Themabijeenkomst 10

Gedragsverandering: hoe gaat het nu?

In deze bijeenkomst kijken deelnemers terug op hun eigen veranderproces en brengen ze opnieuw hun gezondheid en sociale netwerk in kaart. De bijeenkomst is een moment van reflecteren en vooruitkijken.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 10 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Vijf fasen van gedragsverandering
De vijf fasen van gedragsverandering beschrijven het proces van ontkenning via erkenning en verkenning naar actie en volhouden. Terugval is onderdeel van het proces en een kans om van te leren.

Herhaling spinnenweb en sociogram
Deelnemers vullen deze bijeenkomst opnieuw hun persoonlijk spinnenweb en sociogram in. Het spinnenweb geeft inzicht in hoe iemand er op dit moment voor staat op de zes onderdelen van positieve gezondheid. Het sociogram brengt het sociale netwerk in kaart en laat zien waar iemand steun en plezier vindt.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs

Powerpoint
Video 'Van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam'

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 10

Gedragsverandering: hoe gaat het nu?

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*