

KRACHTIGE KAARTEN

Geluksmaker - Jezelf kunnen zijn



OPZET	Met deze geluksmaker kijken deelnemers naar de kwaliteiten van zichzelf en van groepsgenoten. Ze denken na over de sterke eigenschappen die ze al bezitten. Ze leren hun eigen sterktes waarderen en geloven in zichzelf.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· leren positief naar zichzelf kijken;· waarderen hun eigen sterktes en zetten er nog meer op in;· vertrouwen op hun eigen groeikracht.
THEMA	Geloven in jezelf
DUUR	30 min – 1 uur
AARD	uitwisselen doen en ervaren reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Kaarten</u> (1x printen op stevig A4)) Eventueel extra afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Kwaliteitenoverzicht</u> (1x/deelnemer printen A4)

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. De meeste mensen vinden het veel gemakkelijker om naar hun negatieve kanten te kijken. Ken je dat gevoel wanneer iemand je vertelt hoe FANTASTISCH je iets gedaan hebt en er een 'maar' volgt? Juist, we onthouden dan dikwijls enkel dat ene kritiekpuntje. Vaak vergroten we onze mindere punten uit en schenken we amper aandacht aan al onze positieve kanten. Positief naar jezelf kijken, vraagt voor veel mensen echt oefening.

In deze oefening staan we stil bij onze kwaliteiten. Soms vergeten we ze misschien al eens, maar iedereen heeft er. Door er meer zicht op te krijgen, herkennen we het ook gemakkelijker wanneer we deze kwaliteiten gebruiken en bouwen we aan een positief zelfbeeld.



STAPPENPLAN

1

Vorbereiding

Print de krachtige kaarten in kleur af (liefst op stevig papier), plastificeer eventueel en knip ze uit. Leg ze open op een grote tafel waar de hele groep rond kan gaan staan.

Leg uit dat dit een kaartspel is dat speciaal gemaakt is om stil te staan bij onze krachten en kwaliteiten. De deelnemers mogen rond de tafel gaan staan en even tijd nemen om naar de kaarten te kijken.

2

Complimentenronde

Kennen de deelnemers in de groep elkaar een beetje? Start dan een eerste ronde waarin iedereen om de beurt een kaart mag uitkiezen die iets vertelt over een sterkte van iemand anders in de groep. Geef de deelnemers eerst de tijd om in stilte de kaarten te bekijken en eentje in hun hoofd te houden over een groepsgeenoot. Daarna komt iedereen om de beurt aan het woord. Merk als begeleider op wie nog niet is genoemd en vraag op het einde of iemand nog een extra kaart wil uitdelen. Vul zelf aan met kwaliteiten van deelnemers die nog niet werden genoemd.

3

Kwaliteitenspel

In het kwaliteitenspel benoemen de deelnemers om de beurt iets over zichzelf dat ze herkennen in de kaarten. Iedereen mag in stilte naar de kaarten kijken en er eentje uitkiezen die bij hen past. Laat hen daarna aan de hand van de gekozen kaart om de beurt vertellen over een sterkte, een talent of iets waar ze trots op zijn. Als iedereen aan de beurt is geweest, worden de kaarten teruggelegd en wordt de opdracht herhaald tot elke deelnemer drie sterktes heeft genoemd.

4

Vragenrondje

Bespreek de oefening kort na:

- *Welke kwaliteit gebruik je al heel veel? En op welke manier?*
- *Welke kwaliteit zou je graag wat meer gebruiken? Wat zou je kunnen doen?*
- *Zijn er nog kwaliteiten waar je aan denkt die nog niet genoemd zijn?*

4

Take home message

Wil je de deelnemers hun kwaliteiten goed laten vasthouden? Druk de kaarten dan een paar keer extra af en vervang een gekozen kaart telkens door een nieuwe. Zo kan iedereen zijn gekregen of gekozen kaarten bij zich houden.

Of print het kwaliteitenoverzicht af per deelnemer en laat hen aanduiden (of uitknippen) welke kaarten zij kregen of kozen.



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.

