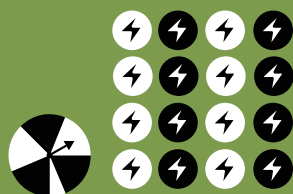


ENERGIETWISTER

Geluksmaker - je goed voelen



OPZET	In deze geluksmaker praten deelnemers over welke dingen hen energie geven en welke hen energie kosten. Ze staan stil bij wat hen deugd doet en hoe ze meer van dit soort momenten kunnen plannen in hun dagelijks geven. Ze proberen ook een paar korte energiegevendende opdrachten uit.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· ontdekken wat hen energie geeft en wat energie kost;· denken na over momenten en activiteiten die hen energie gaven;· proberen energiegevers uit.
THEMA	Energie krijgen
DUUR	1 – 2 uur
AARD	Uitwisselen doen en ervaren leren en ontdekken
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Twistervakken + rad</u> (1x printen op stevig A4) Zorg voor een voldoende grote ruimte waar je het twisterveld op de grond kunt leggen. Lamineer de twistervakken eventueel. Leg/plak de papieren op de grond in een veld van 6 x 6. Zorg dat de kleuren willekeurig verspreid zijn over het veld. Plaats de papieren niet te dicht bij elkaar zodat er telkens één of twee deelnemers op kunnen staan. Volg de instructies in de bijlage om het twisterrad te maken en zorg voor een stevig rad waaraan gedraaid kan worden.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel 'je goed voelen'.

In deze oefening gaan we samen ontdekken wat ons energie geeft en wat energie kost.

Soms voelen we ons moe of uitgeput, niet omdat we fysiek zoveel doen, maar omdat we onze energie misschien in dingen steken die ons leegzuigen. Gelukkig kunnen we onze batterij ook opladen als we tijd investeren in dingen die ons energie geven.

Het is dus belangrijk om stil te staan bij: wat laadt mijn energie op? Wat slurpt mijn energie op? Dat is voor iedereen anders en daarover gaan we vandaag in gesprek.



STAPPENPLAN

1

Spelitleg

We spelen een spel vandaag! Eentje dat ons in beweging brengt en waardoor we ontdekken wat ons energie geeft of kost.

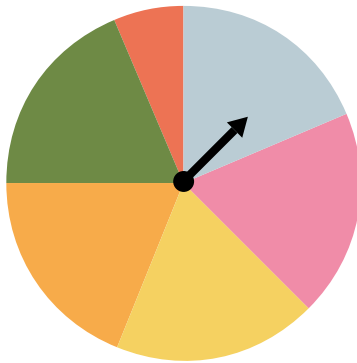
Jullie zien op de vloer een groot veld met verschillende kleuren. Dat zijn allemaal verschillende vakjes waar jullie tijdens het spel op kunnen gaan staan. Iedereen begint aan een van de vier zijdes van het spelbord en probeert aan de overkant te geraken door beurt per beurt naar een vakje in de juiste kleur te stappen.

2

Spelregels

Ik draai als begeleider telkens aan het rad met kleuren. Vervolgens mag iedereen één stap zetten naar een aangrenzend vakje van die kleur (vooruit of opzij). Iedereen bekijkt wat er op dat nieuwe vak staat: is dit iets dat je energie geeft? Doe je het regelmatig of zou je het graag vaker doen?

Er zijn verschillende soorten vakjes:



Energiegevers (groen – blauw – roos – geel)

Deze kleuren staan voor verschillende categorieën van dingen die ons energie kunnen geven:

blauw = sociaal, groen = beweging, roos= creatief, geel = ontspanning.

Kom je hierop terecht, dan vertel je kort iets over wat er op het vak staat en of dit voor jou een energiegever is of niet. Kom je terecht op een leeg vakje, dan mag je zelf iets verzinnen dat jou energie geeft binnen het thema van die kleur.

Energievreter (oranje)

De oranje vakjes stellen dingen voor die je energie kunnen kosten of zelfs uitputten. Kom je op een oranje vakje terecht?

Bekijk of je dit herkent:

- Kost dit jou soms energie?
- Wat kan je doen om ermee om te gaan of het te vermijden?

Ook bij de oranje kleur zijn er lege vakjes: dan vertel je zelf over iets dat voor jou een energievreter is.

Energieboosters (rood)

De rodevakjes zijn energieboosters. Werd er rood gedraaid? Dan doen jullie samen als groep een korte opdracht: iets grappigs, rustgevends of actief. De begeleider leest de opdracht voor en iedereen (die kan) mag hierna naar een naburig rode vak.

3

Beweegregels

Je mag enkel naar een aangrenzend vakje in de juiste kleur (vooruit of opzij, niet schuin). Het kan dus gebeuren dat je niet kunt verplaatsen wanneer een bepaalde kleur gedraaid wordt omdat er geen aangrenzend vakje is in die kleur.

Willen twee deelnemers op hetzelfde moment naar hetzelfde vakje? Dan mogen jullie er samen staan.

Staat er al iemand stil op een vakje? Dan mag je er niet bij gaan staan. Kies een ander vakje in de juiste kleur of blijf staan.

Is er enkel een vakje in de gedraaide kleur vrij op een plek waar je niet naartoe wilt? Dan mag je er ook voor kiezen om te blijven staan.

4

Tips voor de begeleider



Benadruk dat er veel uitleg is, maar dat je alles stap voor stap zal begeleiden. Vat voor de start nog eens kort samen.

Begeleid de vragen bij elke ronde. Herhaal waar elke kleur voor staat en moedig delen aan.

Niet iedereen moet elke ronde iets vertellen. Vraag vrijblijvend:

- *Wie herkent er de energiegever/-slorper op zijn vakje?*
- *Wie zou zijn energiegever graag vaker doen?*
- *Wie staat op een leeg vakje en wil zelf iets kiezen?*

Het spelverloop hangt een beetje af van het toeval van het kleurenrad. Kies op basis van het energieniveau van de deelnemers of je het spel beëindigt wanneer de eerste deelnemer aan de overkant is geraakt of wanneer (bijna) iedereen er is.

5

Nabespreking

Sluit af met een korte nabespreking:

- *Wat gaf je energie vandaag?*
- *Heb je iets geleerd dat je vaker zou willen doen?*

Bespreek ook hoe deelnemers kunnen omgaan met energielorpers:

- *Hoe kun je je grenzen beter bewaken?*
- *Hoe kun je herstelmomenten inplannen?*

Hoe was het om de energieboosters te doen?

- *Zou je dat thuis ook willen proberen?*
- *Heb je zelf nog tips om snel op te laden?*



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.

