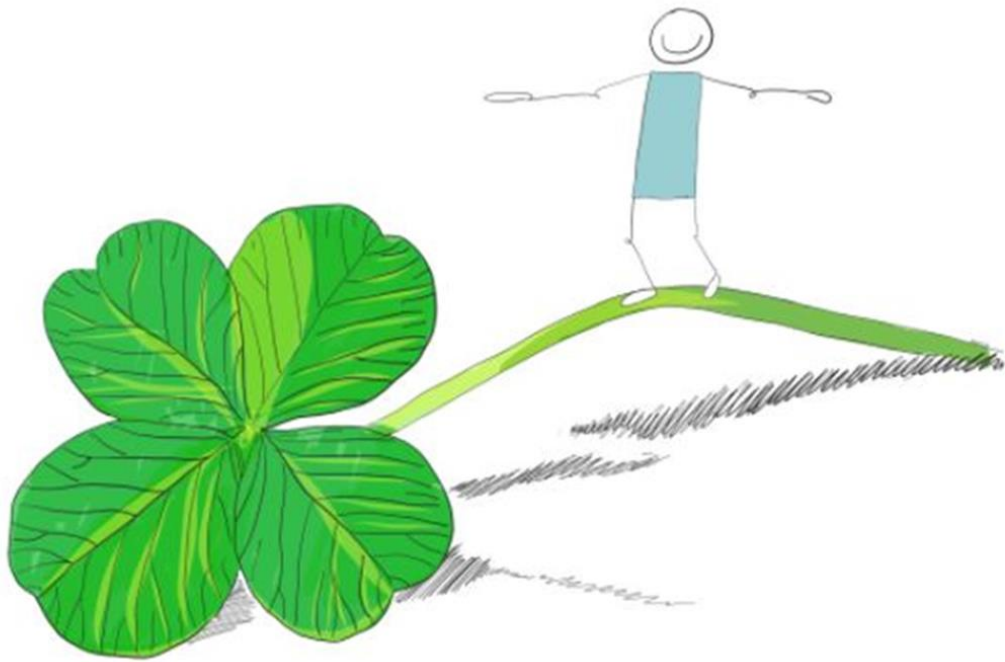


Lessen in Geluk

Werkboek – deel 2



© Positief Onderwijs

Huub Braam

Jacqueline Boerefijn

Januari 2017

Inhoudsopgave

Inhoud van de lessen	5
 Les 7: Dromen en wensen	 7
1. Terugblik op de thuisopdracht	9
2. De oefening stenen, zand en water	9
3. Dromen over het bereiken van doelen (visualiseren)?	11
4. Mijn beste ik	13
5. Thuisopdracht	16
 Les 8: Zet een stap	 19
1. Terugkijken naar de thuisopdracht	21
2. WISH	21
3. Zet een stap	24
4. Thuisopdracht	27
 Les 9: Je mindset beïnvloeden - zet nog een stap	 29
1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht	31
2. Illusies – je mindset beïnvloeden	31
3. Zet (nog) een stap	34
4. Thuisopdracht	37
 Les 10: Afronding van de Lessen in Geluk	 39
1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht	41
2. De carrousel	41
3. Afronding Lessen in Geluk	44

Inhoud van lessen in geluk (deel 2)

Les 7 – Dromen en wensen

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat je gelukkiger wordt van het werken aan je dromen. In deze les gaan we het hebben over wat echt belangrijke dromen en doelen zijn voor jou. Welke wensen en dromen zijn belangrijk voor je eigen geluk?

Les 8 – Zet een stap.

In deze les gaan we oefenen om een eerste stap te zetten richting je wens. Waarvan word jij gelukkig? Door het beantwoorden van vier eenvoudige vragen (WISH) zetten we een eerste stap op weg naar je droom.

Les 9 – Je mindset beïnvloeden - zet nog een stap.

In deze les gaan we het hebben over onze hersenen. Wetenschappers hebben namelijk uitgevonden dat je hersenen kunnen groeien, door ze te trainen. Ook zetten we nog een stap richting je wens.

Les 10 – Afronding van de Lessen in Geluk.

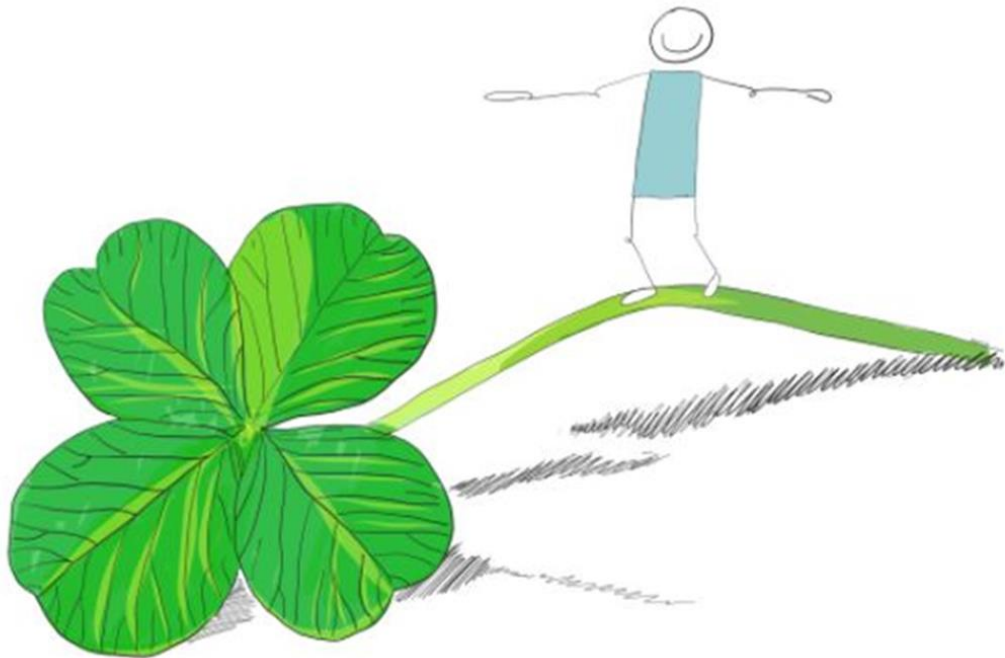
In deze laatste les kijken we terug naar de verschillende onderwerpen die tijdens de lessen zijn langs gekomen. Op een feestelijke manier sluiten we de lessen af.

LESSEN IN GELUK

Les 7

Dromen en wensen

Mijn best mogelijke ik



Les 7: Dromen en wensen

Mijn best mogelijke ik

1. Terugblik op de thuisopdracht

Jullie bespreken even klassikaal hoe het was om op één dag vijf dingen voor een ander te doen, zonder dat je er zelf iets voor terug verwacht. Hoe vond je dit?

2. Introductie door de oefening stenen, zand en water

Schrijf op de volgende pagina (in de grote steen) één of meerdere belangrijke doelen op. Doelen die jij zelf wilt bereiken. Denk hierbij ook aan doelen op verschillende terreinen (school en werk, vrijetijd/ hobby's en vrienden en familie). Het mogen grote doelen zijn, die nu nog ver weg lijken. Ook kunnen het doelen zijn die dichterbij zijn. Als ze maar echt belangrijk zijn voor jezelf!



Mijn grote steen!



3. *Dromen over bereikte doelen?*

- Teken/ knip/plak/schrijf hieronder en op de volgende pagina hoe je je zou voelen als je je doel bereikt hebt.
- Schrijf erbij waarom de foto, het plaatje of de tekening voor jou te maken heeft met het bereikte doel.



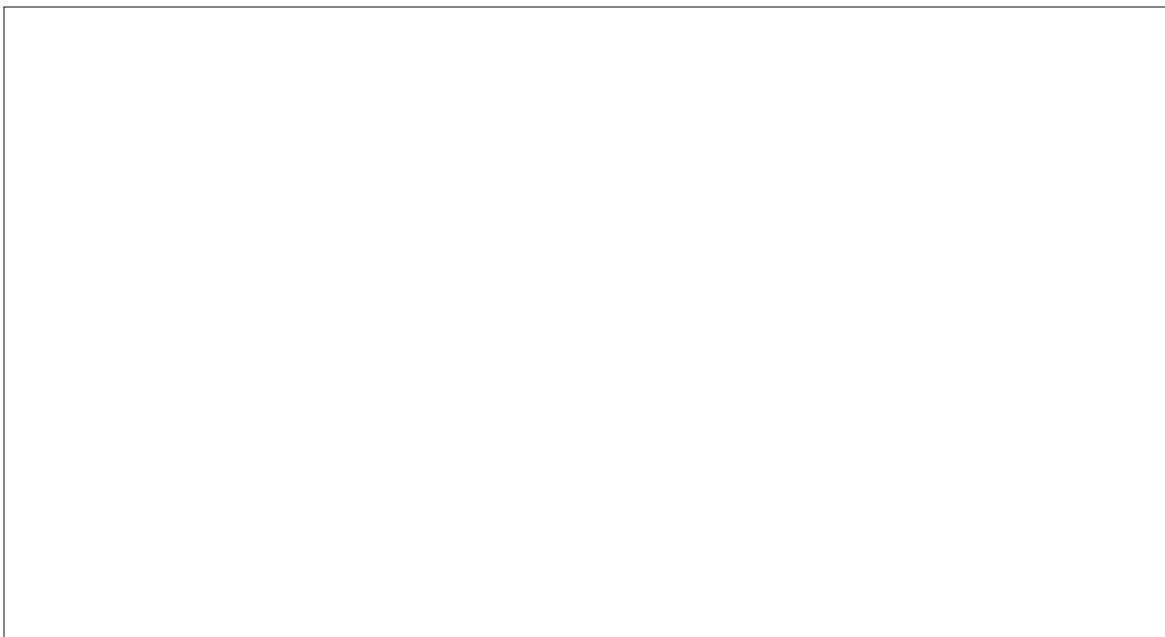
4. *Mijn beste ik*

Wat is je wens of doel? Schrijf hieronder zoveel mogelijk doelen op, op verschillende terreinen

Doel op het terrein van sport, vrijetijd, hobby?



Doel op het terrein van familie en vrienden?



Doel op het terrein van werk, bijbaantje of school?

Kies één van deze doelen uit, die je echt voor jezelf wilt. Je wordt wakker en dit doel of wens is uitgekomen. Zie het voor je, denk er een paar minuten over na. Beschrijf hieronder zo gedetailleerd mogelijk hoe dit er dan uit ziet:

5. Thuisopdracht

De opdracht van deze week is dat je 3 keer in deze week, 5 minuten nadenkt over je ideale leven op een bepaald terrein. Doe dit op 3 verschillende dagen (bijvoorbeeld maandag, woensdag en vrijdag). Stel je voor dat je belangrijkste wens (grote steen) werkelijkheid is geworden. Zie dit echt voor je. En beschrijf zo gedetailleerd mogelijk hoe die toekomst eruit ziet.



1. Denk vijf minuten na over je ideale leven op het terrein van **sport en bewegen**.
En stel je voor dat alles waar je nu op hoopt en voor werkt, daadwerkelijk is gelukt. Beschrijf hieronder zo gedetailleerd mogelijk hoe dit er dan uit ziet:

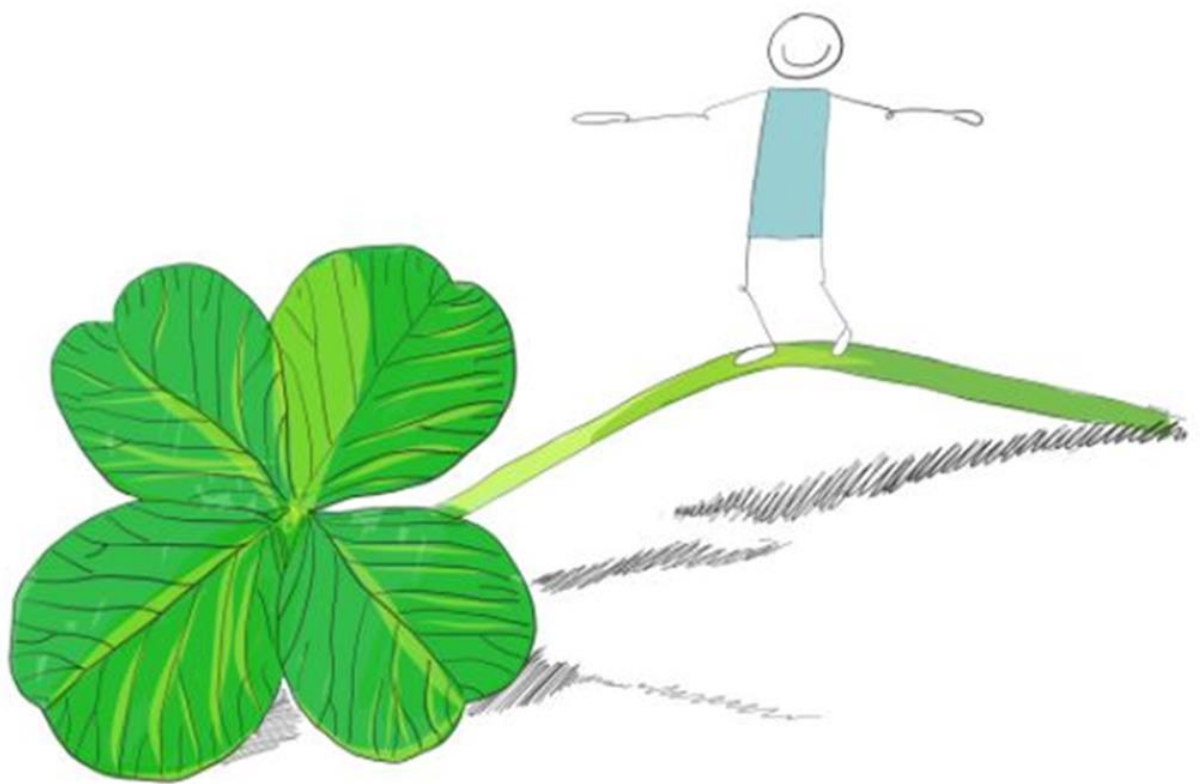
2. Denk vijf minuten na over je ideale leven op het terrein van **familie en vrienden**.
En stel je voor dat alles waar je nu op hoopt en voor werkt, daadwerkelijk is gelukt. Beschrijf hieronder zo gedetailleerd mogelijk hoe dit er dan uit ziet:

3. Denk vijf minuten na over je ideale leven op het terrein van **werk en school**. En stel je voor dat alles waar je nu op hoopt en voor werkt, daadwerkelijk is gelukt. Beschrijf hieronder zo gedetailleerd mogelijk hoe dit er dan uit ziet:

LESSEN IN GELUK

Les 8

Zet een stap



Les 8: Zet een stap

1. *Terugkijken naar de huiswerkopdracht*

Jullie bespreken even klassikaal hoe het was om drie keer je ideale leven te beschrijven. Hoe vond je dit?

2. **WISH** We gaan WISHEN:

1. **WENS** – Wat is mijn echte wens of doel. Dit is mijn plan, doel of droom!
2. **INBEELDEN** –Hoe kan ik dit bereiken? Wat heb ik nodig
3. **STERKE KANTEN EN STRUIKELBLOKKEN** – Waar moet ik op letten en hoe kan ik mijn sterke kanten hierbij inzetten
4. **HANDELEN** – Wat ga ik deze/volgende week doen?

Hieronder staan deze stappen uitgewerkt.

Stap 1: WENS

Wat is mijn echte wens of doel. Dit is mijn plan, doel of droom!

Bij het uitkiezen van een wens is het belangrijk om een wens of doel te kiezen dat jij voor jezelf echt wilt bereiken. Iets dat je niet voor anderen doet, maar zelf wilt.

Stap 2: INBEELDEN.

Hoe kan ik dit bereiken? Kan of ik heb ik dat zelf? Kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.

De volgende fase is het daadwerkelijk nadenken en inbeelden hoe dit te bereiken.

Door de gedroomde situatie echt voor je te zien, contrasteer je de huidige situatie met een nieuwe en doorvoel je echt dat je deze verandering ook wilt. Welke kleinere en realistische stappen moet ik hiervoor zetten om dit te bereiken. Wat is de eerste stap die ik kan zetten in mijn pad op weg naar dit doel. Wat kan ik morgen al doen om richting dit doel te gaan? Kan ik dit zelf? Wie of wat kan me daarbij helpen? Wat heb ik daarvoor nodig?

Stap 3: STERKE KANTEN EN STRUIKELBLOKKEN.

Hoe zet ik mijn eigen kwaliteiten in om dit doel te bereiken?

Het is heel slim en handig om je sterke kanten in te zetten bij de stappen die je zet op weg naar je droom. Hierbij denk je dus na over hoe je deze zou kunnen gebruiken bij de volgende stap. Hierbij is het ook goed om samen te werken, om elkaar te helpen. Sta ook stil bij struikelblokken die je mogelijk in de weg zitten bij het realiseren van de wens. Wat kan er onderweg misgaan? Hoe kan ik dit struikelblok aanpakken of omzeilen. Dit helpt om een idee van de oplossing te krijgen. Hetzelfde struikelblok kan door twee mensen op twee verschillende manieren worden aangepakt. Door dit echt voor je te zien, ga je veel beter voorbereid een stap zetten.

Stap 4: HANDELEN.

Wat ga ik hier morgen mee doen? Mijn eerste volgende stap is.

Daarna volgt het daadwerkelijke handelen, het uitvoeren van de eerste stap. Het gaat dus om een stap die je morgen (of vandaag) al kunt doen. En die je ook daadwerkelijk gaat uitvoeren! Hierbij moet het dan van tevoren voelen als een 'eitje' – het is maar een kleine stap, waarover je goed hebt nagedacht en die je ook al echt in

je hoofd hebt gezet (en gezien). Het is wel een uitdaging – maar eentje die je zeker aan kunt!

Dit zijn de vier stappen van het WISH model. Deze kun je ook toepassen op het bereiken van doelen voor school (stage, LOB, On Stage).

3. Zet een stap

Op de volgende pagina staan de vier vragen die je hiervoor moet invullen. Vul deze in.

Zet een stap(je)



1. Wat is mijn wens of doel? Dit wil ik bereiken – dit is mijn plan, doel of droom!



2. Hoe bereik ik dat? Kan of heb ik dat zelf? Of kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.



3. Hoe zet ik mijn eigen sterke kante in om dit doel te bereiken?



4. Wat ga ik hier morgen mee doen? Mijn eerste stap(je) is?

4. huisopdracht

De oefening voor thuis is om deze eerste stap ook daadwerkelijk uit te voeren. Als je dit gedaan hebt, vul dan de volgende vragen in.

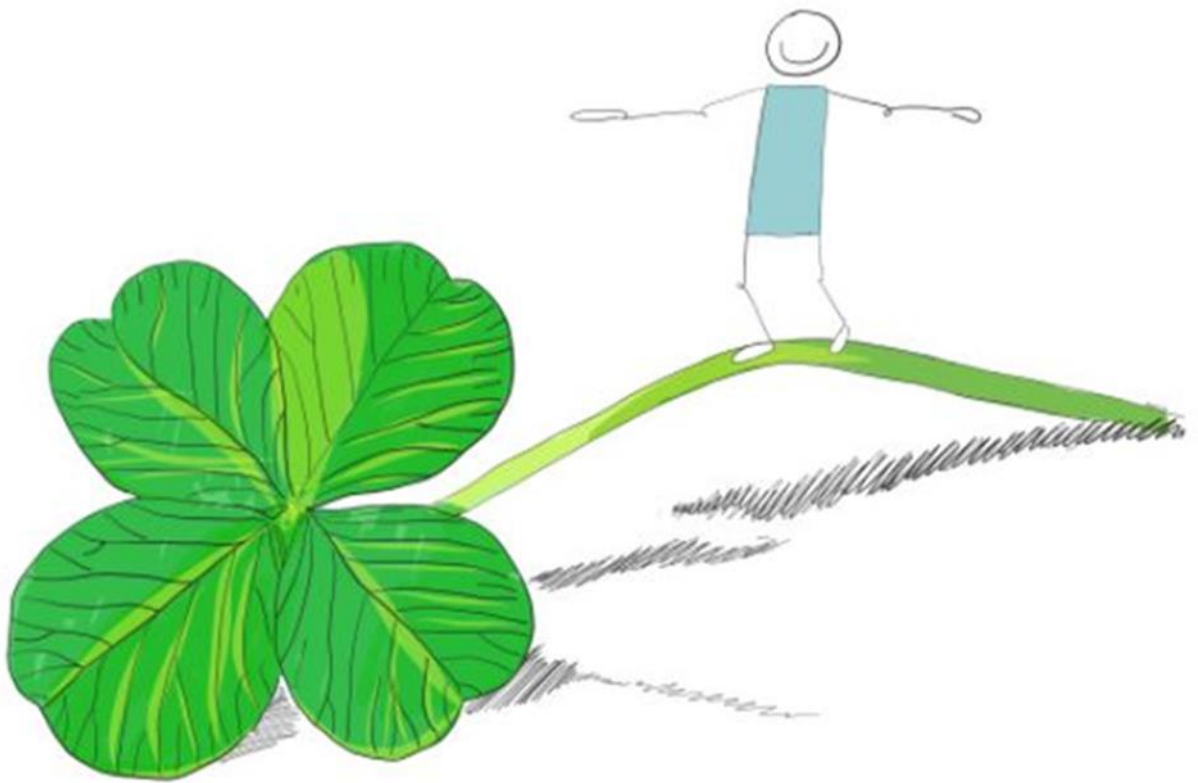
Hoe was het om de eerste stap te zetten?

Is het gelukt? Hoe voelde je je achteraf?

LESSEN IN GELUK

Les 9

Je mindset beïnvloeden - zet nog een stap



Les 9: Je mindset beïnvloeden - zet nog een stap

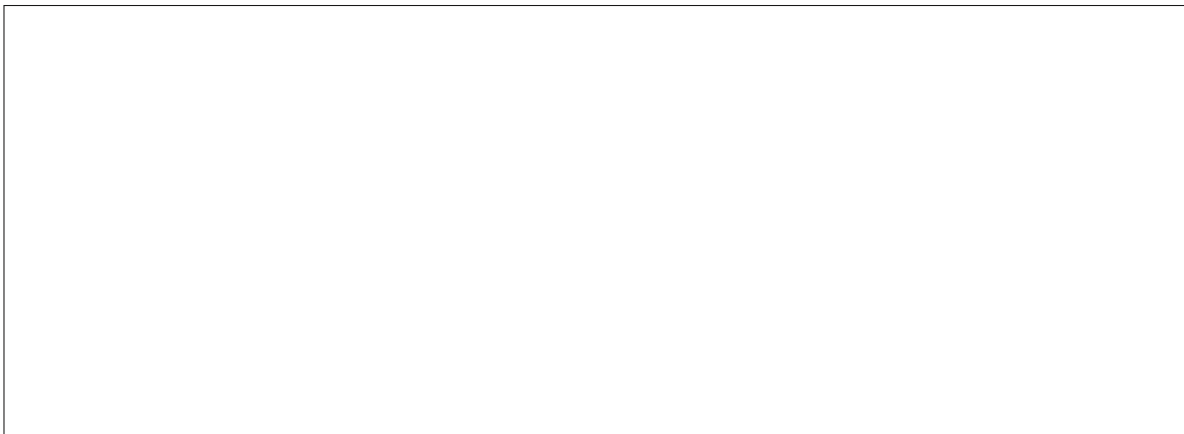
1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht

Je hebt de vorige keer een eerste stap gezet richting het bereiken van je doel. Hoe was dat?

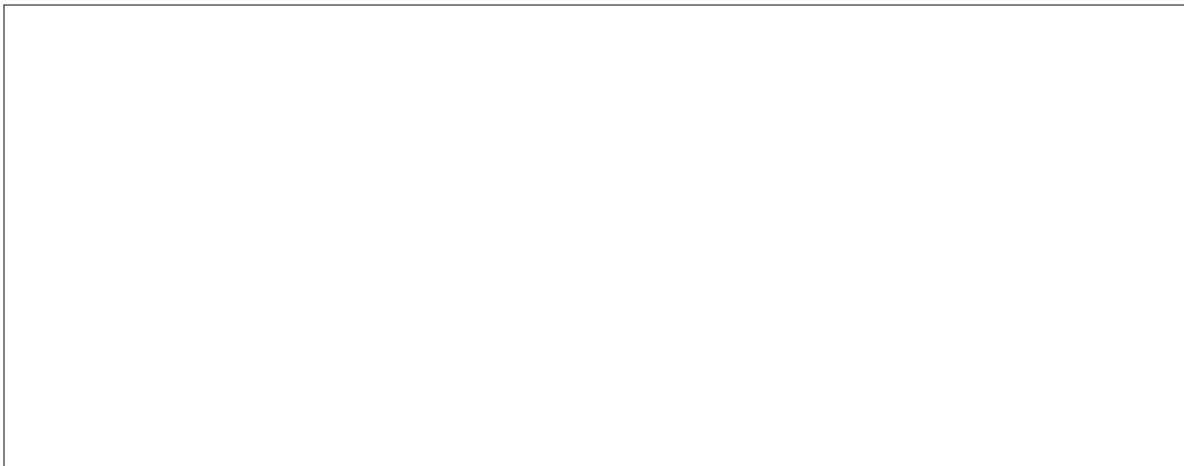
2. Illusies – je mindset beïnvloeden

Denk eens aan iets waar jij echt goed in bent, dat jij goed kan. Dingen die je hebt geleerd. Denk ook eens aan hoe ‘slecht’ je erin was toen je eraan begon. Wat is iets wat je echt goed hebt geleerd. Bijvoorbeeld, skaten, dansen, schaken, vissen, aardrijkskunde etc.

Hier ben ik echt goed in?



Wat heb je daarvoor gedaan om daar zo goed in te worden?

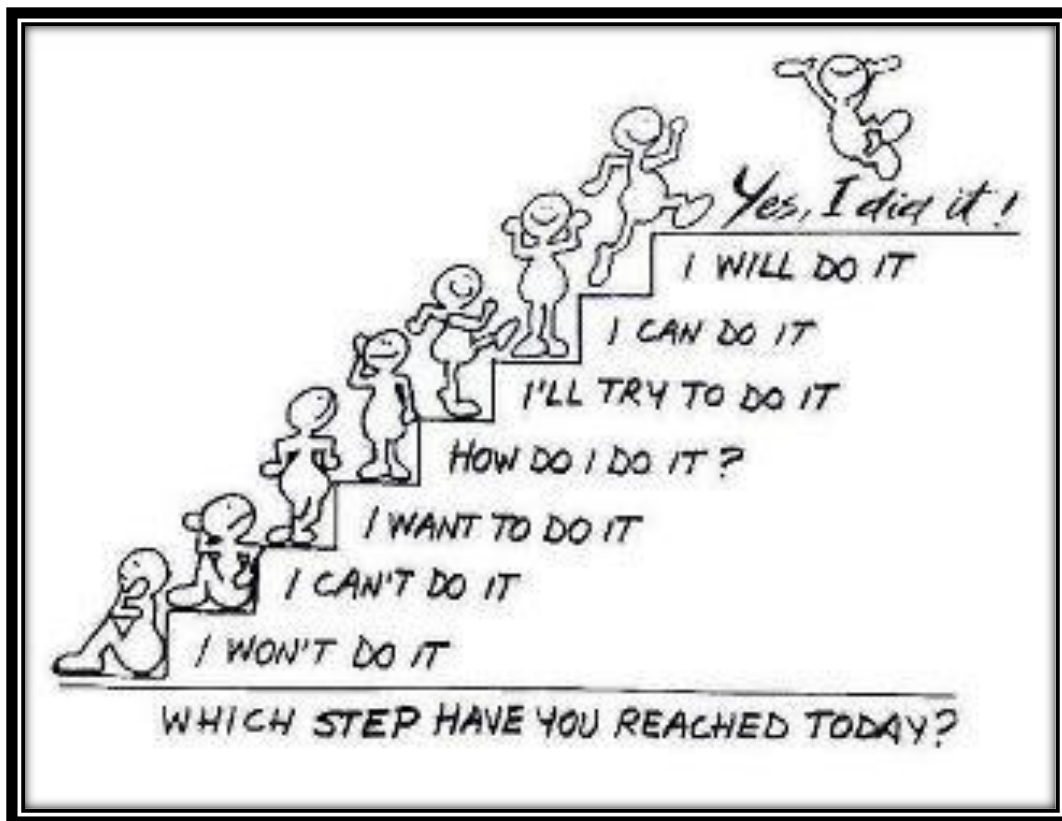


Hoeveel tijd heeft je dit gekost per week (gemiddeld)?

Door veel te oefenen heb je het onder de knie gekregen. Dat begint al als kind, dan leer je lopen, fietsen etc. Allemaal door het heel veel te oefenen. Zo werkt dat. Doordat je hebt geleerd, veranderen ook je hersenen en ben je dus ook slimmer geworden! Dat verdwijnt dan ook niet meer

Maar toch heb je geleerd, door het maken van fouten, vallen en oefenen, om erin te excelleren. De fouten die je maakte tijdens het leren waren noodzakelijk en heb je geholpen om te leren. En daarmee ben je ook echt slimmer geworden: je hersenen zijn veranderd, hebben nieuwe verbindingen aangelegd en bestaande verbindingen verstevigd! Van alles wat je leert, wordt je slimmer en jij kunt eraan werken om te leren. Om je hersenen te trainen.





3. Zet (nog) een stap

Op de volgende pagina staan de vier vragen die hiervoor moet invullen. Vul deze in.

Zet een stap(je)



1. Wat is mijn wens of doel? Dit wil ik bereiken – dit is mijn plan, doel of droom!



2. Hoe bereik ik dat? Kan of heb ik dat zelf? Of kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.



3. Hoe zet ik mijn sterke kanten (kwaliteiten) in om dit doel te bereiken?



4. Wat ga ik hier morgen mee doen? Mijn volgende stapje is:
(a) Zijn er struikelblokken, dingen die ik moeilijk vind?
(b) Zijn er katalysatoren, mensen of dingen die me juist kunnen helpen?



4. Thuisopdracht

De oefening voor thuis is om deze stap uit te gaan voeren. Een stap in de richting van het bereiken van de wens. Als je dit gedaan hebt, vul dan de volgende vragen in.

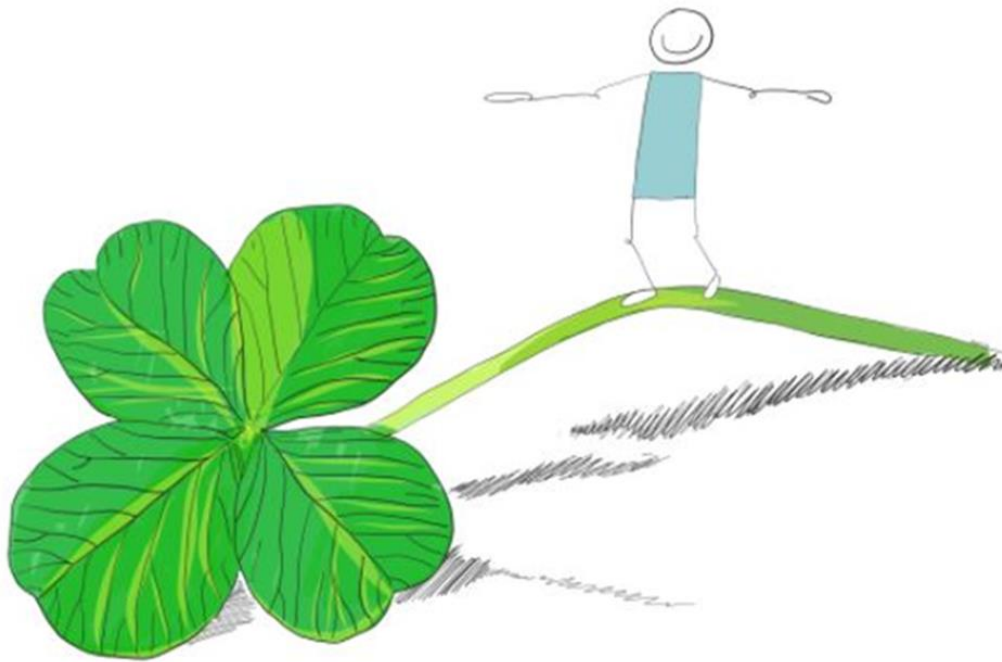
Hoe was het om de stap te zetten?

Is het gelukt? Hoe voelde je je achteraf?

LESSEN IN GELUK

Les 10

Afronding van de Lessen in Geluk



Les 10: Afronding van de Lessen in Geluk

1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht

Je hebt als huiswerkopdracht nog een stap gezet richting het bereiken van je doel. Hoe was dat?

2. De carroussel

Tijdens de Lessen in Geluk zijn de volgende zaken langs gekomen.

1. Wat is echt belangrijk voor duurzaam geluk?

In de eerste lessen van Lessen in Geluk hebben we het gehad over wat geluk is en wat echt belangrijk is voor je eigen geluk. Hierbij heb je dit voor jezelf ook opgeschreven en heb je dit gehoord van de mensen om je heen. Ook hebben we gezien dat je eigen geluk een positief effect heeft op andere terreinen.



2. Positieve blik op de wereld en jezelf

Je kunt leren om positiever naar jezelf en anderen te kijken. Dit hebben we in de lessen gedaan door onder meer te oefenen in dankbaarheid– door elkaar complimenten te geven en te ontvangen. Door te oefenen met optimistisch zijn, door negatieve gedachten in de prullenbak te gooien. Om je ‘mindset’ te veranderen – moet je dit ook consequent blijven doen en herhalen. Als je hier heel goed in wilt

worden, moet je dit trainen. Dankbaarheid, hoop, vriendelijkheid kun je leren! En het mooie hieraan is dat je dit meteen ook terugkrijgt. Als je positief naar de wereld kijkt en dit deelt, krijg je dit ook terug.

3. Sterke kanten

In les 4 zijn we aan de slag gegaan met de sterke kanten test. Toen heb je ontdekt waar jouw sterke kanten zitten. Daarna hebben we geoefend om deze bewuster in te zetten tijdens het dagelijkse leven. En ook bij het zetten van stapjes bij wensen die belangrijk zijn voor je.

4. Kleine stappen zetten richting een belangrijk doel of wens

Door middel van het WISHEN – hebben jullie kleine stapjes gezet richting een echte belangrijke wens of doel.

Door het oefenen met de vier volgende vragen:

1. Wat is mijn wens of doel? Dit wil ik bereiken – dit is mijn plan, doel of droom. (uit de lijst van activiteiten)
2. Hoe kan ik dit bereiken? Kan of ik heb ik dat zelf? Kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.
3. Hoe zet ik mijn eigen kwaliteiten in om dit doel te bereiken?
4. Wat ga ik hier deze week morgen mee doen? Mijn eerste volgende stap is.
 - a. Zijn er struikelblokken, dingen die ik moeilijk vind?
 - b. Zijn er mensen of dingen die me juist kunnen helpen?

Inbeelden

Dit is een techniek die je op allerlei kleinere doelen/wensen kunt toepassen. Hierbij moet het wel gaan om iets wat je echt zelf wilt. Dus niet iets dat je doet voor iemand anders. Als je wens afhankelijk is van anderen/ factoren die je helemaal niet in de hand hebt. Dan is dit een te grote of geen goede wens. Belangrijk blijft om de stappen te vieren. Je moet onderweg genieten en zien dat je op deze manier zelf actief aan de slag bent. Deel het ook met anderen! Als jij je belangrijke doel goed voor ogen hebt, als de steen heel goed zichtbaar is in je eigen pot. Dan zal je ook beter kunnen zien, wanneer er kansen voorbij komen om hier aan te werken. Want die komen er. Waarschijnlijk ook op school! Deel ook je dromen met anderen. Hierdoor gaan mensen met je meedenken en zien ze ook echt dat jij dit wilt. Als je iets echt wilt, houdt niks je tegen!



3. Afronding Lessen in Geluk

Op de volgende twee pagina's is er ruimte voor complimenten. Laat al je klasgenoten en je mentor hier een compliment over jou op zetten.







Colofon

Opdrachtgever	Positief Onderwijs
	Drs. Huub Braam
	Jacqueline Boerefijn MSc
Met dank aan	Ad Bergsma
Omslag	Jacqueline Boerefijn
Uitgave	Positief Onderwijs

© Positief Onderwijs