

# Jump To Job Project

Curriculum training ervaringsdeskundige mentoren en jobcoaches voor jongeren met een beperking

VOLGENS DE PRINCIPES VAN DE FROG METHODOLOGY, ZOALS VERDER ONTWIKKELD IN HET KADER VAN HET JUMP TO JOB-PROJECT

INCLUSIEF EEN INTRODUCTIE OVER LEIDERSCHAP EN LEVENSBEHEERSING



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## OMSCHRIJVING VAN DE METHODIEK

### Overzicht

Dit is een methodiek die je helpt om in contact te komen met jezelf, voor empowerment, kracht en nieuwe motivatie. Het bouwt zelfvertrouwen op en verbetert uw eigen leiderschap voor een sterkere, duidelijkere aanwezigheid en impact.

Door de verschillende oefeningen ga je je eigen dromen, visie en drijfveer identificeren en in kaart brengen, en word je je bewust van belangrijke visies op je eigen leven.

Je krijgt jezelf van buitenaf te zien, door Matryoshka en haar lagen heen, je ziet de verbanden tussen je identiteit, waarden, kwaliteiten, acties en omgeving. Dit zal je helpen te bepalen of je je leven leidt in overeenstemming met wat belangrijk voor je is. Je zult er op een gemakkelijkere manier achter komen waarom iets verkeerd voelt, en de obstakels in je leven duidelijker zien om de leiding te nemen en vooruit te komen.

Je ziet de samenhang tussen gedachten, emoties en gedrag/actie. Je zult op een gemakkelijkere manier begrijpen waarom je handelt zoals je doet en hoe je met moeilijke gedachten om moet gaan door middel van de cognitieve triade.

Je leert enkele handige richtlijnen en regels kennen om het leven gemakkelijker te maken. Dit leert je vier eenvoudige richtlijnen in het leven. Als je bereid bent je te binden, zal je leven transformeren.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## OMSCHRIJVING VAN DE METHODIEK

**Moeilijkheidsgraad leren: Gemakkelijk - uit de comfortzone**

**Deelnemers: 5 – 15**

**Begeleiders: 2**

### **Kennis**

Kom in contact met belangrijke onderbewuste kennis over jezelf. Om te leren over sterke punten die uw eigen persoonlijkheid bevorderen en een beter begrip van uw eigen innerlijke drijfveer en passie. De kennis van de verschillende lagen in een persoon en in jou als persoon. Bewust worden van wat echt belangrijk voor je is, bewust worden van je eigen levenssituatie en of je een leven leidt volgens wat voor jou belangrijk is of niet.

Kennis over de menselijke natuur in het denken. Het verband begrijpen tussen je gedachten en je leven, kennis van situaties die jou triggeren, en beperkende gedachten en gedragingen. Integendeel, kennis van een mindset en gedrag die gunstiger voor je zijn.

Vier regels uit het hoofd leren om het leven op een minder gecompliceerde manier te leven. Altijd je best doen. Wees onberispelijk met uw woord. Vat niets persoonlijk op. Maak geen aannames.

Voorbeelden van hoe dit praktisch en in het dagelijks leven werkt.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## OMSCHRIJVING VAN DE METHODIEK

### Voordelen

- Zelfinzicht, om richting en zin van het eigen leven te creëren, om hoop en motivatie en specifieke doelen te creëren. Wanneer dromen een naam mogen krijgen, wordt de droom meer aanwezig, reëler en uiteindelijk waar. Verwijzing naar Martin Luther King.
- Zelfinzicht, hoger bewustzijn en kennis over jezelf en wat belangrijk voor je is en op welke manier je je leven leeft - of niet - volgens je eigen waarden.
- Zelfbeheersing - een beter idee en overzicht van het verband tussen gedachten, emoties en gedrag, tips om met je eigen gedachten om te gaan en het bewijs dat veel andere mensen denken en voelen zoals jij
- Verantwoordelijkheid. Simpele, weinige en krachtige toezeggingen als je eenmaal klaar bent om je eraan te binden.
- Inzet. De kunst om je echt in te zetten voor iets dat je leven zal veranderen, als je dat wilt.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Inhoudstafel

### Hoofdstuk 1 – Dromen – vind je drijfveer

Stap 1: Demonstratie van de oefening. Stap 2: mengen. Stap 3: Plenair delen en keuzes maken. Stap 4: Identificatie van de gemeenschappelijke noemer. Stap 5: Nabespreking. Voorbereidende werkzaamheden.

### Hoofdstuk 2 – Getal & Gevoel – Bewustzijn creëren

Stap 1: Inleiding en achtergrond. Stap 2: Voorbeeld. Voorbereidende werkzaamheden.

### Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

Stap 1: Introductie van de oefening. Stap 2: Individueel werken met het hoofdstuk. Stap 3: Nabespreking. Voorbereidende werkzaamheden.

### Hoofdstuk 4 – De cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

Stap 1: Introductie van de module die de cognitieve triade demonstreert. Stap 2: Werken in tweetallen met de cognitieve triade. Stap 3: Nabespreking. Voorbereidende werkzaamheden.

### Hoofdstuk 5 – Photospeak – creëer je verhaal

Stap 1: Introductie van de oefening. Stap 2: Werken in groepen. Stap 3: Presentatie van de Photospeaks. Stap 4: Het verhaal veranderen. Stap 5: Nabespreking. Voorbereidende werkzaamheden.

### Hoofdstuk 6 – De vier afspraken – toekomstige richtlijnen

Stap 1: Introductie van de oefening. Stap 2: Werken in groepen, elke groep heeft één overeenkomst. Stap 3: De groepen presenteren hun werk plenair. Stap 4: Nabespreking. Voorbereidende werkzaamheden.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 1 - Dromen – wat drijft je

### Stap 1 - Demonstratie van de oefening

Twee trainers demonstreren de oefening. De ene trainer begint met de andere hardop te vragen: "Waar droom jij van?" De andere trainer antwoordt als eerste een droom: "Ik droom ervan om vloeiend Spaans te spreken".

Dan vraagt hij/zij terug aan de andere trainer: "Waar droom je van?"

Na deze demo hebben beide trainers elk twee dromen. De deelnemers wordt gevraagd dit op dezelfde manier te doen als in de demo.

In de intro nodigen de trainers de deelnemers uit om vrij te dromen, zonder grenzen, zonder fysieke, economische, geografische of psychologische beperkingen. Alles, van een nieuw paar schoenen tot het veranderen van het schoolstelsel of reizen naar Mars.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

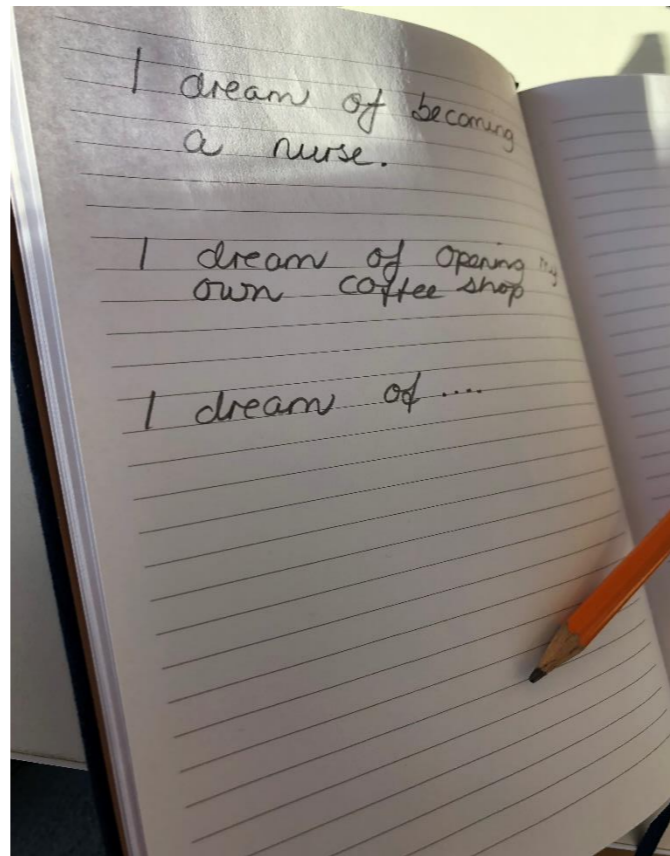


# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 1 - Dromen – wat drijft je

### Stap 2 - Mengen. Alle deelnemers werken samen, twee aan twee tegelijk

De deelnemers mengen zich met iedereen totdat ze de hele groep hebben gesproken. Voor elke nieuwe persoon zullen ze één nieuwe droom noemen. De trainers mengen zich tussen de deelnemers. Als het 12 deelnemers zijn, krijgt iedereen uiteindelijk 11 dromen, elk in zijn eigen boek.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 1 - Dromen – wat drijft je

### Stap 3 - Plenair delen en keuzes maken

Een voor een wordt hen gevraagd al hun dromen hardop voor te lezen. Ze beginnen de zin altijd met: "Ik droom van..." voor elk van de dromen.

Nadat iedereen zijn dromenlijst hardop heeft voorgelezen, wordt hen gevraagd om de drie beste dromen te kiezen. Gewoon door de nummers één, twee en drie naast de gekozen dromen te schrijven, in de volgorde die ze verkiezen. In de plenaire vergadering lezen ze één voor één de drie belangrijkste dromen voor.

Dan vragen de trainers: "Wanneer wil je dat dit gebeurt? Zet een specifieke datum op de zijkant van elk van de top drie dromen." Bijvoorbeeld: ik droom ervan meer vrienden te hebben – tegen 27 augustus 2022.

Als iedereen een datum heeft geprikt, lezen ze hun top drie dromen met de datum.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 1 - Dromen – wat drijft je

### Stap 4 - De gemeenschappelijke noemer identificeren

De trainers vragen de deelnemers: "Wat is één woord dat de drie belangrijkste dromen met elkaar verbindt? Wat is een gemene deler?" Voorbeelden kunnen zijn "vrijheid, onafhankelijkheid, vreugde, veiligheid, ontwikkeling". De deelnemers wordt gevraagd om het enige verbindende woord op te schrijven en vervolgens op een plakkerig label dat ze op hun borst kunnen plakken. Ze worden vervolgens gevraagd om één voor één hardop te zeggen: "het gekozen woord - is belangrijk voor mij." Bijvoorbeeld: "Vrijheid is belangrijk voor mij."

Dit woord, bijvoorbeeld "vrijheid", zal een drijfveer zijn voor de deelnemer.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 1 - Dromen – wat drijft je

### Stap 5 - Nabespreking

Nu is het tijd voor een debriefing, zodat de deelnemers de oefening kunnen verwerken en het leren kunnen verdiepen. Er zijn veel manieren om een debriefing te doen, het is aan de trainers hoe creatief ze willen zijn. Het belangrijkste onderdeel is om de deelnemers open vragen te stellen. Soms is er tijd om alle deelnemers vragen te stellen (één voor één) en andere keren is er tijd om er een paar te stellen, de rest zal luisteren wanneer dit in plenaire vergadering wordt gedaan en hun eigen innerlijke reflecties maken.

Open vragen die gesteld kunnen worden, zijn: "Hoe was het - om zo met anderen te dromen?", "Wat betekent de gemene deler voor jou in je leven?", "Wat verraste je toen je vrijuit mocht dromen zoals dit?", "Wie ben je als je vrijuit droomt?" of "Op welke manier is het nuttig om vrij te dromen met anderen in een groep?"

De trainers zorgen ervoor dat ze opvolgen wat de deelnemers antwoorden, en dat ze krachtige open vragen blijven stellen op basis van wat de deelnemers antwoorden. Na 2 tot 4 vragen zeggen de trainers bedankt en gaan ze naar een andere deelnemer voor debriefing.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 1 - Dromen – wat drijft je Voorbereiding

Voor de trainers:

- Bereid van tevoren een goede demonstratie voor, zodat je de tags klaar hebt en de flipover voor de brainstormsessie.
- Om volledig voorbereid te zijn door het hoofdstuk te begrijpen en te weten wat te zeggen tegen de studenten.
- Om voorbereid te zijn op de nabespreking en, indien nodig, enkele voorbeeldvragen uit het hoofd te leren.

Voor deelnemers:

- Om een boek en een potlood bij de hand te hebben.

**The teachers will not, under any circumstance, stop, limit or make doubts about any dreams, unless they are unethical. The point is to be able to dream freely.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 2 – Getal & Gevoel

### Stap 1 – introductie en achtergrond

Dit is een oefening die je elke ochtend en elke middag zult doen.

Number and Feeling is een oefening waarvan het doel is om het bewustzijn van het individu van hun aanwezigheid en deelname te vergroten.

Bij Getal en Gevoel zitten de deelnemers in de halve cirkel. Een voor een zal een gevoel/gemoedstoestand beantwoorden dat ze op dit moment hebben en een getal dat aangeeft hoe sterk het gevoel is. Gebruik de schaal van 1 tot 10. 1 staat voor zeer laag en 10 voor zeer sterk. Hierdoor "neutraliseren" we het praten over gevoelens en creëren we focus, concentratie en een groter bewustzijn van het "hier en nu" van het individu en voor de hele groep.

Bewustwording van gevoelens is een van de redenen voor de grote veranderingen die we zien.

Hoe we ons voelen zal op zijn beurt ons gedrag en onze acties beïnvloeden. De voortdurende interactie tussen gedachten, gevoelens en gedrag van het individu, en de interactie tussen het individu en de omgeving, behoren tot de belangrijkste conclusies waarop we ons baseren in onze benadering van en werken met jongeren in onze workshops.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 2 – Getal & Gevoel

### Voorbeeld:

**Trainer:** Cijfer & gevoel? **Deelnemer:** gedemotiveerd 5.

**Trainer:** Wat heb je nodig om van 5 naar 4 te gaan? / Je bent ongemotiveerd op 5, waar bestaan de andere 5 uit? **Deelnemer:** ongeduldig.

**Trainer:** Waar ben je ongeduldig voor? Waar wacht je op? **Deelnemer:** Om iets te laten gebeuren. Er gebeurt niets.

**Trainer:** Wat voor gevoel heb je in andere situaties als je weet dat er iets gaat gebeuren? **Deelnemer:** Dan ben ik blij, of opgewonden.

**Trainer:** Als hier toevallig iets gebeurt, wat voor invloed heeft dat dan op jou? **Deelnemer:** Ik weet het nog niet, maar misschien ben ik geïnteresseerd.

**Trainer:** hoe geïnteresseerd ben je nu op een schaal van 1 tot 10? **Deelnemer:** 3

**Trainer:** Oké, goed. Is dit iets wat je de rest van de dag kunt gebruiken? Zal het u meer helpen om dingen te laten gebeuren? **Deelnemer:** Ja zeker. Oké.

**Trainer:** Bedankt. Dan zullen we eraan denken om aan het einde van de dag in te checken om te kijken of er iets is gebeurd.

Door dit soort vragen te beantwoorden, nodigen we de deelnemer uit om zijn houding te veranderen ten opzichte van iets dat zijn aanwezigheid vergroot en zo de kans vergroot dat hij iets leert.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 2 – Getal & Gevoel

### Vorbereiding

Voor de trainers:

- Controleer elkaar 's ochtends voordat je de groep ontmoet. Bepaal ter plekke wat je wilt dat je antwoord is voor de eerste ronde die je met de groep doet
- Gebruik Getal & Gevoel in de ochtend als intentie voor de dag. Wat heb je vandaag nodig om meer te zijn om een uitstekende trainer te zijn?

Voor deelnemers:

- Niets



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

### Stap 1 - Introductie van de oefening

**Niveau 1** - De eerste laag (buitenkant) van matryoska - gaat over jou en je omgeving, hoe je eruit ziet, hoe je je kleedt, met wie je bent, hoe je leeft etc. Het is de uiterlijke jij.

**Niveau 2** - De tweede laag - gaat over uw activiteiten, wat doet u graag? Bijvoorbeeld voetbal. Wat moet je doen? Werk? School?

**Niveau 3** - De derde laag - gaat over je kwaliteiten en capaciteiten. Welke kwaliteit gebruik je tijdens het maken van je huiswerk? (Misschien geduldig) Welke kwaliteit gebruik je als je tijd doorbrengt met vrienden? (Misschien uitgaand)

**Niveau 4** - De vierde laag - dit zijn jouw waarden, en van enorm belang voor je persoonlijke en professionele ontwikkeling. Hier is waarom alles belangrijk voor je is

**Niveau 5** - De vijfde laag - dit is de harde kern van wie je bent, je emoties verschuilen zich daarin en zullen heel vaak je reacties bepalen op wat er ook om je heen gebeurt, en soms is de reactie die je hebt niet degene die je zou willen hebben . Hoe kun je beter met je reactie omgaan en keuzes maken?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

### Stap 1 - Introductie van de oefening



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

### Stap 2 - Individueel aan de slag met de oefening

De deelnemers krijgen nu 15 tot 30 minuten voor reflectiewerk. Ze tekenen de matryoshka en de 5 lagen en de naam van elke laag in hun boeken. Vervolgens vullen ze zoveel woorden in die ze over zichzelf weten op de verschillende lagen.

**Niveau 1** - Bewuste en onbewuste IMPACT. Authentieke communicatie.

Op dit niveau worden je gedachten zichtbaar via je lichaamstaal, woordkeuze en acties.

**Niveau 2** - In dit niveau worden uw keuzes op basis van uw WAARDEN actief. Authentieke communicatie.

Op dit niveau kun je ervoor kiezen om je gedachte te veranderen (het is maar een gedachte).

**Niveau 3** - In dit niveau wordt de vaardigheid die je nodig hebt geactiveerd door de keuze die je hebt gemaakt.

De kwaliteit wordt gebruikt om de taak wel of niet af te ronden, ken en vertrouw je jouw kwaliteiten?

**Niveau 4** - Op dit niveau zal communicatie op basis van uw waarden uw leven op zijn kop zetten.

Op dit niveau heb je de macht om jezelf en je waarden (of het tegenovergestelde) te beperken.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

### Stap 2 - Individueel aan de slag met de oefening

Niveau 5 - Op dit niveau word je je bewust van hoe je emoties je leven bepalen.

Op dit niveau leeft je emotie en kun je je gevoelens niet kiezen. Je gedachte, aan de andere kant, je kunt kiezen, en de gedachte zal de gevoelens beheersen en opnieuw je acties bepalen.

Hoe bewust ben jij van je gevoelens?

### Stap 3 - Nabespreking

Nu is het tijd voor een debriefing, zodat de deelnemers de module kunnen verwerken en het leren kunnen verdiepen. Er zijn veel manieren om een debriefing te doen, het is aan de trainers hoe creatief ze willen zijn. Het belangrijkste onderdeel is om de deelnemers open vragen te stellen. Soms is er tijd om alle deelnemers vragen te stellen (één voor één) en andere keren is er tijd om er een paar te stellen. Vertrouw erop dat de rest zal luisteren als dit in de plenaire vergadering wordt gedaan en hun eigen innerlijke reflecties maakt.

Open vragen die gesteld kunnen worden, zijn "Hoe was het - om jezelf door de Matryoshka heen te zien?", "Welke lagen zijn het meest actief in jou?", "Welke lagen zou je actiever willen zijn?", "In welke manier?" of "Wat zal er anders zijn in je leven als je actiever bent in niveau 1? 2? 3? 4? 5?"



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

### Stap 3 - Nabespreking

“In welke situaties voel je je gefrustreerd?”, “Op welke lagen/niveaus let je dan niet?”, “In welke situaties ben je volledig jezelf?” of “Welke waarden, kwaliteiten en acties worden dan meer aanwezig?”

De trainers zorgen ervoor dat ze opvolgen wat de deelnemers antwoorden, en dat ze open krachtige vragen blijven stellen op basis van wat de deelnemers antwoorden. Na 2 tot 4 vragen zeggen de trainers bedankt en gaan ze naar een andere student om te debriefen.

**Dit is een zeer visuele en sterke remedie om te communiceren; hoe we ons vaak verschuilen achter lagen en lagen van wie we werkelijk zijn. Onze kern is heel en onafscheidelijk.**

**Een samenvattend voorbeeld:  
John, een lange slanke tiener met een keurige kledingstijl. Blauwe ogen en blond haar. Omringd door andere tieners in een klaslokaal. Hij maakt graag foto's. Als hij foto's maakt, is hij creatief. Creatief zijn is belangrijk voor hem omdat levendigheid belangrijk voor hem is. Als hij creatief aan de slag gaat en foto's maakt die levendigheid brengen, voelt hij zich trots.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 3 – Matryoshka – ken je waarden

### Voorbereiding

#### Voor de trainers:

Om van tevoren een goede demonstratie voor te bereiden

Om de flipover klaar te hebben voor de demo en een Matroesjka.

Om volledig voorbereid te zijn door het hoofdstuk te begrijpen en te weten wat te zeggen tegen de studenten.

Om voorbereid te zijn op de nabespreking en, indien nodig, enkele voorbeeldvragen uit het hoofd te leren.

Neem de tijd bij het openen van de pop. Introduceer de verschillende lagen grondig door voor elke laag een van de leerlingen als voorbeeld te nemen.

#### Voor deelnemers:

Om een boek en een potlood bij de hand te hebben.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 4 – Cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

### Stap 1 – Introductie door de cognitieve triade te demonstreren

De trainers demonstreren de cognitieve triade. Ze beginnen met het tekenen van een grote gelijkzijdige driehoek op de flipover. Over de bovenhoek schrijven ze "gedachte", onder de rechter benedenhoek schrijven ze "gevoel" en onder de linker benedenhoek schrijven ze "actie/gedrag". Ze leggen uit dat dit een triade is die het verband laat zien tussen gedachte – gevoel – gedrag. En, dat gedachten maar gedachten zijn, ze zijn niet de waarheid!

Trainers begint met een voorbeeld door aan een leerling te vragen: "Wat is een typische negatieve gedachte?" De student zou kunnen antwoorden: "Ik ben niet goed genoeg". De trainers schrijven dit antwoord naast 'gedachte' boven op de driehoek. Dan vragen de trainers: "de gedachte", "ik ben niet goed genoeg", hoe voel je je daarbij?" De student zou kunnen zeggen "gefrustreerd". De trainers schrijven "gefrustreerd" naast "gevoel" in de rechter benedenhoek van de driehoek. De trainer vraagt nu: "de gedachte", "je bent niet goed genoeg", en je voelt je gefrustreerd, hoe handel je?" De student zou kunnen zeggen: "Ik word passief". De trainer noteert "passief" naast actie/gedrag onder de linker benedenhoek van de driehoek. Dan vraagt de trainer: "de gedachte", "je bent niet goed genoeg", je voelt je gefrustreerd en je wordt passief. Wat is een nieuwe negatieve gedachte die in je opkomt?" De student zou kunnen zeggen: "Ik red het niet". De trainer schrijft "Ik red het niet" in de rechte hoek van de driehoek. Vervolgens gaat de trainer door met dezelfde procedure als hierboven beschreven, totdat de corners drie of vier uitspraken hebben.

Deze keer – alleen negatieve gedachten. Je wilt er zeker van zijn dat je de connectie volledig laat zien, en hoe de ene gedachte leidt tot een emotie, leidend tot een gedrag dat weer meer negatieve gedachten genereert etc, etc. Dit laat een negatieve spiraal zien die de trainers binnen de driehoek kunnen visualiseren, door te tekenen een spiraal die naar beneden gaat en heel smal wordt.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 4 – Cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

### Stap 2 – Werken in tweetallen met de cognitieve triade

In tweetallen gaan de leerlingen hiermee aan de slag. Ze nemen hun boeken mee en zitten twee aan twee bij elkaar. Ze werken samen met één cognitieve triade tegelijk en zorgen ervoor dat ze de negatieve lus voor beide studenten volledig uitbreiden.

Voordat ze beginnen, gaan ze in tweetallen brainstormen over deze vraag:

Wat zijn typische situaties die je triggert of die het slechtste in je naar boven halen of aan jezelf twijfelen? Dit is een geweldige manier om op een gemakkelijkere manier negatieve gedachten te bedenken die in deze situaties voorkomen - voor de cognitieve triade. Bijv.: sociale omgeving, een taak op school uitvoeren, onbekende omgeving etc.

Ze zorgen ervoor dat er minstens drie of vier uitspraken op elke hoek van de driehoek staan, net als in de demo, door de vragen op dezelfde manier te stellen. Nadat ze klaar zijn met de ene persoon, doen ze hetzelfde met de partner en schrijven ze alleen in hun eigen driehoek.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 4 – Cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

### Stap 3 – Introductie van de optimistische cognitieve triade – de gedachten veranderen

Trainers vragen dezelfde persoon als hierboven bij de eerste driehoek: "Is de gedachte "... 100% waar? Heb je ex. dat "Je hebt het gehaald" (de gedachte)? Het antwoord van de student zal niet 100% waar zijn, het kan 90% waar zijn, maar het is nog steeds niet 100% waar, en het zal bijv. die de gedachte "ik red het niet" weerleggen. Vervolgens zette de trainer een streep door de zin. Doe dit bij elke gedachte. Nu heb je de gedachten gevalideerd, en dit is een manier om met gedachten om te gaan. Denk eraan, het is maar een gedachte, niet de waarheid.

Trainers pikken de nieuwe gelijkzijdige driehoek op, met dezelfde "gedachte" – "gevoel" – "gedrag" hoeken. Trainers hadden dit van te voren getekend. Dit is dezelfde driehoek als hierboven, die het verband laat zien tussen denken – voelen – gedrag. Maar deze driehoek zal een optimistische spiraal laten zien.

Dan pakt de trainer de nieuwe driehoek en vraagt aan dezelfde student: "Als je de situatie optimistisch gaat bekijken, wat zou dan een alternatieve gedachte kunnen zijn?" De leerling antwoordt bijvoorbeeld: "Ik zal mijn best doen". Vervolgens schrijft de trainer de gedachte naast de bovenhoek. Trainer zegt: "Als je denkt "ik zal mijn best doen", hoe voel je je dan?" Antwoord: "Hoopvol". Trainer schrijft "hoopvol" rechtsonder in de hoek. De trainer vraagt nu: "Als je denkt "ik zal mijn best doen", en je voelt je "hoopvol", hoe handel je dan?" De student zou kunnen zeggen; "Ik neem initiatief". De trainer schrijft "initiatief" naast actie/gedrag onder de linker benedenhoek van de driehoek. Dan vraagt de trainer aan dezelfde student: "Als je denkt: "Ik ga mijn best doen, je voelt je hoopvol en je neemt initiatief, wat is dan een nieuwe gedachte die in je opkomt?" De leerling zou kunnen zeggen: "Ik ben goed genoeg". De trainer schrijft "Ik ben goed genoeg" naast de bovenhoek van de driehoek. En de trainer gaat verder met dezelfde procedure als hierboven beschreven, als je denkt "ik ben goed genoeg", wat is dan een nieuw "gevoel" dat je krijgt? En "als je denkt "...", en je voelt "...", hoe "handel" je dan? Ga op deze manier door totdat de hoeken drie of vier uitspraken hebben.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 4 – Cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

### Stap 4 – Werken in tweetallen met de optimistische cognitieve triade

De leerlingen gaan hetzelfde doen als in de demo, door in dezelfde tweetallen te werken.

Ze beginnen met een van de personen in het paar en valideren de "gedachten" op dezelfde manier als in de demo. Vervolgens tekenen ze een nieuwe driehoek en vragen ze de partner; "Als je de situatie optimistisch gaat bekijken, wat zou dan een alternatieve gedachte kunnen zijn?". Ze volgen dit op dezelfde manier als in de demo en zorgen ervoor dat elke persoon ten minste drie of vier uitspraken op elke hoek van de driehoek heeft.

Nadat ze klaar zijn met de ene persoon, doen ze hetzelfde met de partner en schrijven ze alleen in hun eigen driehoek.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery





# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 4 – Cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

### Stap 5 – Nabespreking

Je hebt nu geleerd dat "een gedachte maar een gedachte is en niet de waarheid", en dat je gedachten kunt veranderen door een optimistischere gedachte te vinden die meer opbeurend is. Je hebt de keuze welke gedachten je koestert. Nu is het tijd voor een debriefing, zodat de deelnemers de module kunnen verwerken en het leren kunnen verdiepen. Er zijn veel manieren om een debriefing te doen, het is aan de trainers hoe creatief ze willen zijn. Het belangrijkste onderdeel is om de deelnemers open vragen te stellen. Soms is er tijd om alle deelnemers vragen te stellen (één voor één) en andere keren is er tijd om er een paar te stellen. Vertrouw erop dat de rest zal luisteren als dit in de plenaire vergadering wordt gedaan en hun eigen innerlijke reflecties maakt.

Voorbeelden van open vragen: "Wat weet je nu over gedachten?", "Hoe kun je deze informatie gebruiken in je dagelijks leven?", "Wat gaat er veranderen in je leven, wetende wat je nu weet?" Trainers zorgen ervoor dat ze opvolgen wat de studenten antwoorden, en dat ze open krachtige vragen blijven stellen op basis van wat de studenten antwoorden. Na ongeveer 2 tot 4 vragen zeggen de trainers bedankt en gaan ze naar een andere voor debriefing.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 4 – Cognitieve triade – gedachte – gevoel – gedrag

### Vorbereiding

#### Voor de trainers

Om van tevoren een goede demonstratie voor te bereiden, om de flipover klaar te hebben voor de demonstratie.

Om volledig voorbereid te zijn door de module te begrijpen en te weten wat ze tegen de studenten moeten zeggen. Om voorbereid te zijn op de nabespreking en, indien nodig, enkele voorbeeldvragen uit het hoofd te leren.

Teken op een flipover de twee driehoeken op elk vel.

#### Voor de deelnemers

Om een boek en een potlood klaar te hebben



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 5 – Fotospraak

### Stap 1 - Introductie van de oefening

Zorg er van te voren voor dat je per groep 1 camera hebt, of dat iemand in elke groep een smartphone heeft die foto's kan maken en naar je opstuurt om te printen. U moet ook toegang hebben tot een printer.

Begin de introductie met een brainstorm. Vraag de groep om te brainstormen over allerlei onderwerpen in de samenleving en hun gemeenschap die hen bezighouden/zorgen, en onderwerpen waarin ze verandering willen zien. Schrijf alle antwoorden op een flipover. Voorbeelden kunnen zijn: drugs, pesten, sociale uitsluiting, klimaatverandering etc.

Het moeten onderwerpen zijn die iets voor hen betekenen, opgelost of onopgelost, en die grote problemen veroorzaken in de gemeenschap.

Zeg na het brainstormen:

Je wordt nu in groepen verdeeld en elke groep maakt een beeldverhaal (Photospeak genaamd) van een onderwerp naar keuze.

Elke groep schrijft een scenario en maakt een storyboard.

Als bovenstaande is goedgekeurd door de trainers, ga je op pad en maak je de foto's. Het verhaal dat je hebt geschreven, wordt verteld door middel van foto's, en alleen foto's.

Het verhaal moet een thema hebben, een begin, een beschrijving van een situatie/probleem en een oplossing waar jij deel van uitmaakt.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 5 – Fotospraak

### Stap 2 – Werken in groepen

De groepjes gaan aan het werk. Je geeft ze een bepaalde tijd om te plannen. Als de tijd om is, zeg je dat ze naar buiten moeten gaan om de foto's te maken en elkaar na 2 uur weer ontmoeten.

Wanneer de groepen terugkomen, bekijken ze al hun foto's en kiezen ze de foto's van het verhaal dat ze willen laten zien. Ze kiezen minimaal 5 foto's en maximaal 15. Ze moeten oneven nummers kiezen. Ze e-mailen of laden de foto's op een USB-stick en geven ze vervolgens aan de trainers om af te drukken. Trainers printen de foto's voor elke groep en geven ze gebieden, of verschillende kamers, om de foto's in op te hangen. Plak ze met plakband aan de muur.

### Stap 3 – Presentatie van de Photospeaks/verhalen

Als alle photospeak-verhalen aan de muur hangen, verzamelt u de hele groep naast één photopeak. Vraag de deelnemers die geen deel uitmaken van de groep die eigenaar is van de photospeak, wat zij denken dat het onderwerp/de kwestie van het verhaal is. Als ze het onderwerp goed raden, vertelt de groep die eigenaar is van de photospeak of het goed is. Vraag vervolgens een of twee van de deelnemers die niet de eigenaar van de foto zijn, om het verhaal te raden. Moedig ze aan om het verhaal beeld voor beeld te vertellen. Wanneer twee deelnemers dit hebben gedaan, wendt u zich tot de groep die deze specifieke fotospeak heeft gemaakt en vraagt u hen wat het onderwerp/de kwestie was en vraagt u hen vervolgens om het originele verhaal te lezen. Als ze klaar zijn, zullen trainers ze veel dankbetuigingen geven en erkenningen van wat goed is met de foto's die ze hebben gemaakt.

Herhaal dit met elke groep.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 5 – Fotospraak

### Stap 4 – Het verhaal veranderen

De volgende stap is om de groepen de afbeeldingsreeks te laten verwijderen en vervangen. Vertel ze:

Elke groep produceert nu een verhaal met een nieuw en ander einde.

Het onderwerp/vraagstuk blijft hetzelfde.

Je hebt minimaal 3 foto's en maximaal 13 foto's. Elke groep verwijdert minimaal 2 afbeeldingen. Je hebt 5 minuten om de afbeeldingen te wijzigen en het verhaal te herschrijven.

Na 5 minuten gaat de hele groep weer langs de vernieuwde photopeaks. Kies een deelnemer die geen deel uitmaakt van de eigenaarsgroep om het nieuwe verhaal te vertellen. Vraag dan de eigenaren om het nieuwe verhaal voor te lezen. Wijs de deelnemers erop hoe snel ze een verhaal hebben veranderd in een ander duidelijk verhaal.

Dit hoofdstuk gaat over het vermogen om een verhaal te veranderen – hun verhaal. Met een kleine greep hebben ze nu een verhaal gemaakt en veranderd – en net zo gemakkelijk kunnen ze hun eigen verhaal veranderen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 5 – Fotospraak

### Stap 5 – Nabespreking

Nu is het tijd voor een debriefing, zodat de leerlingen het hoofdstuk kunnen verwerken en het leren kunnen verdiepen. Er zijn veel manieren om een debriefing te doen, het is aan de trainers hoe creatief ze willen zijn. Het belangrijkste onderdeel is om de studenten open vragen te stellen. Soms is er tijd om alle studenten vragen te stellen (één voor één) en andere keren is er tijd om er een paar te stellen, de rest zal luisteren wanneer dit in plenaire vergadering wordt gedaan en hun eigen innerlijke reflecties maken.

Open vragen die gesteld kunnen worden zijn: "Wat heb je geleerd over jezelf en je vermogen om beelden uit te wisselen?", "Welke rol heb je gekregen of heb je ingenomen in de samenwerking?", "Is dit een natuurlijke rol voor jou?", "Wat heb je geleerd?" of "In welke arena van je leven zou je een nieuwe foto willen toevoegen (metaforisch)?"

De trainers zorgen ervoor dat ze opvolgen wat de studenten antwoorden, en dat ze open krachtige vragen blijven stellen op basis van wat de studenten antwoorden. Na ongeveer 2 tot 4 vragen zeggen de trainers bedankt en gaan ze verder met een andere student voor debriefing.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 5 – Fotospraak

### Stap 6 - Voorbereiding

#### Voor de trainers

Een camera voor elke groep (of zorg dat de deelnemers een smartphone hebben die foto's kan maken en versturen)

Sticky voor de debriefing en onthoud enkele voorbeeldvragen, indien nodig.

tack (om de foto's aan de muur te bevestigen)

Notitieboekjes/vellen papier waar de deelnemers het verhaal op kunnen schrijven

Flipover met markeringen

Om volledig voorbereid te zijn door het hoofdstuk te begrijpen en te weten wat te zeggen tegen de studenten.

Vorbereid zijn

#### Voor de deelnemers

Om een boek en een potlood klaar te hebben



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 6 – De vier afspraken – toekomstige richtlijnen

### Stap 1 - Introductie van de oefening

De trainers presenteren het boek "The Four Agreements", van Don Miguel Ruiz.

**Wees onberispelijk met uw woord.** Spreek met integriteit. Zeg alleen wat je bedoelt. Gebruik het woord niet om tegen jezelf te spreken of om over anderen te roddelen. Gebruik de kracht van je woord in de richting van waarheid en liefde.

**Vat niets persoonlijk op.** Niets wat anderen doen, komt door jou. Wat anderen zeggen en doen is een projectie van hun eigen realiteit, hun eigen droom. Als je immuun bent voor de meningen en acties van anderen, zul je niet het slachtoffer worden van onnodig lijden.

**Maak geen aannames.** Vind de moed om vragen te stellen en uit te drukken wat je echt wilt. Communiceer zo duidelijk mogelijk met anderen om misverstanden, verdriet en drama te voorkomen.

**Met slechts deze ene overeenkomst kunt u uw leven volledig transformeren.**

Altijd je best doen. Je beste gaat van moment tot moment veranderen. Het zal anders zijn als je gezond bent dan als je ziek bent. Doe onder alle omstandigheden gewoon je best en je zult zelfveroordeling, zelfmisbruik en spijt vermijden.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

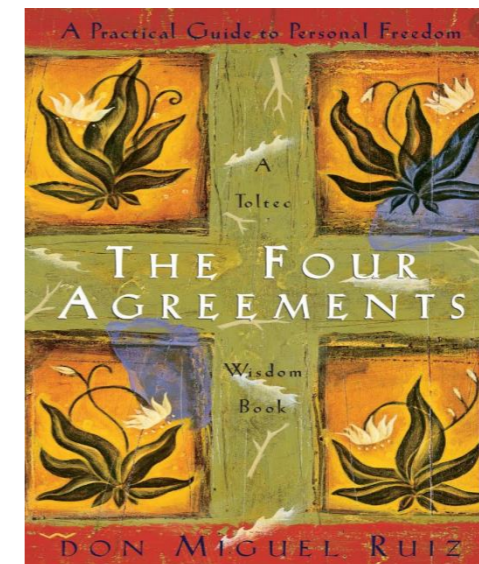
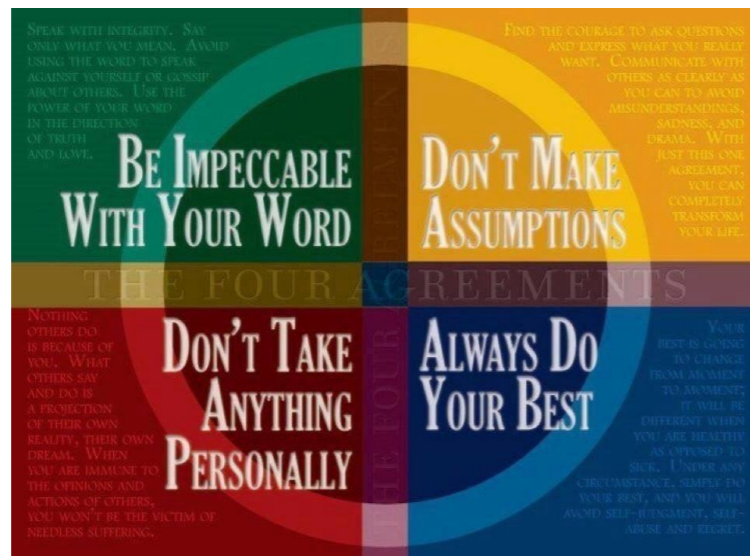
## Hoofdstuk 6 – De vier afspraken – toekomstige richtlijnen

### Stap 2 - Werken in groepen, elke groep heeft één overeenkomst.

De trainers verdeelden de klas in vier verschillende groepen. Elke groep krijgt een van de vier overeenkomsten om mee te werken. De studenten krijgen 45 tot 60 minuten de tijd om een presentatie van hun overeenkomst voor te bereiden. Dat kan zijn door een lezing te houden, door een PowerPoint-presentatie, door rollenspel, door een schilderij, foto's, tekeningen, een dans. De leerlingen mogen kiezen hoe ze hun overeenkomst willen presenteren, zolang iedereen in de groep erbij betrokken is.

### Stap 3 - De groepen presenteren hun werk plenair

Groep voor groep komt de voorkant van de kamer binnen en presenteert hun overeenstemming op de manier van hun eigen voorkeur. Het is van belang dat iedereen in de groep betrokken is. De rest applaudisseert als ze klaar zijn met hun presentatie.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 6 – De vier afspraken – toekomstige richtlijnen

### Stap 4 - Nabespreking

Nu is het tijd voor een debriefing, zodat de leerlingen het hoofdstuk kunnen verwerken en het leren kunnen verdiepen. Er zijn veel manieren om een debriefing te doen, het is aan de trainers hoe creatief ze kunnen zijn. Het belangrijkste onderdeel is om de studenten open vragen te stellen. Soms is er tijd om alle studenten vragen te stellen (één voor één) en andere keren is er tijd om er een paar te stellen, de rest zal luisteren wanneer dit in plenaire vergadering wordt gedaan en hun eigen innerlijke reflecties maken.

Open vragen die gesteld kunnen worden, zijn: "Wat weet je nu van je eigen aannames?", "Hoe weet je dat je je best hebt gedaan?", "Hoe heb je je instemming behouden door actief met je presentatie in je groep te werken?", "Wat wordt er anders in je leven als je onberispelijk bent met je woord... of geen aannames doet... of altijd je best doet... of niets persoonlijk opvat...?", "Als je jezelf zou evalueren als je onberispelijk bent met uw woord, wat zou u zeggen?" of "Welke overeenkomst vind je het gemakkelijkst/moeilijkst te handhaven? Waarom?"

De trainers zorgen ervoor dat ze opvolgen wat de deelnemers antwoorden, en dat ze open krachtige vragen blijven stellen op basis van wat de deelnemers antwoorden. Na ongeveer 3 tot 5 vragen zeggen de trainers bedankt en gaan ze naar een andere voor debriefing.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# LEER JEZELF KENNEN – KEN JE WAARDEN

## Hoofdstuk 6 – De vier afspraken – toekomstige richtlijnen

### Vorbereiding

#### Voor trainers:

Om volledig voorbereid te zijn door het hoofdstuk te begrijpen en te weten wat te zeggen tegen de studenten

Om voorbereid te zijn op de nabespreking en, indien nodig, enkele voorbeeldvragen uit het hoofd te leren

Bij voorkeur het boek van te voren gelezen

Om bladen van de vier overeenkomsten voor elke groep af te drukken

#### Voor deelnemers:

Om een boek en een potlood bij de hand te hebben

Het is belangrijk dat iedereen meedoet aan de presentatie van de overeenkomst



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

