*Themabijeenkomst 2*

# Vervolg positieve gezondheid

In deze bijeenkomst gaan we van de brede theorie naar de persoonlijke praktijk. Deelnemers leren hoe zij een concrete veranderwens kunnen uitspreken en kunnen dit omzetten in een realistisch veranderdoel.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit themabijeenkomst 2 in het werkboek.

## Kernbegrippen & theorie

**De veranderwens**
De focus ligt bij een veranderwens op de intrinsieke motivatie. Waarom wil iemand veranderen? Het is belangrijk om hierbij ook te kijken naar de sterke kanten die iemand al heeft. We kijken naar het verschil tussen de huidige situatie en de gewenste situatie. Op basis hiervan kan een (haalbaar) veranderdoel worden opgesteld.

## Ondersteunend materiaal

**Hand-outs**

**Powerpoint**

**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 2*

# Vervolg positieve gezondheid

**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.*