

PLANTENMETAFOOR

Geluksmaker - Jezelf kunnen zijn



OPZET	De geluksmaker 'plantenmetafoor' laat deelnemers nadenken over hun persoonlijke doelen en wat nodig is om te groeien en te floreren. Ze staan stil bij wat helpt om vastberaden en enthousiast voor hun doelen te kunnen gaan.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· formuleren haalbare en uitdagende doelen;· zoeken manieren om door te zetten en hun doelen te realiseren;· houden rekening met hindernissen bij het werken aan hun doelen.
THEMA	Gaan voor je doelen
DUUR	15 – 30 min
AARD	Reflecteren Leren en ontdekken
VOORBEREIDING	Materialen voor deelnemers afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Invulblad</u> (1x/deelnemer printen A4) Materiaal voorzien: <ul style="list-style-type: none">· Zaadjes om te planten (+ aarde en potten)

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

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

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel over 'jezelf kunnen zijn'. Om helemaal onszelf te kunnen zijn, helpt het om regelmatig stil te staan bij onze doelen en dromen en daar ook naartoe te werken. Belangrijk hierbij is dat het gaat om haalbare doelen, waar we ook echt stappen naartoe zetten. Dat geeft voldoening, doet ons groeien of ontwikkelen als persoon en draagt bij aan ons geluk.

Het hoeft zeker niet altijd over grootse dingen te gaan ('ik wil een marathon lopen'). Voor ons geluk is het belangrijk dat we het haalbaar houden. Dat wil zeggen: starten met kleine stapjes die we ook echt kunnen en willen zetten ('ik wil 2 keer per week een wandeling maken'). Daarnaast gaat het hier over dromen of wensen die we belangrijk vinden. Omdat ze ons gelukkig maken, energie geven of gewoon heel fijn lijken om te bereiken ('ik wil fitter worden zodat ik energie heb om met mijn kinderen te spelen').



STAPPENPLAN

1

Plantengroei

Geef aan elke deelnemer het blad met de plant. Bespreek wat planten nodig hebben om te groeien: water, lucht (of 'zuurstof') en energie (uit de grond of de zon).

2

Ook doelen moeten groeien

Vraag aan de deelnemers om na te denken over iets wat ze willen bereiken:

· *Wat zou je willen bereiken of doen?*



Tip: start met kleine, haalbare doelen. Bijvoorbeeld: "Ik wil tegen het einde van de maand meer naar buiten geweest zijn."

Laat hen eerst brainstormen over een aantal dromen, doelen of dingen die ze willen bereiken. Vervolgens kiezen ze er eentje uit voor de oefening. Dat doen ze door per doel stil te staan bij de haalbaarheid:

- hoeveel tijd zou het kosten?
- hoeveel controle hebben ze erover?
- hoeveel zin hebben ze erin?

Ze schrijven of tekenen hun persoonlijk doel op het blad.

Vervolgens gaan ze hun doel zo concreet mogelijk maken: wat willen ze juist veranderen? Tegen wanneer? Wat houdt dat concreet in? Hoe zouden ze dat kunnen 'meten'? Is het realistisch (fysiek, mentaal, financieel, qua planning, ...)?

Laat hen hun doel aan hun buur vertellen. Ze helpen elkaar om het zo concreet mogelijk te maken. Ga als begeleider bij alle groepjes langs om hen te ondersteunen bij het kiezen en concretiseren van het doel.

3

Wat heb jij nodig om door te zetten?

Net zoals planten water, lucht en energie nodig hebben, hebben onze doelen ook iets nodig waardoor ze kunnen groeien. Laat de deelnemers bij elke stap noteren of tekenen wat zij nodig hebben om te groeien en om door te zetten.

- *Wat is jouw 'zuurstof'?*
- *Wat is jouw 'zonne-energie'?*
- *Wat is jouw 'water'?*

Bijvoorbeeld: ze willen meer tijd buiten doorbrengen. Dan hebben ze nood aan een momentje om elke dag buiten te komen, kledij of een paraplu die klaarligt bij slecht weer, iemand die regelmatig mee wil gaan wandelen, een papiertje met daarop een motiverende spreuk, een lijstje met leuke wandelplekken in de buurt, ...

4

A walk in the park

Laat de deelnemers even rondlopen en op jouw teken een groepje van twee of drie vormen. Ze vertellen hun doel kort aan elkaar, waarna de andere deelnemer(s) mee brainstormen over wat nog allemaal kan helpen om door te zetten om hun doel te bereiken.

Laat ze ook nadenken over obstakels die hun doel in de weg zouden kunnen staan. Hoe gaat hun plantje een storm overleven? Ook dat kunnen ze aanvullen op het blad.

5

Nabespreking

Bespreek de oefening na met de groep.

- *Vond je het moeilijk of makkelijk om je doel op te schrijven? Doe je dat wel vaker?*
- *Vind je het moeilijk of makkelijk om door te zetten?*
- *Denk je dat de ideeën die je hebt opgeschreven gaan helpen om door te zetten?*
- *Heb je interessante ideeën gehoord van anderen?*

Kom samen met de groep tot de conclusie dat je soms hard moet werken om je doelen te bereiken. Het is niet altijd makkelijk om vol te houden: soms heb je heel wat doorzettingsvermogen en de juiste omstandigheden nodig om je doel te bereiken. Het kan dan helpen om op voorhand na te denken wat je nodig hebt (bv. water, zuurstof, energie) om te groeien. Zoals in de oefening.



Tip: geef een persoonlijk voorbeeld van iets wat je hebt bereikt door door te zetten en wat je hebt ondernomen om te blijven volharden. Van wie heb je bijvoorbeeld hulp gekregen?

6

Take home message

Daag de deelnemers uit om hun doel thuis ook echt in actie om te zetten. Ze kunnen hun tekening op een plek hangen waar ze er regelmatig aan herinnerd worden.

Koppel er eventueel een echte 'plant'-activiteit aan. Voorzie zaadjes, aarde en potten waarmee de deelnemers hun doel (zaadje) echt kunnen planten en mee naar huis nemen om te laten groeien.



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.

