

WAARDENKOMPAS

Geluksmaker - Jezelf kunnen zijn



OPZET	Bij deze geluksmaker staan deelnemers stil bij hun waarden: welke zaken vinden ze belangrijk in het leven? Ze ontdekken hun eigen waarden (en die van anderen) met een positiespel en eindigen met een kompas dat hen richting kan geven.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· gaan op zoek naar wat ze zelf belangrijk vinden in het leven;· reflecteren over wat ze waardevol en betekenisvol vinden;· drukken uit wat ze waardevol en betekenisvol vinden;· krijgen zicht op de belangrijkste waarden in hun leven.
THEMA	Ontdekken wat je belangrijk vindt
DUUR	30 min – 1 uur
AARD	uitwisselen doen en ervaren reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen voor deelnemers afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Waardenposters</u> (1x printen A4 + strookjes knippen)· <u>Waardenkompas</u> (1x/deelnemer printen A4) Materiaal voor begeleider afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Waardenlijst</u> (1x printen A4) Open ruimte voorzien.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

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

Om jezelf te kunnen zijn, is het belangrijk om stil te staan bij de dingen die je belangrijk vindt in het leven. Die waarden geven ons inzicht over wie we zijn als persoon. Ze zijn een kompas om ons leven in te richten op een manier die ons voldoening geeft.

In deze oefening staan we stil bij onze waarden. Dat wil zeggen:

- Hoe wil jij in het leven staan?
- Wat is daarbij belangrijk voor jou?



STAPPENPLAN

1

Een open ruimte

Ga met de deelnemers naar een open ruimte waarin ze van de ene kant naar de andere kant kunnen bewegen. Respecteer ieders persoonlijke ruimte en zorg dat ze niet te dicht op elkaar moeten staan.

2

Even oefenen

Vraag aan de deelnemers om allemaal aan dezelfde kant tegen de muur te gaan staan. Leg uit dat je een waarde gaat voorlezen. Iets dat voor sommigen misschien heel belangrijk zal zijn in het leven en voor anderen minder.

Er zijn geen goede of slechte waarden, of belangrijke en minder belangrijke. Ergens vinden we die waarden allemaal belangrijk. Het gaat er in deze oefening eerder om welke er voor jou uitspringen. Van welke je zegt: "Dat is écht iets waar ik voor sta." Dat zal bij iedereen wat anders zijn.

Hoe meer je achter de waarde staat, hoe meer stappen je vooruit mag zetten. Bepaal samen het maximum aantal stappen (bijvoorbeeld nul stappen is 'deze waarde springt er voor mij niet uit', vijf stappen is 'dit vind ik een superbelangrijke waarde, zo wil ik als persoon ook in het leven staan').

Oefen dit even met een eenvoudige uitspraak, bijvoorbeeld: "Ik heb thuis dieren waarvoor ik goed zorg." In welke mate klopt dit voor jullie?

3

Stappen maar

Nu volgen de waarden waarover ze telkens even mogen nadenken. Na het voorlezen van de waarde nemen ze een positie in: dichtbij de muur, veraf of ergens in het midden.

Herhaal: er is geen juist of fout antwoord. Elke mening telt! Het gaat erom dat de deelnemers hun eigen waarden en die van hun groepsgenoten beter leren kennen.

Kies een aantal waarden uit de waardenlijst en lees ze één voor één voor.

Wanneer de deelnemers hun positie hebben ingenomen, laat je hen vertellen waarom ze dit belangrijk vinden. Laat vooral de deelnemers die deze waarde belangrijk vinden aan het woord. Mensen voor wie de waarde niet op de voorgrond staat, hoeven zich niet te verantwoorden.

Eenzelfde waarde kan door verschillende deelnemers anders ingevuld worden (bijvoorbeeld bij gelijkheid kan de nadruk liggen op mensen die het breed versus minder breed hebben, gelijkheid tussen mannen en vrouwen, huidskleuren, hoe gezond je bent, ...). Het is vooral waardevol dat deelnemers voor zichzelf invullen waarom een waarde voor hen belangrijk is.

4

Waardenkompas

Om de deelnemers hun waarden (ook letterlijk) meer te laten vasthouden, kan je de waardenposters gebruiken. Druk die vooraf af en geef na elke bespreking van een waarde aan dat de deelnemers voor wie deze waarde heel belangrijk is, een kaartje mogen afscheuren.

Op het einde van de oefening mag iedereen de gescheurde kaartjes op hun persoonlijk waardenkompas klevén. Het waardenkompas geeft richting in het leven. Suggereer dat de deelnemers hun 'waardenkompas' bewaren op een plek waar ze er regelmatig eens naar kunnen kijken (bv. in hun portemonnee, nachtkastje, aan de koelkast thuis, ...). Zo worden ze herinnerd aan wat voor hen écht belangrijk is in het leven en wat het leven voor hen zinvol maakt. Ook als ze moeilijke keuzes moeten maken, kan het kompas helpen.

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.

