

## Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

### Les 10: Afronding van de Lessen in Geluk

#### 10.1 Inleiding:

Dit is de laatste les van de Lessen in Geluk. We blikken terug en kijken vooruit. De lessen willen we feestelijk afsluiten. Het is daarom leuk als u als docent, bijvoorbeeld een klein presentje (gelukspoppetje, klavertje vier of zoiets) meeneemt met daarbij voor elke leerling een leuk persoonlijke boodschap. U kunt ook een hapje en drankje (muziekje) meenemen zodat er een feestelijke sfeer is om de lessen af te sluiten. In deze les staan we vooral stil bij wat er in Lessen in Geluk allemaal voorbij is gekomen.

#### 10.2 Lesdoelen:

De lesdoelen op een rij

- de leerlingen kijken terug op de Lessen in Geluk
- de leerlingen sluiten de lessen op een feestelijke manier af

#### 10.3. Lesopzet

##### *1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht (10 min)*

- a. Start met het terugkijken naar de huiswerkopdracht (3 min).
- b. Positieve ervaringen vieren en negatieve ervaringen zien als kansen! (3 min)
- c. gebruik de kansen die voorbij komen – zie ze! (2 min)
- d. creëer zelf kansen (op andere terreinen) richting je doel (2 min)

##### *2. De carrousel (15 min)*

- a. Wat is echt belangrijk voor duurzaam geluk?
- b. Positieve blik op de wereld en jezelf (dankbaarheid, complimenten geven, prullenbak)
- c. Sterke kanten
- d. WISH – dromen, belangrijke kernwaarden en stappen zetten

##### *3. Afronding Lessen in Geluk (20 min)*

- a. Evaluatie
- b. Een kaart aan jezelf
- c. Afsluiting en terugblik op de lessen

## 10.4 Materiaal:

Korte beschrijving van de praktische benodigdheden

- Zet in elke hoek iets klaar wat refereert aan een aantal belangrijke aspecten die in de Lessen in geluk aan bod zijn geweest.
- Feestelijke aankleding (kleinigheidje, klavertje vier, fortune koekje)
- Verschillende postkaarten, freecards etc. ruim voldoende voor de hele klas
- Optioneel: feestelijke achtergrondmuziek

## 10.5 Uitwerking van de les:

1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht (10 minuten)

a. Start met het terugkijken naar de huiswerkopdracht (5 min).

De leerlingen hebben afgelopen week nogmaals een stap gezet, richting het bereiken van een wens. Vraag even of het is gelukt. Was dit moeilijk? Misschien kun je er een paar even kort bespreken. Eén die goed is gegaan, die de eerste stap heeft gezet. Hoe dit was, hoe het ging? Hoe voelde dit? En is er al een volgende stap? Hoe kunnen de leerlingen zelf (en misschien wel samen met iemand anders) hier op een positieve manier mee verder? Welke stappen zetten ze? Laat de leerlingen hier nog een keer naar kijken en bespreek dit na.

Het is goed om hierna aan te geven dat we aan de slag zijn gegaan met een specifieke wens, maar dit is een techniek die je op allerhande dromen/wensen kunt toepassen (denk hierbij ook aan, stage lopen, kiezen van een vak etc.). Hierbij moet het wel gaan om iets wat je echt zelf wilt. Dus niet iets voor iemand anders. Ook moeten het wensen zijn, waarop jij zelf veel invloed hebt. 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 is ook 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!

Bespreek even met de leerlingen of dit duidelijk is en of ze hier iets aan hebben. Wat vonden de leerlingen van het oefenen en kunnen de leerlingen hier in de toekomst verder mee?

b. Positieve ervaringen vieren en negatieve ervaringen zien als kansen!

Daarnaast is het ook belangrijk om ook degenen die het niet gedaan hebben, of waar het doel niet is bereikt even weer langs te laten komen. Het is belangrijk om het ook te hebben over hoe je naar ogenschijnlijk negatieve ervaringen kunt kijken. Dit is een oefening om anders te leren kijken naar ervaringen door eerst zonder te oordelen met enige afstand te kijken naar wat dit met je doet. Je reactie erop binnen laten komen. Dus, bijvoorbeeld ik vind het niet leuk dat ik dit doel niet heb bereikt, daar baal ik van / daar wordt in verdrietig van etc. Wat betekent dit? Waarom heb ik het niet gehaald, wat gebeurde er. Wat deed ik zelf? Deed ik iets anders dan bedacht? Hoe kan ik hier weer van leren, want ik wil nog steeds mijn doel bereiken toch!

Misschien zijn er leerlingen die hiervan moedeloos worden. Die niet weten waar ze moeten beginnen, niet weten hoe ze hiermee aan de slag kunnen. Als je op deze manier naar je doel kijkt, als het dit gevoel bij je naar boven brengt, dan kom je hiermee niet verder. Deze gedachten en gevoelens zijn er, maar je hebt er eigenlijk niet zoveel aan. Het is zelfs zo, dat je hierdoor misschien helemaal stilvalt. Dit zijn negatieve, niet constructieve gedachten. Deze kun je in de prullenbak gooien, net als we bij de eerste bijeenkomst gedaan hebben. Laat de leerlingen die dit hebben, dit ook echt doen. Op een briefje schrijven, verfrommelen en in de prullenbak gooien.

Leg de leerlingen uit dat je altijd opnieuw kunt kijken naar hun poging/ doel met een neutrale blik. Dat de leerlingen van deze ervaring kunnen leren en verder kunnen komen. Misschien betekent dit dat het doel te groot was, dat de leerling hulp nodig heeft of eerst een andere stap moet zetten. Als de leerlingen leren op deze manier te kijken naar dit soort situaties, dan komen ze verder. Iedereen zal deze situaties tegenkomen. Er zijn altijd stappen/wensen die je wilt doen, maar die je niet of niet helemaal haalt, de eerste keer. Leer hier van!

c. gebruik de kansen die voorbij komen – zie ze!

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!

d. creëer zelf kansen (op andere terreinen) richting je doel

Je kunt de kansen die voorbij komen gebruiken, maar je kunt ook zelf nieuwe kansen zien/ creëren op andere terreinen. Als je je doel deelt met mensen, dan komen er op onverwachte momenten en terreinen kansen. Door het heft wat meer in eigen hand te nemen, creëer je ook zelf kansen om je doel te bereiken.

## 2. De carrousel

Tijdens deze laatste bijeenkomst laten we (bijvoorbeeld in de verschillende hoeken van de ruimte) de belangrijkste elementen/oefeningen die in de lessen aanbod zijn gekomen, nogmaals langs komen. Dan kunnen ze nog eens terugdenken aan de verschillende elementen van Lessen in Geluk. Maak deze opstelling al voor aanvang van deze bijeenkomst.

Het gaat om de volgende 4 elementen/ hoeken:

- Wat is echt belangrijk voor duurzaam geluk?
- Positieve blik op de wereld en jezelf (dankbaarheid, complimenten geven, prullenbak)
- Sterke kanten
- WISH – dromen, belangrijke kernwaarden en stappen zetten

Verdeel de groep in 4 subgroepjes en laat ze langs alle hoeken gaan. Bij elke hoek hoort ook een leuk spel/ opdracht die ze moeten uitvoeren. Laat ze bij elke hoek nadenken over wat ze toen ook alweer gedaan hebben. Wat waren de ervaringen. Laat ze hun werkboeken meenemen en hierin kijken, dan kunnen ze dit terughalen. Loop zelf ook rond dan krijg je meteen een beeld van de ervaringen van de verschillende leerlingen.

### 1. Wat is echt belangrijk voor je geluk?

In de eerste drie 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. Dit komt terug in de volgende onderdelen in je werkboek:

- Scores op de geluksvragen en het geluksdagboek (les 1)
- Huiswerk bij de eerste les, geluk van je huisgenoten
- Gelukstop 5 van jezelf en de groep (les 2)
- De informatie die de professor verteld over het belang van geluk (les 3)

Het is leuk om in deze hoek de volgende opdracht aan de leerlingen te geven. Schrijf op een wit papiertje (halve A4tjes) één ding wat belangrijk is voor hun eigen geluk. Laat ze dit duidelijk opschrijven met een stift en maak van elke leerling (of laat ze dit zelf doen) een foto waarin ze dit in hun hand vasthouden.

### 2. Positieve blik op de wereld en jezelf!

Je kunt leren om positiever naar jezelf en anderen te kijken en dat heeft een positief effect op je geluk. 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.

Dit komt terug in de volgende onderdelen in je werkboek:

- Huiswerk bij les 3, waar ben ik dankbaar voor
- Optimisme versus pessimisme (les 4)
- Je hebt dingen opgeschreven die goed gingen (huiswerk les 4)
- Je hebt drie mensen een pluim gegeven (huiswerk les 4)
- Iets doen voor een ander zonder dat je er iets voor terug verwacht

Het is leuk om in deze hoek de volgende opdracht aan de leerlingen te geven. De opdracht is om aan elkaar complimenten uit te delen. In het werkboek zijn hiervoor twee lege bladzijden gereserveerd. Hierop kunnen ze complimenten voor elkaar schrijven. Laat de leerlingen voor elke andere leerling, doe zelf ook mee, een compliment opschrijven. Iets positiefs over deze andere leerling. Zorg ervoor dat ze niet te lang nadenken, maar dat ze wel iets opschrijven

wat ze menen. Uiteindelijk heeft dan iedereen een heleboel complimenten van anderen. Lief zijn voor anderen is nog een belangrijke pijler voor je eigen geluk.

### 3. Sterke kanten

In les 5 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 voor je.

Dit komt terug in de volgende onderdelen in je werkboek:

- Heel les 5 gaat hierover.
- Bij het zetten van een stap (WISH, les 8 en 9) zijn sterke kanten langs gekomen

Een leuk spel is om iemands sterke kant te proberen te raden. Dit is een spel dat je de leerlingen hier kunt laten doen. Elkaars sterke kanten raden. Wat zie jij in de ander.

Hiervoor moeten ze het eigenschappen- woordenboek erbij pakken (werkboek 1, pagina 49). Laat ze dit even voor zichzelf voor alle andere personen uit hun groepje (de groepjes moeten niet te groot zijn) opschrijven. Laat ze voor elke leerlinge één sterke kant uitkiezen dat is genoeg. Daarna gaan ze het rondje af. Degene die aan de beurt is gaat in het midden staan de rest verteld welke sterke kant ze hebben uitgekozen en waarom. Na een rondje is het natuurlijk leuk om even te kijken of de sterke kanten kloppen. Doe het voor alle groepsleden.

### 4. Belangrijke dromen en stappen zetten (WISHEN)

Door middel van het WISHEN – hebben 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? Inbeelden
  - b. Zijn er katalysatoren, 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!

Dit komt terug in de volgende onderdelen in je werkboek:

- Lessen 7 tot en met 10 gaan hier over

Het is leuk om in deze hoek de volgende opdracht aan de leerlingen te geven. Zorg dat je een heel grote stapel verschillende postkaarten hebt (kunnen ook gratis “Boomerang” kaarten zijn of witte kaarten waarop ze zelf wat kunnen tekenen). De hoeveelheid kaarten moet ruim genoeg zijn zodat iedere leerling een kaart kan uitkiezen. Verspreid de kaarten uit over de vloer, zodat ze goed kunnen zoeken en kiezen. Laat de leerlingen hun adres invullen daarna schrijven de leerlingen op de kaart ergens (niet te groot) hun belangrijkste droom of wens voor de toekomst. Laat ze dit gewoon voor zichzelf doen, ze kunnen natuurlijk terugkijken naar de grote steen uit les 7.

Afsluiting carrousel. Blik voordat je over gaat naar de volgende oefening nog even terug op de ervaringen.

### 3. Afronding Lessen in Geluk (15 min)

#### a) Evaluatie

Bij deze laatste les hoort een vragenlijst. Zowel u als docent als de leerlingen vullen een korte vragenlijst in over de ervaringen tijdens de Lessen in Geluk (zie bijlage). Laat ze deze vragenlijst invullen, dit kan online via:

Of op papier – zie bijlage bij deze les. Deze vragenlijst moeten de leerlingen gewoon eerlijk invullen. Vul de eigen vragenlijst op een ander moment in.

#### b) Een kaart aan jezelf

De leerlingen hebben tijdens de carrousel al een kaart uitgekozen waarop ze hun droom of wens hebben opgeschreven. Laat de leerlingen nu nog een positieve boodschap aan zichzelf schrijven. Een compliment een wens voor jezelf. Iets voor jezelf dat je als je deze kaart binnenkrijgt, dat je terugdenkt aan de lessen. Neem de kaarten in en stuur ze een maand later ook daadwerkelijk op. Je kunt (als je wilt) nog een persoonlijke boodschap aan de kaart toevoegen, voordat je deze opstuurt.

#### c) Afsluiting en terugblik op de training

Het laatste deel van de training besteden we aan een terugblik op de hele training. Dit kan feestelijk (met een kleine cadeautjes etc.) met leuke muziek. Blik nog even kort terug op de lessen. Wat vonden ze ervan, wat hebben ze geleerd.