin langzaam naar boven en beneden te bewegen met je lijf. Adem met open mond in en uit.
- Na een minuut ga je sneller, zoek een ritmische vorm waar je je goed bij voelt.
- Ga door met bewegen zo lang als je wilt. Volg je lijf en geef toe aan je impuls. Probeer je gedachten en het sturen van je lichaam lost te laten.
- Na een paar minuten ga je langzamer bewegen, totdat je stilstaat
- Word je bewust van de grond onder je. Blijf staan of ga liggen en neem de tijd om te voelen wat het schudden in je lijf heeft gedaan
- Voel waar je energie voelt, waar je lichaam warm is.

## Klanken oefeningen

### Voor iedere oefening:

- Voel de grond met je voeten. Voel de energie (opwaartse druk van de grond) vanuit de grond door je voeten, enkels en zo naar boven voelen stromen.
- Let met name op je gewrichten daar waar de beweging zit. Daar zit je lichaam ook vaak vast
- Adem een keer diep in en uit, om je longen te voelen.

De oefening met klanken (massage aan de binnenkant en die meteen goed is voor je ademhaling)

- Voel de trilling tijdens een neurie 'mmmm' bij je lippen, kaak, nek, borst flanken etc.
- Daarna concentreer je op je voeten. De klank die daarbij hoor is 'uuuhm'. Maak deze klank drie keer. De toonhoogte is niet belangrijk. De intentie die erbij hoort is 'aarden, gronden'.
- Verplaats de aandacht naar je buik (onder je middenrif). Je kunt ook je handen daar plaatsen. De klank die erbij hoort is 'ooooh'. Herhaal deze klank drie keer. De intentie is 'Veiligheid, thuiskomen'.
- Verleg de aandacht naar je borstgebied rond je hart. De klank is 'aaah'. Herhaal deze klank drie keer. De intentie is 'verlangen, liefde'.
- Verleg de aandacht naar je keel, hoofd licht gebogen. De klank is 'èèèhh'. Herhaal deze klank drie keer. De intentie is 'denken loslaten'.
- Verleg de aandacht naar je kruin. Klank is 'iiiiih', en de intentie 'overstijgen van het denken' connectie tussen hemel en aarde.

### Naam zingen:

- Ga in een kring staan. .
- Iedereen zingt zijn/haar naam: 'Ik ben.....'. Let op: eigenlijk is het niets anders dan het verlengen van de klinkers die iedereen in zijn naam heeft (teruggrijpen op de klanken). Anderen zingen terug: 'jij bent.....'. De zanger 'ontvangt' haar naam.

## Fysieke mindfulness oefening

### Contact met zelf/Het aanzetten van 'de waarnemer'/ binnen-buiten:

- Loop door de ruimte, kies vier dingen die je goed bekijkt.
- Zoek een plek en sluit de ogen. Ga na wat je hoort, kies ook weer 4 geluiden.
- Neem nu waar, waar en hoe je je huid voelt.
- Richt je nu op je ademhaling, voel hoe lucht langs je neusvleugels naar binnen gaat en weer naar buiten
- Voel hoe je lichaam beweegt door de lucht. Concentreer je op de verschillende elementen in de ademhaling.
- Richt nu je aandacht op jouw binnenruimte. Alsof je door je eigen lichaamsruimte loopt, wat neem je waar? Pijntjes, spanningen, kriebels in de buik, hartslag, brok in de keel, en ook abstractere gevoelens; moeheid, verdriet, blijheid.
- Kies één gevoel dat aandacht vraagt. Ga er met je volle aandacht naartoe en probeer er een vorm aan te geven. Is het hard, zacht, licht, zwaar, ruw of glad? Welke kleur heeft het? Is het groot, klein, hol, massief... Loop er in gedachten omheen, bekijk het van verschillende kanten, ga ernaast zitten (of op, of achter), Laat het 'gevoel' er helemaal zijn.
- Richt nu je aandacht op de ruimte om het gevoel heen. Bekijk als het ware de rest van de binnenruimte, terwijl je nog steeds naast het gevoel zit. Houd je aandacht bij jezelf, bij de binnenruimte en open nu voorzichtig je ogen. Neem nu de buitenruimte waar, maar blijf aanwezig in je binnenruimte. *ojos. Observa el espacio exterior, pero permanece presente en tu espacio interior.*
- Herhaal dit meerdere malen.

# DE KRACHT VAN ADEMEN

**Tijd:** 120 minuten

**Doel:** Deelnemers kennen manieren om stress onder controle te houden; Deelnemers kennen het belang van ademen en een goeie ademhaling; Deelnemers kunnen zelf oefenen op een goeie ademhaling.

## **Materiaal:**

Whiteboard/flip-over  
Schrijfmateriaal

## **Inleiding (30 minuten)**

We starten met een kleine bevraging van de deelnemers om op gesprek te komen. Richtvragen kunnen zijn:

- Wie van jullie ervaart soms (negatieve) stress? Weet je wat de oorzaak van die stress is?
- Hoe ga je om met deze stress? Wat doe je om die te verminderen?
- Wat voel je als je stress hebt?
- Hoe is je ademhaling als je stress hebt?

**Praten over stress kan negatieve ervaringen van deelnemers triggeren. Let goed op hoe deelnemers reageren. Ga eventueel terug naar de trainersinstructies om te lezen over omgaan met negatieve emoties in de groep.**

Er volgt een groepsgesprek. Dit is een inleiding die dient om het thema 'stress' te openen/in te leiden. Het uitgangspunt is dat mensen meedelen dat hun ademhalingsrhythme kan stijgen wanneer ze gestresst zijn.



## **THEORIE: Wat is ademhaling en waarom is het belangrijk? (75 minuten)**

Het eerste wat we doen in het leven, is ademen. Onze laatste adem blazen we uit als we overlijden. Ademhalen is van levensbelang. Ademhalen gaat (meestal) volledig vanzelf.

Ademhalen is misschien wel het belangrijkste lichaamsproces dat we zowel bewust als onbewust kunnen doen. We ademen met ons lijf. Ademen heeft een weerslag op hoe we denken en voelen, op wie we zijn. We ademen de lucht van buiten naar binnen. Als we de verbinding met de ademhaling verliezen of slechts oppervlakkig ademen, verliezen we de verbinding met het leven. Je ademt zoals je leeft. Je leeft zoals je ademt.

### **Elementen waaruit je ademhaling is opgebouwd:**

- inademen
- uitademen
- adempauze
- keuze tussen neus of mond-ademhaling
- ademtempo

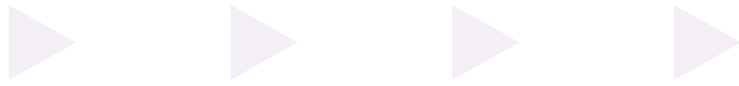
### **Waarom is een goeie ademhaling zo belangrijk?**

Door bewust te ademen, verbeter je je concentratie- en prestatievermogen. Zuurstof is direct gelinkt aan gezondheid. Zuurstof voedt ons lichaam en zorgt voor energie. Als er weinig zuurstof is doordat we slechts oppervlakkig ademhalen kan dit zorgen voor verschillende klachten.

De voordelen van ademtechnieken zijn eindeloos, zowel fysiek als mentaal en emotioneel. Je kan ademhalingstechnieken doen om je geest te kalmeren, of om lekker in je vel te zitten, of om je sportprestaties te verbeteren. Ademhalen is iets heel krachtig en kan heel veel dingen teweegbrengen.

### **Voordelen van bewust ademen:**

We proberen dit aan te vullen aan de hand van voorbeelden en ervaringen van de deelnemers.



### **Betere gezondheid**

Ademhalen is een fysieke bezigheid. Door de ingeademde zuurstof wordt onmiddellijk energie vrijgemaakt en voel je je fit. Je kunt met bewust ademen zorgen voor een gezonder, gelukkiger en meer ontspannen leven.

### **Meer ontspanning**

Door bewuster te ademen en in een langzamer tempo kalmeert dit alle lichaamsfuncties. Je hartslag gaat omlaag en daardoor gaat je bloeddruk ook omlaag. Dit heeft direct een effect op andere systemen zoals je spijsvertering, stofwisseling en bloedsomloop. Een rustiger lichaam zorgt ook voor een betere geestelijke gezondheid en kalmeert je geest. In een stressituatie (voor een sollicitatie, presentatie,...) even diep in en uit ademen helpt je rustiger worden en ontspannen.

### **Sterkere mindset meer focus**

Ook mentaal heeft ademen een effect. Je kan een rustige adem oefening doen waardoor je geest kalmeert. Met een kalmere geest zonder al te veel ruis kan je je beter concentreren en heb je meer aandacht voor wat je doet.

### **Beter in je vel voelen**

Verbetering sportprestaties. Zowel voor, tijdens als na je sportprestatie kan je door de juiste ademhaling zorgen voor meer uithoudingsvermogen en spierkracht.



## Activiteit 1- Voel de ademruimte in je bovenlijf bij het inademen (5 minuten)

Voer deze opdracht samen uit:

<b>Wanneer</b>	In de ochtend/overdag
<b>Houding</b>	Actief zittend
<b>Doel</b>	Activeren van je hele systeem
<b>Tijd</b>	2 minuten
<b>Overig</b>	Deze oefening kun je altijd en overal doen
<b>De oefening</b>	De oefening zorgt dat je gemakkelijk zit in een actieve houding adem 10 keer diep in door je neus en ontspannen uit door de mond, in een iets sneller tempo dan normaal schrik niet als je wat licht wordt in je hoofd, dat gaat weer over als je weer rustig ademhaalt je zult merken dat je wakker wordt en je actiever gaat voelen. Je zet jezelf als het ware aan, klaar om de dag te starten.

## Activiteit 2- Buikademhalen (10 minuten)

Rustig ademen is ademen in je buik. Het gaat dan over de beweging van de inademing, waarbij het middenrif omlaaggaat en de buik als gevolg daarvan uitzet. Tenminste, als daar de ruimte voor is. Is die ruimte er niet door spanning in dat gebied, dan blijven de longen klein en ga je automatisch omhoog met je ademhaling. Dit noemen we dan borstademhaling. Die is frequenter en oppervlakkiger, dit creëert onrust.

### Wat gebeurt er als je niet goed ademt?

- onrustig gevoel door te 'hoog' te ademen
- moeilijk met emoties omgaan of ze onderdrukken
- vastzittende rug, nek, schouders, spanning in de buik en middenrifgebied
- gevoelens van angst en paniek
- slecht of onrustig slapen
- kortademig zijn en oppervlakkig ademen
- moeilijk kunnen ontspannen

### Voer deze opdracht samen uit:

Wanneer	Fijn voor in de avond
Houding	Actief zittend
Doel	Brein, geest, kalmeren
Tijd	Dagelijks 10 minuten
Overig	Bepaal op voorhand de tijd en zet je wekker, deze oefening kan je altijd en overal doen
De oefening	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zorg dat je rechtop zit in een actieve houding.</li><li>- Sluit je ogen.</li><li>- Observeer je ademhaling, zonder iets te veranderen, zonder te oordelen.</li><li>- Telkens wanneer je ontdekt dat je aan iets anders denkt breng je je adem terug naar je ademhaling, daar ligt de focus van je geest.</li><li>- Volg je inademing, de pauze, de uitademing en blijf dit steeds herhalen.</li><li>- Bewust van een gedachte? Geen probleem, laat het los en ga terug naar je ademhaling. Zo kalmeer je je geest.</li></ul>

## **Meer over Duurzaam Bewustzijn**

Wil je meer theorie en activiteiten ontdekken omtrent duurzaamheid en groene bewustwording, klik dan op de volgende link:

<https://misup-training.eu>

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:

## Aantekeningen:



Funded by  
the European Union



Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.