

Module C – Positiviteit

In het kort:

“Gedachten hebben invloed op gevoel en dat heeft weer invloed op je gedrag en de gevolgen daarvan. Door problematische gedachten en gevoelens goed te onderzoeken, kun je ze misschien leren verdragen of veranderen. Dit werkt voor veel mensen goed, maar zorgt er ook voor dat je juist met die negatieve gedachten en gevoelens steeds bezig bent” (Steenefeld). In zijn boek pleit Steenefeld voor de inzet van positieve psychologie. Dit doet hij door een viertal eigenschappen te beschrijven die eenieder in meer of mindere mate in zich draagt, welke te trainen zijn. Deze eigenschappen, optimisme, veerkracht, hoop en zelfvertrouwen vormen samen het psychologisch kapitaal (Luthans 2004).

Door in de beelden te zoeken naar positieve kenmerken, eigenschappen of raakvlakken kan ontdekt worden hoe deze kunnen bijdragen aan het beïnvloeden van de stresservaring. Ook kunnen positieve gevoelens fysiek in het lichaam bemerkt worden of actief worden opgezocht in situaties die daarom vragen.

[Meer informatie over lichaamskennis >](#)

[Meer informatie over het inzetten van positieve psychologie >](#)

Doelen:

- Inzicht en kennis vergroten over lichaamssignalen als indicator van een positieve ervaring en optimisme.
- Het ontdekken van optimisme als gevoel om in te zetten bij het bepalen van doelgedrag.
- Uitwisselen van ervaringen en inzichten; hoe kunnen lichaamssignalen een rol spelen bij het maken van keuzes of het bepalen van een behoefte.

Aandachtspunten:

- Stellen van open vragen boven het wekken van suggesties of het invullen bewoording.
- Tijd nemen voor het ‘meten’ van het gevoel om hier een tastbare vorm aan te geven.
- Bevragen van gekozen toelichting/woorden met het gevoel als instrument om te ‘toetsen’ of deze bewoording klopt.

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijdsbestek:	Inhoud:	Benodigd:
00.00 – 00.05	Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	<p>Welkom + inleiding programma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korte bespreking van de vorige module; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Hoe kan of is het beeld gebruikt om naar terug te keren? Is de ervaring veranderd of 'verschoven'? Noteer de inzichten of ervaringen. <p>Bespreek de theorie achter de module en ga hierbij in op het fysieke aspect. Vraag of iedereen zich prettig voelt bij het maken van een eigen beeld of zelfportret om op zoek te kunnen gaan naar verborgen lichaamskennis.</p>	Inleiding: Coach
00.15 – 00.30	<p>Positieve bodymap</p> <p><i>Doel: communiceerbaar maken van het ervaren gevoel door een beeldtaal te vinden voor optimisme</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Waar voel je positiviteit? Hoe uit zich dit? Hoe ziet het eruit? ▪ Denk na over kleur, symbolen, openheid, 'gewicht', licht en donker, etc. ▪ Alles is goed, zolang het voor jou maar klopt bij hoe het voelt. <p><i>TIP: Gebruik een opwarmertje. Het helpt om eerst een rondje vrije associatie te doen met een specifieke opdracht. Denk bijvoorbeeld aan het opschrijven van het alfabet op een blaadje, waarbij iedere student achter elke letter een positieve associatie moet schrijven. Dit helpt om gemakkelijker bij een herinnering of gedachte te komen die het positieve gevoel kan opwekken. Dit kan ook gaan over een recente gebeurtenis of over een geliefde uit de omgeving.</i></p>	Download: Bodymap Kleurpotloden Stiften Pennen Potloden
00.30 – 01.10	<p>Optimisme ontwerpen</p> <p>Creëer een beeld dat dit optimisme visualiseert als tegengestelde van het eerder gemaakte beeld.</p> <p><i>Zelfportret</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maak tweetallen waarin iedereen zich prettig voelt. ▪ Ga met de bodymap naar een rustige plek en bespreek elkaars bodymap en kern/gevoelswoorden. ▪ De gesprekspartner stelt hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> - Wat zie ik in de bodymap? - Welke signalen springen er voor jou het meeste uit? - Welk signaal is het vaakst of sterkst aanwezig? - Wat valt op als je hem vergelijkt met de bodymap van de stresservaring? 	Smartphone

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag nu welke pose hier volgens je medestudent bij hoort en laat diegene de pose aannemen. Stel hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> - Waar voel je optimisme? - Wat zegt deze houding daarover? - Hoe komt de ervaring tot uiting in je lichaam? - Is dit de pose die past bij je ervaring? ▪ Maak een foto van de student in de pose die is aangenomen. Kijk of je de foto zo esthetisch mogelijk kunt maken. ▪ Laat de medestudent de foto zien om er zeker van te zijn dat de student zich herkent in het beeld. 	
01.10 – 01.25	<p>Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag of een aantal studenten hun beeld willen laten zien om gezamenlijk te bespreken tot welke ervaringen of inzichten iedereen is gekomen. ▪ Wat heeft het gedaan met het gevoel en je bewustzijn daarover? ▪ Wat verandert er fysiek wanneer je van de stresspose naar de doelpose beweegt? ▪ Herken je het gevoel uit de doelpose? Waar of wanneer kan je dit ervaren gevoel bereiken? ▪ Hoe vertaalt dit zich naar mogelijke strategie voor het aanpassen van je houding of gedrag? ▪ Wellicht wil niet iedereen zijn of haar beeld delen. Geef daar de ruimte voor, maar benadruk dat deze module een gezamenlijke zoektocht is naar nieuwe inzichten om stress samen te helpen verminderen. 	Flap-over
01.25 – 01.30	<p>Afsluiting en vooruitblik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afsluiten van de sessie. • Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet? • Vooruitblik naar de volgende sessie: Het eventueel aanpassen of aanscherpen van de bodymap, gevoelswoorden en/of metaforen om vervolgens een eigen AI-beeld te genereren. Doordat dit proces deze sessie een keer is doorlopen, is het voor de volgende sessie mogelijk om iedereen een eigen beeld te laten genereren. 	