

POSITIEVE BINGO

Geluksmaker - Jezelf kunnen zijn



| | |
|----------------------|--|
| OPZET | Met deze korte, ludieke bingo staan deelnemers stil bij positieve eigenschappen en gekke weetjes over zichzelf. Ze leren elkaar bovendien op een laagdrempelige manier kennen. |
| DOEL | Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· staan stil bij hun kwaliteiten en dingen waar ze trots op mogen zijn;· delen positieve dingen over zichzelf met anderen;· voelen zich verbonden met andere deelnemers. |
| THEMA | Geloven in jezelf |
| DUUR | < 15 min. |
| AARD | Doen en ervaren reflecteren |
| VOORBEREIDING | Materialen voor deelnemers afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Bingoblad</u> (1x/deelnemer printen A4) Open ruimte voorzien. |

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doet 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. Onszelf al eens bestoefen ligt moeilijker. In de positieve bingo oefenen we hiermee!



STAPPENPLAN

1

1, 2, 3, 4, 5... BINGO!

Nadat alle deelnemers een bingoblad hebben gekregen, begin je met de speluitleg. Deelnemers spelen de positieve bingo per twee (met hun buur). Wanneer het startschot wordt gegeven, kijken ze samen naar de verschillende vakjes op het bingoblad en zoeken ze wat ze gemeenschappelijk hebben. Vakjes die voor hen beiden gelden, mogen ze aankruisen.

Vinden ze vijf gemeenschappelijke eigenschappen op een rij (dit mag horizontaal of verticaal zijn!), dan roepen ze heel luid BINGO! Het eerste duo dat bingo roept, is de winnaar. Laat de andere duo's daarna nog verder zoeken naar wat ze gemeen hebben tot iedereen ongeveer klaar is. Vinden ze niet genoeg overeenkomsten met hun buur? Voorzie dan een doorschuifstelsel waarbij ze ook met andere deelnemers kunnen zoeken naar gemeenschappelijkheden.

2

Stoefronde

Is iedereen klaar met zoeken? Kort applausje voor de winnaars!

Daarna kan je er nog een kort groepsgesprek aan koppelen:

· *Welk rijtje hebben jullie gemeenschappelijk?*

Laat hen de positieve eigenschappen opnoemen en kort benoemen hoe ze zichzelf hierin herkennen.

· *Welke dingen hadden jullie nog gemeenschappelijk die verrassend waren?*

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.

