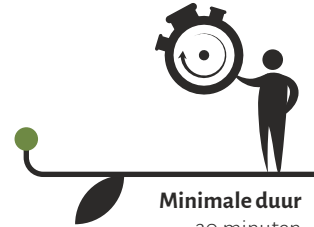


COPING WISSEL- WANDELING

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN****Minimale duur**
30 minuten**Aantal spelers**
4 tot 7, +18**OPZET**

De deelnemers bespreken met elkaar hoe ze met moeilijke situaties in het verleden zijn omgegaan.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om inzicht te verwerven in het omgaan met moeilijkheden.

COACHING STIJL

Spelcoaching, wandelcoaching

VOORBEREIDING

Druk de spiekkaart af

BENODIGDHEDEN

- Lokaal of afgebakende plek
- Spiekkaart

UITLEG

1. Alle deelnemers verspreiden zich onafhankelijk van elkaar in het lokaal of de uitgekozen plek;
2. Als de begeleider "Sta stil" roept, dan stopt iedereen;
3. Elke deelnemer vormt een duo met een andere deelnemer die het dichtsbij staat;
4. De begeleider stelt een vraag (kies vragen van de spiekkaart);
5. De duo's wisselen hun antwoorden uit;
6. Herhaal stap 1 tot en met 5 tot de tijd op is.

Einde van de wisselwandeling

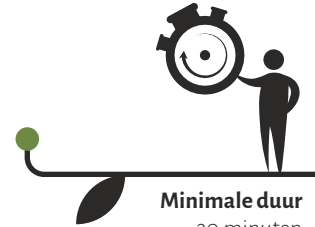
Het spel eindigt wanneer een vijf probleemsituaties zijn besproken. Je kan een speltijd ook vastleggen.

Spiekkkaart

- Ik wil graag tekenles gaan volgen, maar ik weet niet of ik voldoende talent heb. Ik ben aan het twijfelen om me in te schrijven bij de tekenacademie.
Wat kan ik doen om minder te twijfelen over deze keuze?
- Ik heb net een hevige ruzie gehad met mijn partner. Ik ben in de war en heb het gevoel dat het niet meer goed komt.
Wat kan ik doen om met mijn gevoelens om te gaan?
- Ik ben net verhuisd naar een nieuwe stad/dorp. Ik vind het moeilijk om nieuwe mensen te leren kennen.
Wat kan ik doen om me minder eenzaam te voelen?
- Ik heb heel veel gesolliciteerd. Toch ben ik nergens uitgenodigd voor een gesprek. Dat geeft me het gevoel dat het me niet lukt, zelfs als ik mijn best doe.
Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?
- Ik haat hoe ik eruitzie in de spiegel. Ik kan niets mooi vinden aan mezelf.
Wat kan ik doen zodat ik niet zo negatief over mezelf denk?
- Mijn thuissituatie/jobsituatie is super chaotisch. Ik heb er geen tijd of ruimte voor mezelf en kan me er moeilijk ontspannen.
Wat kan ik doen om toch rust te vinden?
- Iedereen lijkt zo goed te weten wie ze zijn. Zelf heb ik geen idee wie ik ben en waar ik voor sta.
Wat kan ik doen om mezelf beter te leren kennen?
- Ik ben net afgewezen tijdens een sollicitatie. De VDAB zal hier niet blij mee zijn.
Hoe kan ik rustig met deze situatie omgaan?
- Mijn collega's lijken een interessant leven te leiden. Ze hebben een grote vriendenkring en veel hobby's. Ik heb het gevoel dat ik die dingen mis.
Wat kan ik doen om me beter te voelen?
- Ik ben met een slecht gevoel opgestaan vandaag. Ik ben snel geïrriteerd en heb in niets zin.
Wat kan ik doen om hier een betere dag van te maken?
- Ik moet veranderen van job. Ik ga moeten wennen aan een nieuwe omgeving en mijn collega's missen. Ik voel me angstig over de toekomst.
Wat kan ik doen zodat ik hier minder angstig over ben?
- Mijn moeder is onlangs overleden. Ik vind het moeilijk om dit te verwerken.
Wat kan ik doen om met het verlies om te gaan?



WEL IN JE VEL-SPEL

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN****Minimale duur**
30 minuten**Aantal spelers**
4 tot 7, 16 – 25 jaar**OPZET**

De winnaar is diegene die eerst vijf probleemkaarten verzameld en zo de beste raadgever is.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om inzicht te verwerven in het omgaan met moeilijkheden.

VOORBEREIDING

Leg de probleem en oplossingskaarten in stapels met de rug naar boven. Elke speler neemt vier oplossingskaarten in de hand. De kaarten worden niet getoond aan de andere spelers.

BENODIGDHEDEN

- Lokaal of afgebakende plek
- Wel in je vel-spel, te bestellen via <https://www.gezondleven.be/materialen/wel-in-je-vel-spel>
 - 63 oplossingskaarten met daarop een mogelijke oplossing
 - 20 probleemkaarten met daarop een probleemstelling

UITLEG

De begeleider is de spelleider. Die neemt een probleemkaart van de stapel en leest die voor. Hierna wordt de kaart open op tafel gelegd.

De andere spelers kijken tussen hun oplossingskaarten en beslissen welke oplossing zij zouden aanraden. Ze leggen die op tafel met de oplossing naar beneden gericht.

Iedereen draait tegelijk de gekozen oplossingskaart om. Elke speler krijgt de kans om uit te leggen waarom hun gekozen oplossing het probleem oplost.

De spelleider kiest welke oplossing het best aansluit bij het probleem. Die speler wint de ronde en krijgt de probleemkaart. De spelers nemen een groene kaart bij en hebben opnieuw vier kaarten

Volgende rondes

Na de ronde neemt de spelleider opnieuw een probleemkaart van de stapel. Zo speel je verder.

Einde van het spel

Het spel eindigt wanneer een speler vijf probleemkaarten heeft gewonnen. Je kan een speltijd ook vastleggen.