Themabijeenkomst 13

Omgaan met verleidingen en valkuilen

In deze bijeenkomst leren deelnemers welke situaties voor hen een risico vormen en hoe zij zich daar vooraf op kunnen voorbereiden. De implementatie-intentie is het centrale instrument: een concreet plan voor als het moeilijk wordt.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 13 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Implementatie-intentie
In bepaalde situaties of omstandigheden kan oud gedrag makkelijk terugkomen. Terugval is een normaal onderdeel van gedragsverandering, en geen falen. Bewustwording van risicosituaties helpt om terugval te voorkomen of er sneller van te herstellen. Een implementatie-intentie is een als-dan-plan voor dit soort situaties: als situatie X zich voordoet, doe ik Y. Het vooraf bedenken en opschrijven vergroot de kans van slagen.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Implentatie-intentie uitleg

Powerpoint
Video met ademhalingsoefening

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 13

Omgaan met verleidingen en valkuilen

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.*