Gelukkig zijn kun je leren!

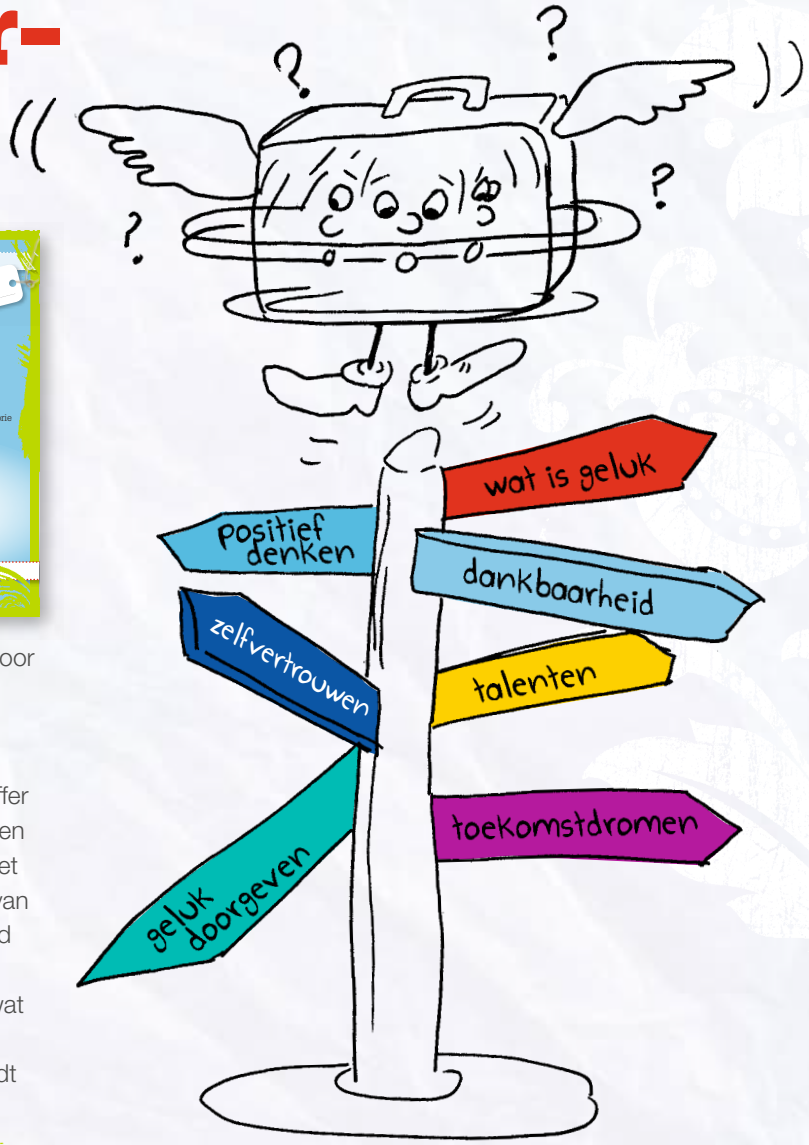
Gelukskoffer-coaching

Missie

Gelukskoffercoaching wil kinderen op jonge leeftijd positief ondersteunen in hun individuele emotionele ontwikkeling. Ieder kind verdient het om krachtig en positief in het leven te staan. Kinderen die op zichzelf durven te vertrouwen, durven in beweging te komen vanuit de kracht van hun eigen gedachten en zijn uiteindelijk in staat om dit positieve gedachtegoed weer door te geven aan anderen.

Wat is Gelukskoffercoaching?

Naast lessen in geluk op basisscholen biedt de Gelukskoffer ook Gelukskoffercoaching aan. Gelukskoffercoaching is een training van de Gelukskoffer voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar. Uw kind gaat één-op-één of in een klein groepje van maximaal 6 kinderen met een Gelukskoffercoach (opgeleid door de Gelukskoffer) op 'ontdekkingsreis'. In deze reis ontdekt uw kind waar hij/zij nu echt gelukkig van wordt, wat zijn/haar talenten zijn en hoe uw kind zelf invloed heeft op een positief solide eigen gedachtegoed. Voor elk kind biedt deze training prachtige positieve bagage om mee te nemen voor de rest van zijn/haar leven. Voor kinderen die weer 'lekker' in hun vel willen zitten is de training een goede investering om te werken aan het zelfvertrouwen. In 6 sessies met verschillende thema's en bewezen interventies vanuit de positieve psychologie werken de kinderen aan de reisdoelen zoals hieronder beschreven. De focus ligt niet op wat er niet goed gaat, maar juist op de dingen die wel goed gaan met het doel het beste uit uw kind te halen.



"Ik kan in drie woorden vertellen wat ik geleerd heb: I love me." Wael, 11 jaar

"Als ik me eenzaam voel dan denk ik nu aan de dingen die me gelukkig maken." Serena, 12 jaar

"Ik heb geleerd dat je altijd in jezelf moet geloven. En dat het niet erg is om fouten te maken." Gijs, 12 jaar

Omdat ouders/verzorgers de experts zijn van hun kinderen, worden ouders actief betrokken in de training. Tijdens een ouderbijeenkomst krijgen ouders inzichten en handvatten die hen helpen om hun kind tijdens de trainingsperiode en daarna zo goed mogelijk te begeleiden om het kind in zijn/haar kracht te zetten.

Het vertrekpunt

Gelukskoffercoaching richt zich op de positieve emotionele ontwikkeling van het kind. Kinderen zijn op de wereld om zo goed mogelijk te worden wie ze al zijn. Een kind kan pas samen-werken, samenleven en goed zijn voor een ander als het goed gaat met het kind zelf.

De reisfilosofie

Kinderen die jong kennismaken met persoonlijk leiderschap, de kracht van gedachten en met bewezen interventies om hun geluksgevoel te beïnvloeden, hebben een positievere levenshouding. Dit geeft een stevige basis, die hen en anderen inspireert een verschil te maken in de samenleving van morgen.

De reisdoelen van het kind

- vergroten van het zelfvertrouwen
- bewustworden en stimuleren van de eigen kracht
- ontdekken van eigen invloed op geluksgevoel
- werken aan een positief zelfbeeld
- ontdekken van de eigen talenten
- verantwoordelijkheid nemen
- verbeteren van de sociale omgang

Gelukskoffercoaching geeft kinderen letterlijk en figuurlijk positieve bagage mee. Een koffer vol geluk voor ieder kind!

Meer weten?

Neem contact op met de Gelukskoffer via 085 – 8771659 of stuur een e-mail naar brigitte@gelukskoffer.nl
www.gelukskoffer.nl en volg ons via

De **GELUKSKOFFER** is een initiatief van drs. Clara den Boer (psycholoog/interventiedeskundige), drs. Claudia König (klinisch kinder- en jeugdpsycholoog) en mr. Anke Appel (jurist en gecertificeerd coach). Wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met de Universiteit van Leiden en Stichting Kinderpostzegels heeft op de basisscholen aangetoond dat Gelukskoffer-leerlingen minder gevoelens van angst, verdriet en boosheid ervaren en dat de sociale omgang verbeterd is.

GELUKSKOFFER
www.gelukskoffer.nl

GELUKKIG ZIJN KUN JE LEREN

DIT WERKBOEK IS VAN

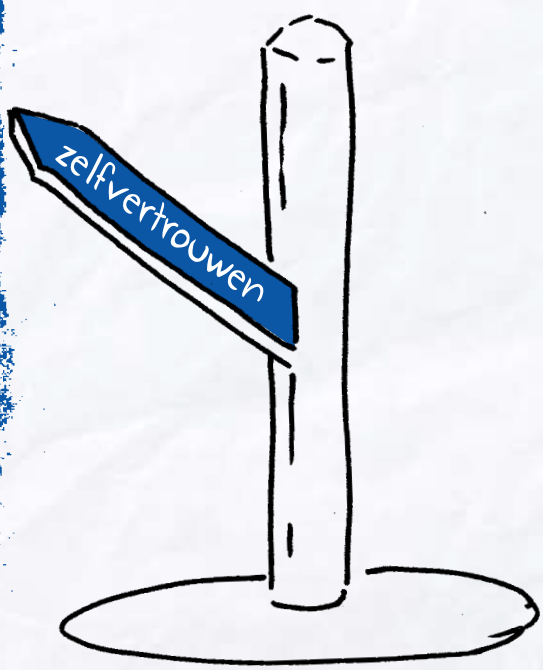
Naam: .....

Geluks training

GA MEE OP ONTDEKKINGSREIS

opdrachten • oefeningen • gedichten • wistjedatjes • theorie

Uitgegeven door Gelukskoffer, www.gelukskoffer.nl



Zelfvertrouwen

Wat is zelfvertrouwen?

Om zelfvertrouwen te krijgen, is het heel belangrijk dat je weet wat je kunt en daar vertrouwen in hebt. Als je zelfvertrouwen hebt, heeft dat een grote invloed op je geluksgevoel.

Hoe ontstaat zelfvertrouwen?

Als kinderen heel klein zijn, hebben ze nog geen gedachten over zichzelf. Pas als ze kleuter zijn, vormen ze een beeld van zichzelf. Dat gebeurt door wat ze meemaken en door datgene wat anderen tegen hen zeggen. Later gaan kinderen zichzelf beoordelen door zich te vergelijken met andere kinderen. Pas als kinderen in groep 7 en 8 zitten, leren ze beter naar zichzelf te kijken, te zien wat hun mogelijkheden zijn en te begrijpen hoe anderen hen zien.

Ieder mens is uniek

Ieder mens is uniek. Jij dus ook! Je bent heel erg de moeite waard en je mag jezelf daarvoor best eens een flink compliment geven. Heb vertrouwen in jezelf!

In deze sessie leer je wat zelf-vertrouwen is en waarom het belangrijk is dat je jezelf waardeert. Je gaat op zoek naar tien positieve eigenschappen van jezelf en kijkt hoe je ervoor kunt zorgen, dat je (meer) vertrouwen in jezelf krijgt.

WIST JE DAT...

Je zelfvertrouwen groter wordt als:

- **Je het gevoel hebt dat je serieus genomen wordt.**
- **Je veel positieve opmerkingen en complimentjes krijgt.**
- **Je eigen verantwoordelijkheid hebt en zelf beslissingen mag nemen.**
- **Je weet waar je goed in bent en dit ook kunt laten zien.**

Geluk in uitvoering

Bespreken sessie 3

- 5 Vingeroefening
- Complimentenkaartjes
- Geluksmeter
- Dankbaarheidskaartje

- Hoe vond je het om de 5 vingeroefening dankbaarheid te doen?

- Had het invloed op je geluksmeter?

- Welke complimenten heb je gekregen op je complimentenkaartjes?

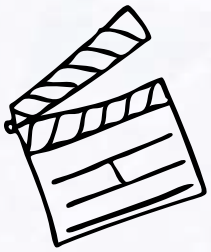
- Wat is jouw meest onverwachte compliment?

- Op welk compliment ben je het meest trots?

- Hoe was het om je dankbaarheidskaartje te schrijven?

Oefening: Filmpje

Bekijk het filmpje



Beantwoord de volgende vraag:

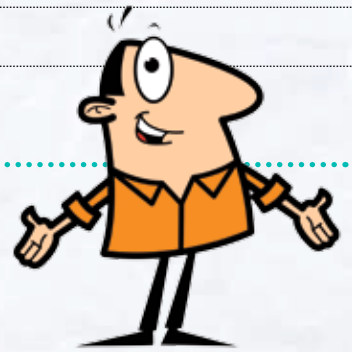
- Wat heb je van dit filmpje geleerd?

.....

.....

.....

.....



Oefening: Zelfvertrouwen

- Wat is zelfvertrouwen?

.....

.....

.....

- Wat zijn de nadelen van weinig zelfvertrouwen?

.....

.....

.....

- Waarom is zelfvertrouwen zo belangrijk?

.....

.....

Onthoud maar goed:
Jij bent de baas van
je eigen gedachten!

Ik ben goed precies zoals ik ben.
Ondanks al mijn foutjes, ben ik geweldig.
Ik heb prachtige kwaliteiten.
Ik ben tevreden met mezelf, ik ben trots op mezelf.
Ik doe het goed.
Ik mag doen wat goed voelt voor mij.
Ik ben belangrijk voor de mensen in mijn leven.
Ik bepaal wat er met mij gebeurt.
Als ik nee zeg, wordt dat gerespecteerd.
Ik word gerespecteerd.
Ik ben tevreden met mezelf.
Vanaf nu concentreer ik me op al het goede aan mij.
Ik ben uniek.

Palaysia Productions.

Oefening: Gedicht "Ik hou van mij"

- Wat spreekt je aan in dit gedicht?

.....

.....

- Welke zin slaat echt op jou?

.....

.....

.....

Oefening: Filmpje

Bekijk het filmpje

Beantwoord de volgende vraag:

- Wat heb je van dit filmpje geleerd?

.....

.....

.....

.....

Opdracht: 10 positieve dingen over jezelf

- Jij bent zo uniek dat je het waard bent om jezelf een compliment te geven.
- Maak een lijst met tien positieve punten over jezelf.

Ik ben goed zoals ik ben. Ik ben uniek:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

Geluk in uitvoering

Lees je lijst de komende week elke dag hardop voor jezelf

- Bijvoorbeeld elke ochtend als je uit bed komt of elke avond als je naar bed gaat.
- Kijk eens of je het geluid van de roze bril iets harder kunt zetten.

Geluk in uitvoering

Passie

- Wat is passie?

.....

.....

.....

Volgens het Van Dale woordenboek betekent passie: 'grote hartstocht voor iets/grote liefde voor iets'.

Bedenk waar jij passie voor hebt. Vragen die je hierbij kunnen helpen, zijn:

- Wat zou je doen als je niet meer naar school hoeft?
- Wanneer vergeet jij de tijd, waar ben je dan mee bezig?
- Waar krijg je veel energie van?

- Waar heb jij passie voor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geluksmeter: Hoe gelukkig was/ben je vandaag?

- Vul **elke dag** in hoe gelukkig jij je die dag voelt. Neem even de tijd en bedenk welk cijfer het beste bij dat gevoel past. Je kunt een cijfer geven van 1 – 10.

Maandag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Omcirkel je cijfer hierboven
Dinsdag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Woensdag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Donderdag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vrijdag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zaterdag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zondag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Is er verschil tussen de dagen? Zo ja, hoe kwam dat?

.....

.....