



PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS!

TRAINERSHANDLEIDING

PSYCHOLOGIE IN
HET ONDERWIJS

Wie is de doelgroep?

De training is ontworpen voor leerlingen uit de bovenbouw van reguliere basisscholen.

Dit zijn de groepen 7 en 8, in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar.

De samenstellingen van de groepen leerlingen zijn bestaande groepen. Hierdoor kennen de deelnemers van de training elkaar al enigszins. Gemiddeld is de groepsgrootte 23 of 23 leerlingen.

In de training wordt aandacht besteed aan verschillende sociale vaardigheden en thema's uit de psychologie. De vaardigheden kunnen worden toegepast in situaties in de klas of op het schoolplein, of bijvoorbeeld in privé situaties.

Thema's binnen de training

De volgende drie thema's staan centraal in de training:

1. *Zelfwaardering*: Wie ben jij? Wat maakt jou uniek? In dit thema wordt er in gegaan op wat iemand "ik" maakt en dat iemand mag zijn zoals diegene is.
2. *Zelfreflectie*: Met behulp van een reflectiemodel leren de deelnemers terug te kijken op een situatie, zodat zij kunnen nadenken over het eigen of andermans handelen in een bepaalde situatie.
3. *Groeimindset*: Welke gedachten iemand heeft in bepaalde situaties kan bepalend zijn voor iemand zijn handelen. In dit thema wordt er aandacht besteed aan de positieve- en negatieve overtuigingen die iemand kan hebben. Daarnaast krijgen de deelnemers handvatten hoe zij in bepaalde situaties negatieve overtuigingen kunnen ombuigen naar positieve overtuigingen.

Algemene benodigdheden

Om de training in zijn volledigheid te geven aan de deelnemers zijn de volgende benodigdheden nodig.

Per deelnemer

- Pen
- Werkboek Positieve Psychologie voor kankers!
- In totaal 5 post-its per deelnemer

Facilitair

- Digibord of beamer voor een PowerPoint
- Ruimte waarin deelnemers zicht hebben op een PowerPoint presentatie en waar zij vanaf hun plek in een werkboek kunnen werken.

Let op!

Neem als trainer altijd extra pennen, werkboeken en post-its mee om eventuele tekorten bij de deelnemers te kunnen opvangen.

Instructies voor de trainer

De volgende tips kunnen helpen bij het geven van de training.

1. Moedig de deelnemers tussentijds aan door hen complimenten te geven en aan te moedigen.
2. Lees voorafgaand aan de training de uitgeschreven instructies per oefening goed door. Vervolgens kan de oefening in eigen woorden worden uitgelegd.
3. De punten onder het kopje *oefening* geven de kern van de oefening weer.

Doelen voor de deelnemers

Volgens de methode van Ploegman en Kaufman zijn er per thema concrete trainingsdoelen ontwikkeld op het niveau van kennis, inzicht en vaardigheden. Daarnaast wordt ook het algemene doel van de training geformuleerd (Kaufman & Ploegmakers, 2012).

Doel training: Het doel van de training is om handvatten te bieden aan leerlingen op het gebied van sociale vaardigheden, zodat zij deze kunnen toepassen in hun dagelijks leven en tijdens levensgebeurtenissen.

Leerdoelen thema zelfwaardering

- | | |
|---------------------|--|
| <i>Kennis:</i> | 1. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer uitleggen wat zelfwaardering is. |
| <i>Inzicht:</i> | 2. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer inzien dat ieder individu een uniek persoon is en zijn eigen persoonlijkheidskenmerken heeft. |
| <i>Vaardigheid:</i> | 3. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer beschrijven welk positief beeld hij of zij van zichzelf heeft. |

Leerdoelen thema zelfreflectie

- | | |
|---------------------|---|
| <i>Kennis:</i> | 1. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer uitleggen wat reflecteren is. |
| <i>Inzicht:</i> | 2. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer inzien wat de effecten van reflecteren zijn. |
| <i>Vaardigheid:</i> | 3. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer reflecteren op een eigen situatie met behulp van een reflectiemodel. |

Leerdoelen thema groeimindset

- | | |
|---------------------|--|
| <i>Kennis:</i> | 1. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer uitleggen wat positieve- en negatieve overtuigingen zijn. |
| <i>Inzicht:</i> | 2. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer inzien wat de voordelen zijn van positieve overtuigingen. |
| <i>Vaardigheid:</i> | 3. Na afloop van deze trainingsonderdelen kan de deelnemer zijn eigen negatieve overtuigingen ombuigen naar positieve overtuigingen. |

Draaiboek in schema

Tijd	Leerdoelen	Werkvorm/ wat	Hulpmiddelen
0-15	Verbinding en veiligheid creëren tussen de deelnemers en trainer.	Inswinger <i>Dit is een oefening waarbij er door middel van interactie kennis met elkaar wordt gemaakt.</i>	PowerPoint
15-20	De deelnemer kan uitleggen wat zelfwaardering is.	Theorie: Wat is zelfwaardering? <i>Er wordt informatie gegeven over de definitie van zelfwaardering.</i>	PowerPoint
20-35	De deelnemer kan beschrijven welk positief beeld hij of zij van zichzelf heeft.	Oefening: Wie ben ik? <i>Dit is een werkblad waarop de deelnemers informatie over zichzelf invullen, zoals de samenstelling van hun gezin of hun lievelingseten.</i>	Pennen Werkblad in werkboek
35-45	De deelnemer kan inzien dat ieder individu een uniek persoon is en zijn eigen persoonlijkheidskenmerken heeft.	Oefening: Compliment geven aan elkaar <i>Een interactieve oefening waarbij de deelnemers aan elkaar een compliment gaan geven en wellicht tot nieuwe inzichten over zichzelf komen.</i>	Pennen Post-its Werkblad in werkboek
45-60	De deelnemer kan beschrijven welk positief beeld hij of zij van zichzelf heeft.	Oefening: Waar ben ik dankbaar voor? Wat vind ik leuk aan mijzelf? <i>Een oefening waarbij wordt beschreven waar iemand dankbaar voor is en wat iemand waardeert aan zichzelf.</i>	Pennen Werkblad in werkboek
60-63	De deelnemer kan uitleggen wat reflecteren is.	Theorie: Wat is reflecteren? <i>Er wordt informatie gegeven over de definitie van reflecteren.</i>	PowerPoint
63-65	De deelnemer kan inzien wat de effecten van	Theorie: Effecten van reflecteren	PowerPoint

	reflecteren zijn.	<i>Er wordt informatie gegeven over de effecten van reflecteren.</i>	
65-70	De deelnemer kan reflecteren op een eigen situatie met behulp van een reflectiemodel.	Theorie: Het 5G schema <i>Er wordt informatie gegeven over het 5G schema en hoe dit kan helpen in situaties waarbij gereflecteerd kan worden.</i>	PowerPoint
70-90	De deelnemer kan reflecteren op een eigen situatie met behulp van een reflectiemodel.	Oefening: Het 5G schema <i>Dit is een oefening waarbij de deelnemers kunnen oefenen met reflecteren met behulp van het 5G schema.</i>	Pennen Werkblad in werkboek
90-95	De deelnemer kan uitleggen wat helpende- en niet helpende gedachten zijn.	Theorie: Wat zijn helpende- en niet helpende gedachten? <i>Er wordt informatie gegeven over de definities van helpende- en niet helpende gedachten.</i>	PowerPoint
95-105	De deelnemer kan uitleggen wat helpende- en niet helpende gedachten zijn.	Oefening: Niet helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten <i>Dit is een werkblad waarbij de deelnemers bepaalde gedachten gaan indelen of de gedachte bij hen hoort of bij het probleem.</i>	Pennen Werkblad in werkboek
105-110	De deelnemer kan zijn eigen negatieve overtuigingen ombuigen naar positieve overtuigingen.	Bespreken poster: Positief denken <i>Een poster waarop voorbeelden zijn genoemd met gedachten vanuit een groei- en een vaste mindset.</i>	Poster Werkboek
110-120	Het positief afsluiten van de training. Evalueren van de training.	Uitswinger: <i>De deelnemers schrijven op post-its wat hun ervaringen zijn van de training.</i>	Pennen Post-its PowerPoint

Draaiboek uitgeschreven

In dit hoofdstuk worden de onderdelen van de training uitgeschreven met daarbij uitleg over het onderdeel, de benodigdheden en de instructies voor de deelnemers.

Inswinger

Doel:

1. Verbinding en veiligheid creëren.

Benodigdheden:

1. PowerPoint sheet 1, 2, 3, 4 en 5

Instructie voor de deelnemers:

"In deze training gaan we het hebben over de gedachten die wij hebben over onszelf, de manieren van denken in bepaalde situaties en over ons eigen gevoel en gedrag tijdens momenten van blijdschap, verdriet of boosheid.

Om de training te beginnen gaan we een oefening doen. Jullie mogen allemaal opstaan en kriskras door elkaar heen lopen in de ruimte. Als ik in mijn handen klap zoek je zo snel mogelijk een partner waar je tegenover gaat staan. Jullie krijgen dan twee vragen te zien op de PowerPoint welke jullie mogen beantwoorden. Zorg dat jullie die allebei zo snel mogelijk antwoorden. Als ik weer in mijn handen klap mogen jullie weer door de ruimte heen lopen. We herhalen dit proces drie keer."

Oefening:

- Laat de deelnemers kriskras door elkaar heen lopen in de ruimte.
- Klap twee keer in de handen en laat de deelnemers een partner opzoeken.
- De deelnemers beantwoorden in tweetallen, per ronde een andere persoon, vragen A en B op de PowerPoint.

Vragen voor de 3 rondes:

- A.** In mijn vrije tijd ben ik graag...
- B.** Ik word blij van...

- A.** Als mij iets niet in 1 keer lukt denk ik: "Ik kan het niet..." of "Volgende keer beter!"
- B.** Wat heb jij kort geleden voor het eerst een keer gedaan?

- A.** Waarvoor zou jij mijn hulp inschakelen?
- B.** Bij wie kan jij terecht met problemen of vragen?

Theorie: Wat is zelfwaardering?

Doel:

1. De deelnemer kan uitleggen wat zelfwaardering is.

Benodigdheden:

1. PowerPoint sheet 6, 7 en 8

Instructie voor de deelnemers:

"Zoals er net is verteld gaan wij het vandaag in de training het hebben over de gedachten die wij hebben over onszelf. Denk hierbij aan jouw uiterlijk, jouw kennis over bepaalde onderwerpen of bijvoorbeeld de spullen die je hebt. Hoe jij over jezelf denkt noemen we zelfwaardering of je zelfbeeld.

Je kunt naar jezelf kijken en tevreden zijn met wie je bent, maar je kunt ook naar jezelf kijken en niet tevreden zijn. Wanneer je een negatief zelfbeeld hebt kun je het gevoel hebben dat je niet genoeg bent. Wanneer je een positief zelfbeeld hebt ben je tevreden met wie je bent.

(PowerPoint) Neem een voorbeeld aan Jack. Jack twijfelt heel erg of hij er wel goed uit ziet met zijn haren omhoog en de kleren die hij nu aan heeft. Hij twijfelt vaak over beslissingen die hij moet nemen. Jack vraagt zich vaak af of hij wel goed genoeg is om te beginnen met een hobby of een nieuwe opdracht op school.

Vraag: Wat denken jullie? Heeft Jack een positief beeld over zichzelf?

(PowerPoint) Hier zien wij Emma. Emma heeft ook bepaalde gedachten over zichzelf. Emma weet dat zij niet heel erg goed is in aardrijkskunde, maar dat iedereen verschillend is en dat zij weer iets beter is in rekenen. Emma vraagt regelmatig de mening van haar juf of aan haar ouders als zij ergens over twijfelt, maar zij weet dat zij haar eigen keuzes mag maken en dat fouten maken mag. Emma heeft in tegenstelling tot Jack een positief zelfbeeld."

Vraag: Wat denken jullie? Heeft Emma een positief of een negatief zelfbeeld over zichzelf?**Oefening:**

- Vertel de definitie van zelfwaardering.
- Laat op de PowerPoint de sheets zien van Jack en Emma en vertel daarbij over de kenmerken van hun gedachten.
- Vraag aan de deelnemers of Jack en Emma een positief of negatief zelfbeeld over zichzelf hebben. Vraag hierbij door hoe ze tot dit antwoord zijn gekomen.

Oefening: Wie ben ik?**Doel:**

1. De deelnemer kan beschrijven welk positief beeld hij of zij van zichzelf heeft.

Benodigdheden:

1. Pennen
2. Per persoon het werkboek Positieve Psychologie voor kanjers!

Instructie voor de deelnemers:

"Jullie hebben allemaal een eigen werkboek Positieve Psychologie voor kanjers!. In dit werkboek staat uitleg over de onderwerpen die we met elkaar bespreken tijdens de training, maar ook verschillende opdrachten die te maken hebben met deze onderwerpen.

Jullie zijn allemaal een uniek persoon met eigen karaktereigenschappen en talenten. De vragen in de volgende opdracht kunnen helpen om jezelf iets beter te leren kennen. Jullie hebben nu de tijd om voor jezelf het werkblad "Wie ben ik?" in te vullen."

Oefening:

- Deel per persoon het werkboek Positieve Psychologie voor kanjers! uit.
- Laat de deelnemers het werkblad "Wie ben ik?" invullen.
- Bespreek na afloop:
 - Hoe was het om deze vragen voor jezelf in te vullen?

Oefening: Compliment geven aan elkaar**Doel:**

1. De deelnemer kan inzien dat ieder individu een uniek persoon is en zijn eigen persoonlijkheidskenmerken heeft.

Benodigdheden:

1. Pennen
2. 3 post-its per persoon

Instructie voor de deelnemers:

De trainer kan deze oefening openen door een eigen ervaring met het krijgen van een compliment te delen met de deelnemers.

"Wanneer ik een compliment krijg over bijvoorbeeld mijn kleding of over hoe ik iets heb gedaan word ik daar altijd heel erg blij van. Soms voel ik mij ook wel eens verlegen, omdat ik dan even niet weet wat ik moet zeggen. Uiteindelijk is een dank je wel of een compliment terug naar de ander meer dan voldoende!"

In deze oefening krijgen jullie zo meteen allemaal 3 post-its per persoon. Ik wil jullie vragen om net als aan het begin van de training kris kras door elkaar heen te lopen. Wanneer ik in mijn handen klap staan jullie stil en schrijf je een compliment aan jouw partner, en de ander aan jou. Dit herhalen wij 2 keer, zodat iedereen 3 complimenten kan schrijven en ontvangen. Begin het compliment met: Ik vind..."

Oefening:

- Laat de deelnemers kriskras door elkaar heen lopen in de ruimte.
- Klap twee keer in de handen en laat de deelnemers een partner opzoeken.
- De deelnemers schrijven in tweetallen een compliment aan elkaar. Doe dit in totaal 3 rondes.
- Na afloop kunnen de deelnemers hun ontvangen complimenten opplakken op het werkblad "Complimentenmuur" in hun werkboek.

Oefening: Waar ben ik dankbaar voor? Wat vind ik leuk aan mijzelf?

Doel:

1. De deelnemer kan beschrijven welk positief beeld hij of zij van zichzelf heeft.

Benodigdheden:

1. Pennen
2. Per persoon het werkboek Positieve Psychologie voor kanjers!

Instructie voor de deelnemers:

"In de vorige oefening hebben wij complimenten gegeven aan elkaar. Door te benoemen wat jij leuk vindt aan jezelf kun je meer zelfvertrouwen krijgen. Het voelt misschien een beetje gek om dit te benoemen, maar het mag echt gezegd worden. Wie je bent is uniek en daar mag je zeker trots op zijn.

In de volgende oefening kijken we in de spiegel naar onszelf en benoem je wat je leuk vindt aan jezelf. Dit mag van alles zijn! Van kenmerken van jouw uiterlijk tot en met jouw passie voor een sport. Daarnaast vul je in waar je dankbaar voor bent. Dus waar ben je echt blij mee dat je dit hebt, of waar wordt je echt blij van. Denk hierbij aan bijvoorbeeld dat je familie om je heen hebt die jou liefde geeft, of dat je bijvoorbeeld "

Oefening:

- De deelnemers vullen het werkblad "Wat vind ik leuk aan mijzelf? Waar ben ik dankbaar voor?" in.
- Stimuleer de deelnemers om zelf op antwoorden te komen. Mochten de deelnemers hier moeite mee hebben; geef voorbeelden.
- Vraag na afloop aan de deelnemers hoe zij deze oefening hebben ervaren. *Bijvoorbeeld: spannend, moeilijk, onwennig, of misschien iets anders...*

Theorie: Wat is reflecteren?

Doel:

1. De deelnemer kan uitleggen wat reflecteren is.

Benodigdheden:

1. PowerPoint sheet 9

Instructie voor de deelnemers:

"Misschien herken je het wel van thuis of op school: Je wordt apart genomen na een uit de hand gelopen situatie, zoals na een ruzie of onbeleefd gedrag naar ouder of leerkracht. Vervolgens wordt er aan je gevraagd "Waarom heb je dat gedaan?" of "Waarom denk je dat ik je nu apart heb genomen?".

Dit zijn vragen die vaak worden gesteld om terug te kijken op een situatie en het gedrag wat heeft plaatsgevonden. We noemen dit ook wel reflecteren.

Reflecteren betekent dat je jezelf eigenlijk een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij jouw manier van handelen in een situatie, hoe jij reageert op iets en hoe dit dan voor jou voelt. Door te reflecteren op een situatie leer je meer over jezelf."

Oefening:

- Vertel de definitie van reflecteren.
- Laat de bijbehorende dia over reflecteren zien.

Theorie: Effecten van reflecteren**Doel:**

1. De deelnemer kan inzien wat de effecten van reflecteren zijn.

Benodigdheden:

1. PowerPoint sheet 10

Instructie voor de deelnemers:

"Zojuist hebben we de definitie van reflecteren besproken. Reflecteren kent de volgende effecten en voordelen:

- 1. Het vergroot je zelfkennis. Oftewel: je leert jezelf beter kennen doordat je terugkijkt op een situatie.*
- 2. Je wordt bewust van jouw emoties in bepaalde situaties. Wordt je boos, verdrietig of juist blij op bepaalde momenten?*
- 3. Je krijgt inzicht in jouw handelen. Hoe reageer jij in bepaalde situaties?*

Oefening:

- Vertel de effecten van reflecteren.
- Laat de bijbehorende dia over de effecten van reflecteren zien.

Theorie: Het 5G schema**Doel:**

1. De deelnemer kan reflecteren op een eigen situatie met behulp van een reflectiemodel.

Benodigdheden:

1. PowerPoint sheet 11

Instructie voor de deelnemers:

"Nu jullie weten wat reflecteren is, is het fijn als we dit ook kunnen toepassen op situaties. Wat kan helpen bij het reflecteren van een situatie is het 5G schema. Dit heet zo, omdat alle kenmerken beginnen met een G, namelijk: gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg."

- Gebeurtenis: *Wat is er gebeurd?*
- Gedachten: *Wat dacht je in deze situatie?*
- Gevoel: *Hoe voelde jij je hierdoor?*
- Gedrag: *Wat zei of deed je?*

- Gevolg: Wat gebeurde er vervolgens?

Oefening:

- Leg het 5G schema uit.
- Laat de bijbehorende dia over het 5G schema zien.

Oefening: Het 5G schema**Doel:**

1. De deelnemer kan reflecteren op een eigen situatie met behulp van een reflectiemodel.

Benodigdheden:

1. Pennen
2. Per persoon het werkboek Positieve Psychologie voor kankers!

Instructie voor de deelnemers:

"Het 5G schema is net uitgelegd en we gaan dit nu zelf toepassen op een situatie. Jullie maken zo meteen een tweetal met je buurman en gaan om en om met elkaar in gesprek over een situatie. De een stelt de vragen over het 5G schema en de ander beantwoordt deze. Vervolgens geef ik klassikaal een seintje dat we de rollen omdraaien. Je mag het werkblad "Het 5G schema op papier" meteen invullen als je dit prettig vindt."

Oefening:

- Laat de deelnemers tweetallen maken met hun buurman.
- Een stelt de vragen uit het 5g schema aan de ander, zodat deze beantwoord kunnen worden.
- Geef vervolgens na +- 8 minuten klassikaal een seintje, zodat de deelnemers van rol kunnen wisselen.
- De deelnemers schrijven vervolgens de situatie in het werkboek.

Theorie: Wat zijn helpende- en niet helpende gedachten?**Doel:**

1. De deelnemer kan uitleggen wat helpende- en niet helpende gedachten zijn.

Benodigdheden:

1. PowerPoint sheet 12

Instructie voor de deelnemers:

"Aan het begin van de training hebben we het gehad over zelfwaardering en zelfbeeld. Je kan hierbij zowel positief als negatief naar jezelf kijken. Op zo'n moment kunnen er veel verschillende gedachten door je heen gaan."

Je kunt een verschil maken tussen helpende- en niet helpende gedachten. Helpende

gedachten zorgen ervoor dat jij je goed voelt. Deze zijn positief en hoopgevend. Niet-helpende gedachten kunnen juist jouw humeur verpesten en zijn niet hoopgevend.

Stel je voor dat jij steeds denkt: "Zie je wel, ik kan het niet.". Dit helpt niet om te geloven dat jij het wel zou kunnen. In plaats daarvan kun je denken: "Vandaag lukte het mij niet, misschien lukt het de volgende keer wel."

Oefening:

- Vertel de definities van helpende- en niet helpende gedachten.
- Laat de bijbehorende dia over helpende- en niet helpende gedachten zien.

Oefening: Niet helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten

Doel:

1. De deelnemer kan uitleggen wat helpende- en niet helpende gedachten zijn.

Benodigdheden:

1. Pennen
2. Per persoon het werkboek Positieve Psychologie voor kanjers!

Instructie voor de deelnemers:

"In de volgende oefening gaan we kijken of we de helpende- en niet helpende gedachten kunnen herkennen. In het werkboek staat het werkblad "Niet helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten".

In de tabel zie je allerlei gedachten staan. Het is de bedoeling dat je de helpende gedachten een **blauwe kleur** geeft en de niet helpende gedachten een **rode kleur**. Vervolgens verbind je de twee soorten gedachten die bij elkaar horen met elkaar door een streep tussen bij de te trekken."

Oefening:

- De deelnemers geven de helpende gedachten een blauwe kleur en de niet helpende gedachten een rode kleur.
- Vervolgens worden de niet helpende gedachte en de helpende gedachten die bij elkaar horen met elkaar verbonden.
- Bespreek na afloop kort welke gedachten de deelnemers extra goed willen toepassen.

Bespreken poster: Positief denken

Doel:

1. De deelnemer kan zijn eigen negatieve overtuigingen ombuigen naar positieve overtuigingen.

Benodigdheden:

1. Per persoon het werkboek Positieve Psychologie voor kanjers!
2. Poster Positief denken

Instructie voor de deelnemers:

"Het werkboek Positieve psychologie voor kanjers! heeft als laatste bladzijde een poster over positief denken. Jullie kunnen naar deze bladzijde toe gaan, zodat jullie kunnen zien over welke poster we het hebben.

Op de poster zien we een aap met helpende gedachten, maar ook met niet helpende gedachten. Mocht je jezelf een keer in situatie betrappen op niet helpende gedachten dan kun jij deze poster erbij pakken als een reminder. Buig de niet helpende gedachten om naar helpende gedachten; net als in de oefening die we hiervoor hebben gedaan.

De poster is een reminder om te focussen op de helpende gedachten, oftewel: positief denken!"

Oefening:

- Laat de deelnemers de poster "Positief denken" opzoeken in hun werkboek.
- Vertel de deelnemers dat iemand helpende- en niet helpende gedachten kan hebben.
- Mochten de deelnemers zichzelf een keer betrappen op niet helpende gedachten kunnen zij deze poster erbij pakken, zodat zij zich kunnen focussen op de helpende gedachten.

Uitswinger**Doel:**

1. Het positief afsluiten van de training.
2. Evalueren van de training.

Benodigdheden:

1. Pennen
2. Twee post-its per persoon
3. PowerPoint sheet 13

Instructie voor de deelnemers:

"We zijn alweer toegekomen aan het einde van de training. In de training hebben wij aandacht besteed aan de onderwerpen zelfwaardering, het reflecteren van situaties en welke gedachten je kunt hebben met jouw mindset. Ik hoop dat jullie het leuk vonden en dat jullie de oefeningen uit de training goed kunnen gebruiken.

Net als jullie leren wij trainers elke keer weer van het geven van een training voor een nieuwe groep. Wat vonden jullie leuk aan de training? Wat vonden jullie misschien iets minder leuk? Om de training weer een stukje beter te maken wil ik jullie vragen om op de post-its een TIP en een TOP te schrijven over de training én over mij (de trainer). Misschien dat je dit wel eens gedaan hebt na een spreekbeurt of presentatie."

Oefening:

- Deel 2 post-its uit per deelnemer.
- Laat de deelnemers op 1 post-it TIP schrijven en op de ander TOP.
- Laat vervolgens de deelnemers een TIP schrijven voor zowel de trainer als voor de training op de post-it.

- De deelnemers schrijven op de andere post-it wat zij TOP vonden aan de trainer en training.
- Haal vervolgens de post-its op en plak deze op het whiteboard. Benoem enkele TIPS en TOPS.

Literatuurlijst

Kaufman, L., & Ploegmakers, J. (2012). *Het geheim van de trainer: de hoofdingrediënten van succesvolle (in-company) trainingen* (2de editie). Amsterdam: Pearson Benelux B.V.

Bijlagen

PowerPoint sheet 1



**Positieve Psychologie
voor kanjers!**

[Naam trainer]

**PSYCHOLOGIE IN
HET ONDERWIJS**

1

PowerPoint sheet 2



Wie ben ik?



Naam:

Weetje over mijzelf:

Wat ik graag doe in het dagelijks leven:

POSITIEVE PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS

2

Vragen ronde 1

- A.** In mijn vrije tijd ben ik graag...
- B.** Ik word blij van...

Vragen ronde 2

- A.** Als mij iets niet in 1 keer lukt denk ik:
"Ik kan het niet..." of "Volgende keer
beter!"
- B.** Wat heb jij kortgeleden voor het eerst
een keer gedaan?

Vragen ronde 3

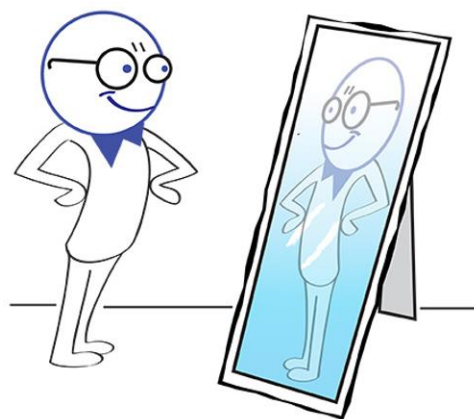
- A.** Waarvoor zou je mijn hulp inschakelen?
- B.** Bij wie kan jij terecht met problemen of vragen?

POSITIEVE PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS!

5

Wat is zelfwaardering?

- Hoe jij over jezelf denkt
noemen we
zelfwaardering of je
eigen zelfbeeld
- Positief of negatief

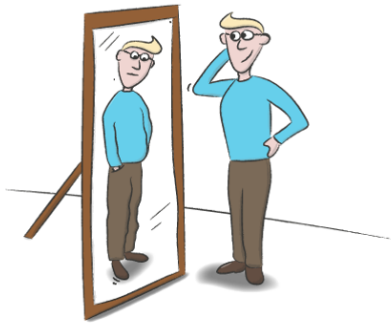


1-3-20XX

POSITIEVE PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS!

6

Maak kennis met Jack!



- Onzeker over zijn uiterlijk
- Onzeker in het nemen van beslissingen
- Twijfelt over zijn eigen kunnen bij nieuwe schoolopdrachten en hobby's

POSITIEVE PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS

7

Maak kennis met Emma!



- Weet dat iedereen verschillend is en dat dit oké is
- Vraagt regelmatig de meningen van anderen, maar weet dat zij haar eigen keuzes mag maken

POSITIEVE PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS

8

Wat is reflecteren?

- Stilstaan bij jouw manier van handelen in een situatie
- Je leert meer over je eigen gedrag en gevoelens



Effecten van reflecteren?

1. Het vergroot je zelfkennis
2. Bewustwording van jouw emoties in bepaalde situaties
3. Inzicht in jouw handelen



Het 5G schema

Gebeurtenis: *Wat is er gebeurd?*

Gedachten: *Wat dacht je in deze situatie?*

Gevoel: *Hoe voelde jij je hierdoor?*

Gedrag: *Wat zei of deed je?*

Gevolg: *Wat gebeurde er vervolgens?*

Wat zijn helpende- en niet helpende gedachten?



Helpende gedachten zorgen ervoor dat jij je goed voelt. Deze zijn positief en hoopgevend.



Niet helpende gedachten kunnen juist jouw humeur verpesten en zijn niet hoopgevend.



Dank jullie wel!

Wat vond jij van de
training?

Tips en tops zijn welkom!