

TA-DA LIJST

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Nee, geen schrijffout, het gaat hier niet over een to-dolijstje. Met deze creatieve geluksmaker brengen deelnemers in beeld waar ze als groep trots op mogen zijn. Ze staan stil bij hun gemeenschappelijke kwaliteiten en mooie momenten als groep: ta daaaa! Om in te kaderen, toch?
DOEL	Deelnemers: · denken na over hun gezamenlijke sterktes en positieve eigenschappen; · ervaren verbondenheid en trots op de groep; · uiten waardering naar elkaar én naar zichzelf.
THEMA	Steun vinden bij anderen, iets betekenen voor anderen, dankbaarheid/positiviteit
DUUR	15 – 30 min
AARD	Uitwisselen creatief
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>TA-DA lijst - kader</u> (per groepje van 3-4 deelnemers printen A3) Voorzie knutselmateriaal: stiften, potloden, wasco's, stickers, tijdschriften om te knippen, enz.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Wil je graag een beetje achtergrond meegeven? Start dan met een korte uitleg over het bouwblok 'goed omringd zijn' uit de geluksdriehoek.

Vaak hebben mensen het idee dat anderen negatief over hen denken of met vooroordelen naar hen kijken. We zijn doorgaans veel meer bezig met wat anderen van ons zouden kunnen denken dan dat anderen met ons bezig zijn. Wat we wel kunnen beïnvloeden, is hoe we naar onszelf en naar elkaar kijken.

We zetten een positieve bril op en gaan op zoek naar alles waar we wél trots op mogen zijn als groep. Want samenhang groeit net wanneer we stilstaan bij wat ons verbindt en welke kwaliteiten er al aanwezig zijn in de groep.



STAPPENPLAN

1

We zetten onze positieve bril op

Meestal zijn we vooral gefocust op onze negatieve kanten of wat beter kan. Zeker als je het moeilijk hebt. Dan denk je vooral aan de lastige zaken of dingen waarmee je worstelt. Maar de mensen die naar hier komen, hebben ook heel veel sterktes. In deze oefening doen we dus eens het omgekeerde: we gaan met onze positieve bril kijken naar alle kwaliteiten en sterktes van mensen die naar hier komen.

Laat de groep zich even inbeelden:

*“Wat als er een reporter langskomt om over jullie te schrijven.
Wat zou die echt mogen zien van deze groep?”*

2

Trots op ons!

Laat de groep nadenken over wat hen trots maakt.
Gebruik hiervoor enkele helpende vragen als kapstok:

- *Wat verbindt de mensen hier?*
- *Waar mogen ze trots op zijn?*
- *Wat bewonder je in anderen in deze groep?*
- *Wat doen jullie dat jullie kracht geeft?*
- *Wat zou je willen dat buitenstaanders zien als ze naar deze groep kijken?*
- *Welke positieve eigenschappen zie je veel terug bij mensen hier? (doorzettingsvermogen, humor, veerkracht, zorgzaamheid, ...)*
- *Welke fijne of warme dingen gebeuren er spontaan in deze groep?*

Noteer samen wat er allemaal gezegd wordt, of laat het hen zelf verwoorden.

3

Ta daaaa!

Tijd om de positieve oogst te verzamelen!

Geef elk groepje een TA-DA lijst (of werk met de hele groep op één groot blad). Laat hen uit alle ideeën de meest herkenbare of krachtige kiezen. Die brengen ze creatief in beeld: tekenen, schrijven, knippen/plakken: alles mag.

Zorg dat iedereen zijn talent kwijt kan: de een tekent, de ander bedenkt woorden, de volgende knipt of plakt.

Geen inspiratie? Help hen op weg met de vragen hierboven. Of laat hen een symbool verzinnen dat voor hen de groep vertegenwoordigt (een boom, een boot, een vuurtje ...).

4

Inlijsten maar

Zo'n mooie lijst verdient natuurlijk ook een ereplekje. Bespreek met de groep waar jullie de lijst kunnen ophangen in jullie organisatie. Ergens waar die zichtbaar blijft, ook voor andere mensen die langskomen. Een dagelijkse reminder van waar iedereen hier trots op mag zijn.



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

