

GLANZENBORD

Geluksmaker - Jezelf kunnen zijn



OPZET	In dit korte en luchtige gezelschapsspel spelen deelnemers niet met ganzen, maar laten ze zichzelf wel glanzen. Op een speelse manier oefenen ze in positief naar zichzelf kijken en bouwen ze aan hun zelfvertrouwen.
DOEL	Deelnemers: · staan stil bij hun kwaliteiten en dingen waar ze trots op mogen zijn; · oefenen om positief naar zichzelf te kijken; · delen positieve dingen over zichzelf met anderen.
THEMA	Geloven in jezelf
DUUR	< 15 min.
AARD	uitwisselen doen en ervaren reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Spelbord</u> (1x printen/3 deelnemers op stevig A3) Materiaal voorzien: · Dobbelstenen (1 per 3deelnemers) · pionnen (random kleine voorwerpen - 1 per deelnemer)

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel over 'jezelf kunnen zijn'.

Jezelf kunnen zijn, betekent ook trots kunnen zijn op jezelf. Hoe je naar jezelf kijkt, bepaalt mee hoe je in de wereld staat en hoe goed je je in je vel voelt. Regelmatig stilstaan bij de dingen waar je best trots op mag zijn of jezelf eens een schouderklopje geven, zorgt ervoor dat je je zelfbeeld op een positieve manier opbouwt.

We vinden het allemaal veel gemakkelijker om onze negatieve of mindere kanten op te noemen. In dit spel gaan we samen oefenen om het omgekeerde te doen. In glanzenbord spelen we niet met ganzen, maar laten we onszelf wel glanzen.



1**Vorbereiding**

Voorzie een aantal spelborden zodat de deelnemers glanzenbord kunnen spelen in groepjes van twee of drie. Per deelnemer is er een pion nodig (dit kan van alles zijn, als het maar op de vakjes van het spelbord past) en per groepje een dobbelsteen.

2**Spelregels**

Laat het spelbord kort zien en vertel dat de deelnemers een gezelschapsspel zullen spelen in kleine groepjes. Ze mogen al gaan samenzitten in groepjes van twee of drie. Iedereen mag een pion kiezen en elk groepje krijgt een dobbelsteen en een spelbord.

Het spel werkt ongeveer zoals het klassieke ganzenbord:

- Iedereen begint op start, daar mogen alle pionnen gezet worden.
- Elke speler gooit om beurt met de dobbelsteen. Het aantal ogen geeft aan hoeveel vakjes je vooruit mag. Er zijn vakjes met vragen die je beantwoordt wanneer je beurt hierop eindigt. En vakjes die jou of een andere speler een aantal stappen voor- of achteruit sturen.
- Ben je voor- of achteruit gestuurd en beland je op een nieuwe vraag? Dan moet je ook deze vraag beantwoorden.
- Je bent uitgespeeld als je op het vakje met 'finish' staat. Dan mag je een welverdiend schouderklopje geven aan jezelf. Het spel eindigt wanneer iedereen de finish heeft gehaald.

3**Schouderklopje voor jezelf**

Geef de deelnemers tijd om het spel rustig in kleine groepjes te spelen. Wacht tot alle groepen klaar zijn en koppel er dan nog een korte nabespreking aan:

- *Hoe was het om het spel te spelen?*
- *Welke positieve dingen over jezelf zijn blijven hangen?*
- *Wat heb je bijgeleerd over je medespelers?*

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.

