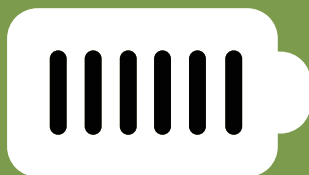


# MIJN BATTERIJ

Geluksmaker - je goed voelen



<b>OPZET</b>	<p>Met de geluksmaker 'mijn batterij' laat je deelnemers luidop nadenken over hun energiegevers en -nemers. Ze maken een overzichtje voor zichzelf om de balans in evenwicht te houden.</p> <p>Zo leren ze bewust stil te staan bij wat hen energie geeft en leren ze van elkaar manieren om het evenwicht te bewaren: een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan geluk!</p>
<b>DOEL</b>	<p>Deelnemers:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· ontdekken welke dingen hen energie geven;</li><li>· ontdekken welke dingen vooral energie wegnemen;</li><li>· ontdekken hoe ze een evenwicht kunnen bewaren tussen energiegevers en -nemers.</li></ul>
<b>THEMA</b>	Energie krijgen
<b>DUUR</b>	15 – 30 min.
<b>AARD</b>	Uitwisselen   reflecteren
<b>VOORBEREIDING</b>	<p>Materialen voor deelnemers afprinten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <u>Mijn batterij - invulblad</u> (1x/deelnemer printen A4)</li></ul>

## WAAROM DEZE GELUKSMAKER?



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



*Om je goed te voelen is het belangrijk dat je weet wat je energie geeft. Je kan een hele voorraad positieve geluksgevoelens opslaan door regelmatig dingen te doen die je goesting of energie geven.*

### **Je kan deze energiegevers inzetten om:**

- een goede ervaring vast te houden;
- je beter te laten voelen wanneer je je slecht voelt;
- mooie herinneringen op te bouwen.

*Dit helpt om een evenwicht te vinden tussen negatieve en positieve gevoelens. Om bijvoorbeeld te genieten van een lachbui. Of om niet overspoeld te worden door woede.*



## STAPPENPLAN

### 1

## Energie op peil

Vertel dat jullie gaan kijken hoe energiek iedereen zich voelt door de batterij (zie bijlage 'Mijn batterij') in te kleuren. Vertel dat je een aantal vragen gaat stellen en afhankelijk daarvan mag iedereen telkens een aantal vakjes inkleuren.

**1 Ik heb genoeg energie om mijn dagelijkse activiteiten te doen.**

Niet akkoord: 1 vakje kleuren – soms wel, soms niet: 2 vakjes – wel akkoord: 3 vakjes

**2 Ik bruis van de energie.**

Niet akkoord: 1 vakje kleuren – soms wel, soms niet: 2 vakjes – wel akkoord: 3 vakjes

**3 Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag.**

Niet akkoord: 1 vakje kleuren – soms wel, soms niet: 2 vakjes – wel akkoord: 3 vakjes

**4 Na het avondeten zit ik vol energie.**

Niet akkoord: 1 vakje kleuren – soms wel, soms niet: 2 vakjes – wel akkoord: 3 vakjes

**5 Ik kijk telkens uit naar een nieuwe dag.**

Niet akkoord: 1 vakje kleuren – soms wel, soms niet: 2 vakjes – wel akkoord: 3 vakjes

Ze bekijken nadien het resultaat. Komt dit overeen met hun beleving? Vinden ze van zichzelf dat ze een volle of een lege batterij hebben? Laat hen dit even bespreken met hun buur en laat enkele deelnemers aan het woord.

### 2

## Energiegevers en -nemers

Geef de deelnemers de opdracht om ook deel 2 (Batterij - energiegevers en -vreters) in te vullen.

Ze mogen starten met de energievreters: wat zijn dingen die hun batterij doen leeglopen? Welke zaken kosten vooral veel energie? Bespreek in groep enkele voorbeelden. Laat ze omcirkelen waar ze zelf invloed op hebben.

Daarna is het de beurt aan de energiegevers. Welke dingen geven hen energie? Welke dingen laden hun batterij terug op? Bespreek in groep enkele voorbeelden. Laat ze weer omcirkelen waar ze invloed op hebben.

# 3

## Je batterij opladen

Laat de deelnemers tot slot in duo's brainstormen over de vraag: *is het haalbaar om nooit een lege batterij te hebben? Wat kan je doen om te zorgen dat je batterij niet altijd leeg is?*

Sluit af met een kort groeps gesprek waarin je benadrukt dat het normaal is dat je batterij al eens leeg kan lopen. Soms door leuke dingen, soms door moeilijke dingen. Als we ons leven leiden, kunnen we niet vermijden dat we onze batterij verbruiken. Dat is niet erg. Maar wel belangrijk is dat we ze ook regelmatig terug opladen.

Hoe kunnen we onze batterij terug opladen? (door energievreters te beperken waar mogelijk én door regelmatig een energiegever uit te voeren)

### Overloop hoe ze de opdracht ervaren hebben:

- *Vonden ze het makkelijk om hun energievreters en -gevers te bepalen?*
- *Is hun batterij vaak leeg?*
- *Doen ze bewust dingen om hun batterij op te laden? Of niet helemaal te laten leeglopen?*
- *Wie heeft er helpende tips van anderen gehoord?*

## 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.

