Themabijeenkomst 7

Mentaal welbevinden

In deze bijeenkomst staat mentaal welbevinden centraal. Deelnemers verkennen wat het voor hen betekent om je goed te voelen van binnen en ontdekken manieren om hun mentale balans te versterken. De bijeenkomst sluit af met de introductie van de oefening '3 goede dingen' als thuisopdracht, waarbij deelnemers stilstaan bij positieve ervaringen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 7 in het werkboek.

Let op: het thema mentaal welbevinden kan gevoelig liggen voor deelnemers. Stem de diepgang van het gesprek af op de groep.

Kernbegrippen & theorie

Mentaal welbevinden
Mentaal welbevinden gaat over veerkracht, zelfacceptatie, helder denken en het gevoel van regie over het eigen leven.

Draagkracht en draaglast
De balans tussen wat iemand aankan en wat er van iemand gevraagd wordt.

Endorfines
Stofjes die vrijkomen bij lachen en bewegen, die zorgen voor een goed gevoel.

3 goede dingen
De oefening '3 goede dingen' traint dankbaarheid: elke avond schrijven deelnemers drie positieve ervaringen op, hoe klein ook. Dit helpt bij bewuster genieten, veerkrachtiger worden en het behouden van een goede mentale balans.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- De Moodmeter
- Het tweewekenschema (zie ook thema-bijeenkomst 3)
- Wat zijn gevoelens
- Je aandacht verplaatsen

Powerpoint
- De 8 manieren om je hoofd rust te geven
- 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 7

Mentaal welbevinden

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.*