

WIST-JE-DATJES LEIDING VOORKANT

WIST JE DAT HET BELANGRIJK IS OM TE DURVEN PRATEN OVER JE GEVOELENS? OOK AL IS HET VAAK MOEILIK OM GEBEURTENISSEN/GEVOELENS TE DELEN MET VRIENDEN, OMDAT JE HEN NIET LASTIG WIL VALLEN MET JE VRAGEN OF OMDAT JE HET ONDERWERP LIEVER VERMIJDT: ÉCHTE VRIENDEN/FAMILIE VINDEN HET NET HEEL FIJN WANNEER JE HEN TOEVERTROUWT MET JOUW 'STRUGGLES'!

WIST JE DAT WANNEER IEMAND ZIJN/HAAR/HUN VERHAAL OF GEVOELENS MET JOU DEELT, DAT NIET WIL ZEGGEN DAT ZE ER ALTIJD OVER WILLEN PRATEN? ACCEPTEER HET WANNEER HIJ/ZIJ/DIE ER LIEVER NIET OP INGAAT.

WIST JE DAT ZEVEN KNUFFELS, COMPLIMENTEN, BLIJKEN VAN WAARDERING OF AANMOEDIGINGEN, PER DAG DE MINIMUM ZIJN VOOR EEN GELUKKIG EN GEZOND LEVEN?

WIST JE DAT JE HET ALLEEN MAAR MOEILIKER MAAKT VOOR JEZELF WANNEER JE JE VASTKLAMPT AAN SLECHTE MOMENTEN OF KWALITEITEN? FOCUS JE DAAROM MEER OP DE GOEDE KWALITEITEN VAN JEZELF EN ANDEREN IN PLAATS VAN TE BLIJVEN HANGEN IN DE MINDERE.

WIST JE DAT HET ABSOLUUT NOODZAKELIJK IS OM GENOEG MOMENTEN IN JE DAG/WEEK TE VOORZIEN OM EVEN TIJD TE NEMEN VOOR JEZELF?

WIST JE DAT HET OPHANGEN VAN 'KLEINE GELUKJES' OP CENTRALE PLAATSEN (ZOALS ROND JE SPIEGEL IN DE BADKAMER) EEN ENORME MOTIVATOR KUNNEN ZIJN? ZO WORD JE ER VAAK AAN HERINNERD, OOK WANNEER HET EVEN MINDER GAAT.

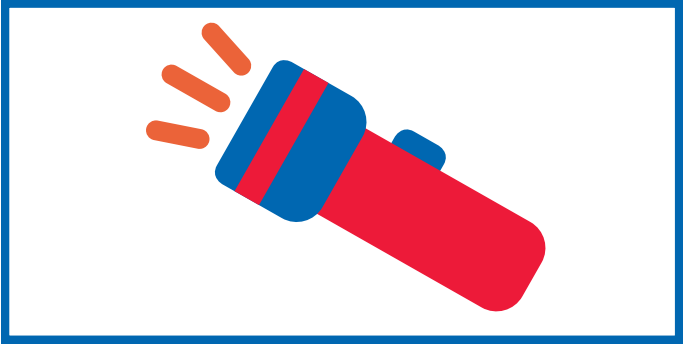
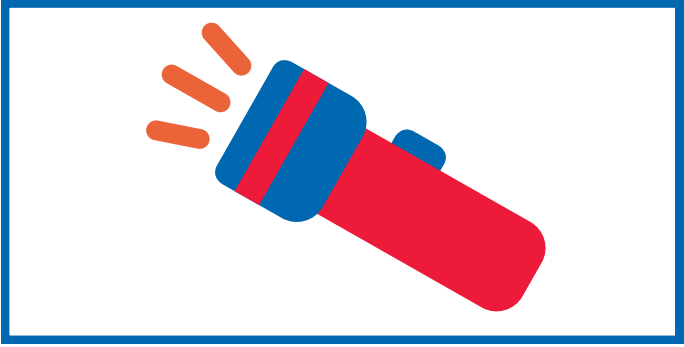
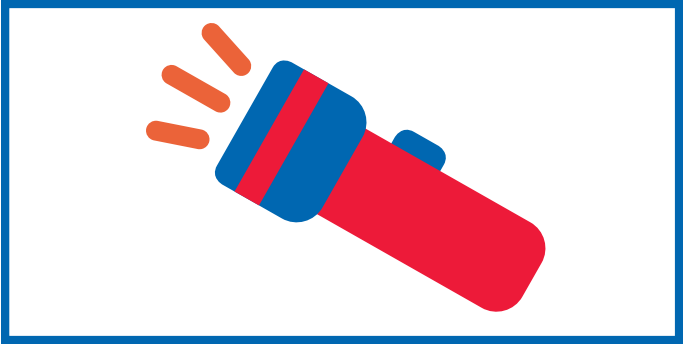
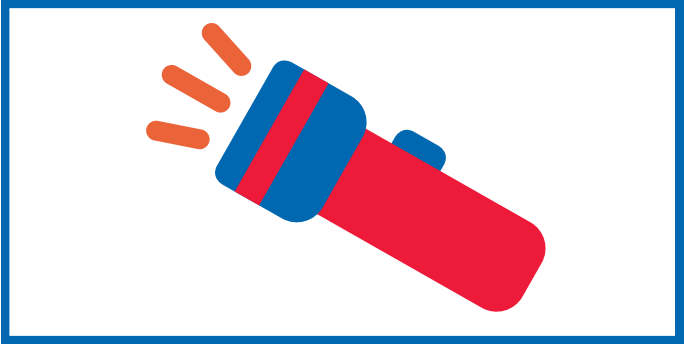
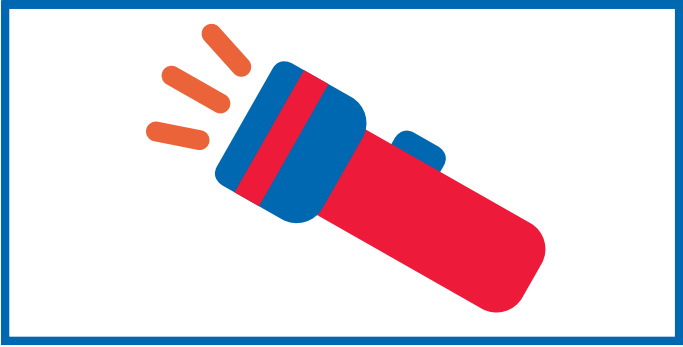
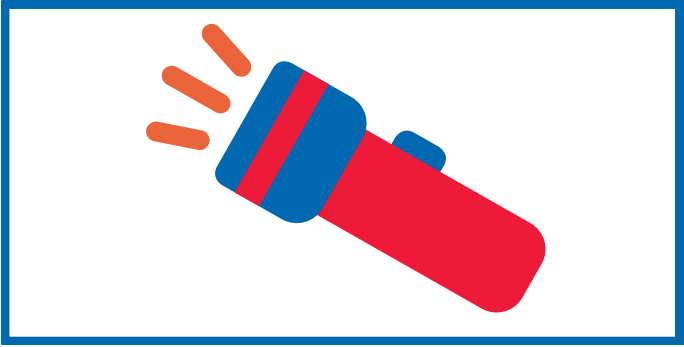
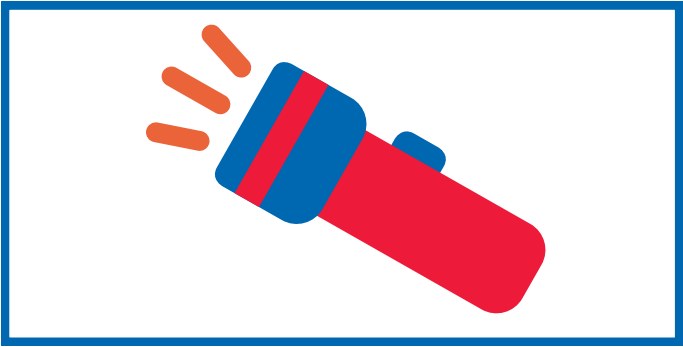
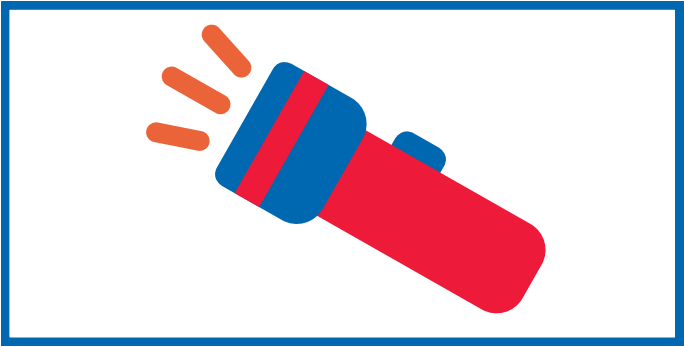
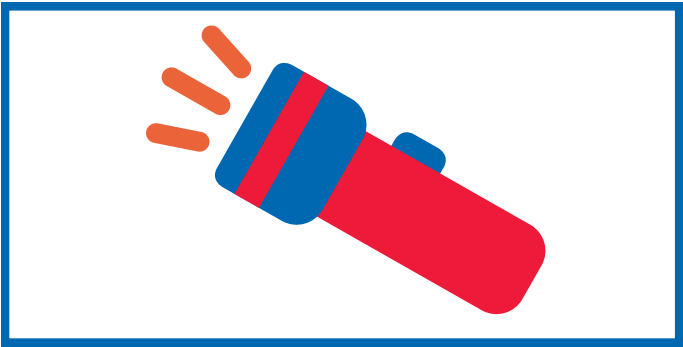
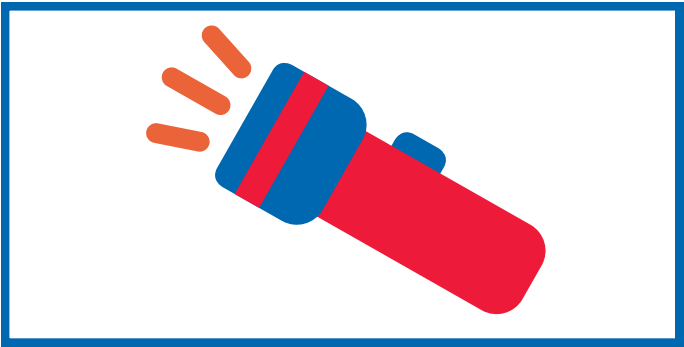
WIST JE DAT HET ENORM VEEL DEUGD KAN DOEN OM DE JUISTE MUZIEK OP HET JUISTE MOMENT TE LUISTEREN? MAAK DAAROM EEN PLAYLIST MET LIEDJES DIE JE GOED DOEN VOELEN OF DIE JE LUIDKEELS KAN MEEBRULLEN EN ZET ZE OP WANNEER JE JE EVEN NIET GOED IN JE VEL VOELT.

WIST JE DAT MEDITEREN EN ADEMHALINGSOEFENINGEN JE ALS MENS GELUKKIGER MAKEN? APPS ZOALS INSIGHT TIMER, BALANCE EN HEADSPACE KUNNEN JE ALVAST OP WEG ZETTEN. DURF ER EENS NAAR GRIJPEN 'S AVONDS NA EEN MOEILIJKE DAG OF 'S MORGENS VOOR EEN DRUKKE DAG.

WIST JE DAT HET EINDE VAN EEN VERGADERING NIET ALTIJD OP EEN KLASSIEKE/SAAIE MANIER HOEFT TE EINDIGEN, ZOALS MET VARIA? MAAK NA EEN VERGADERING EENS TIJD VOOR EEN EXTRA 'RONDJE' WAARIN IEDEREEN VERTELT WAT HEN DIE WEEK GELUKKIG HEEFT GEMAAKT.

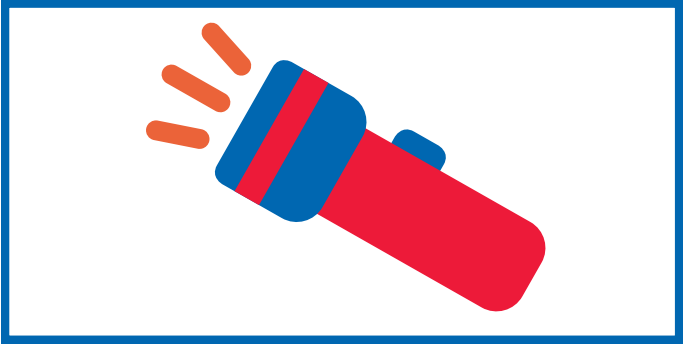
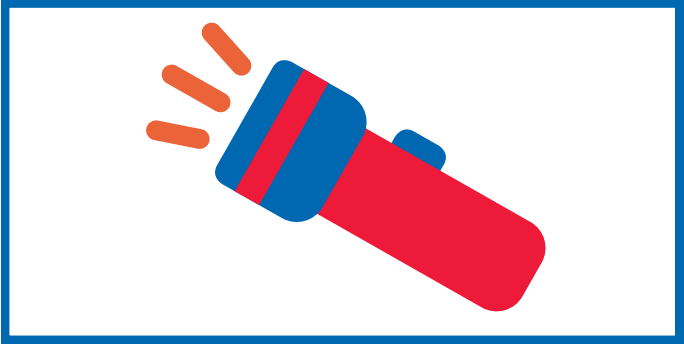
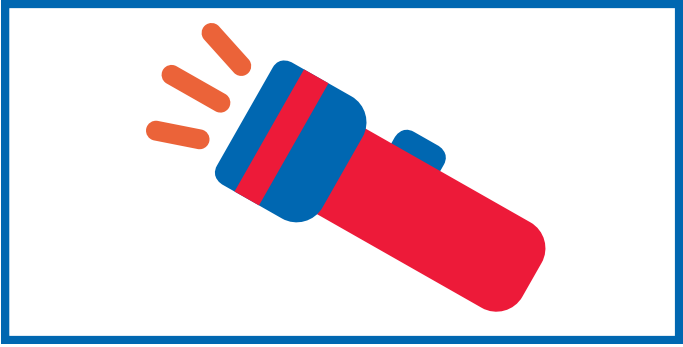
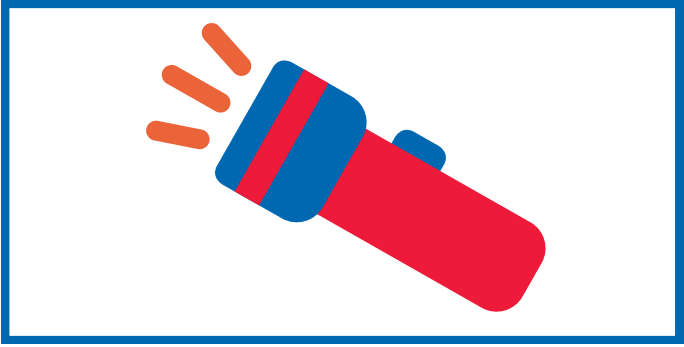
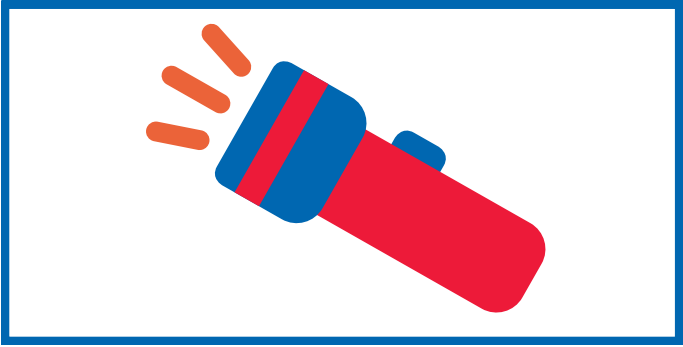
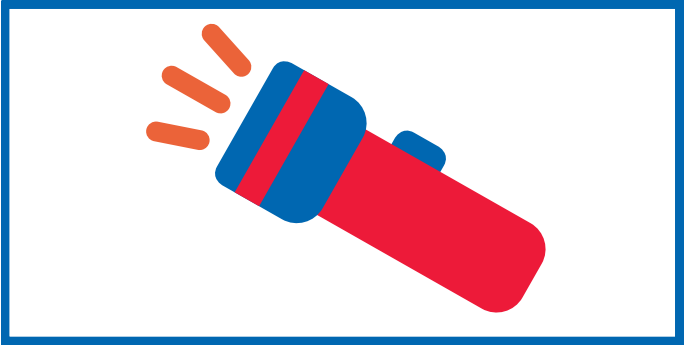
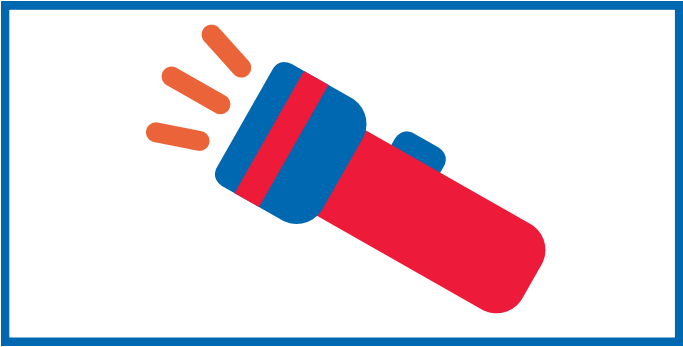
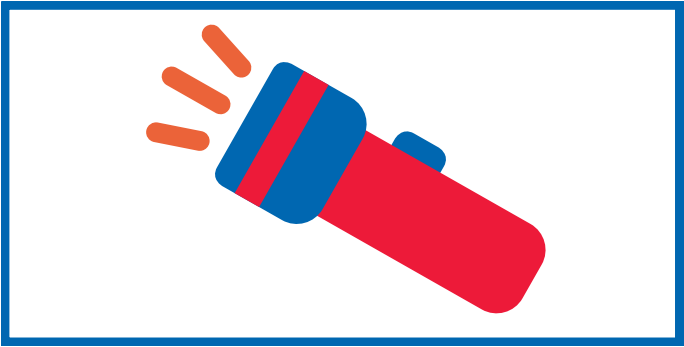
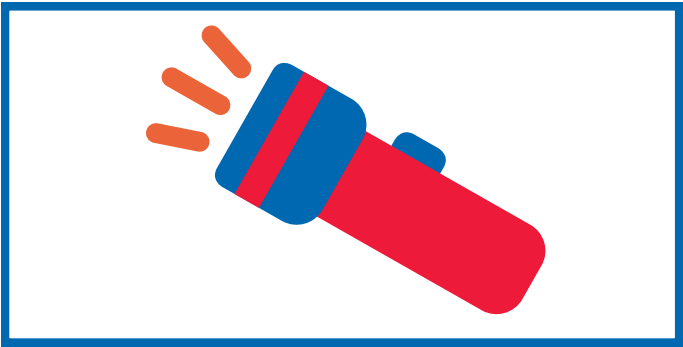
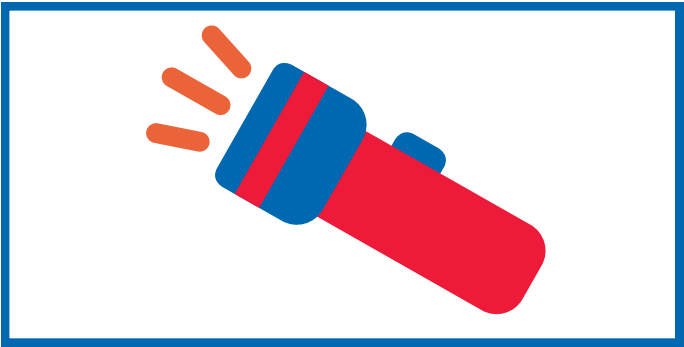
WIST JE DAT JE GEDACHTEN EN GEVOELENS OOK OP EEN ANDERE MANIER KAN DELEN DAN EROVER TE PRATEN? ALS JE GEEN 'GROTE PRATER' BENT, ZOEK DAN EENS NAAR EEN ANDERE MANIER OM TE VENTILEREN. GA EEN RONDJE LOPEN, SCHRIJF, TEKEN ... ZOLANG JE MAAR EEN MANIER HEBT OM HET CONCREET TE MAKEN OF VAN JE AF TE ZETTEN.

WIST-JE-DATJES LEIDING ACHTERKANT



WIST-JE-DATJES LEIDING BLANCO VOORKANT

WIST-JE-DATJES LEIDING BLANCO ACHTERKANT



DOE-OPDRACHTEN LEIDING VOORKANT

DIXIT: WELK GEVOEL ZIE JIJ IN DEZE KAART.
WAT DOET DIT MET JE?

BEDENK EEN EMOTIE DIE BEGINT MET DE LETTER ...

MAAK EEN ZO ORIGINEEL MOGELIJKE GROEPSFOTO MET JE
LEIDINGSGROEP EN STUUR DIE DOOR NAAR LIESELOT@KSA.BE

HOE ZOU JIJ ALS LEIDING REAGEREN ALS JE MERKT DAT EEN LID
NIET GOED IN ZIJN/HAAR/HUN VEL ZIT?

ZET ZOVEEL MOGELIJK STAPPEN IN 1 MINUUT (METEN MET
STAPPENTELLER OP GSM).

MESSAGE PARTY! HANG VOOR ELKE LEIDING EEN ENVELOPPE OP
MET HUN NAAM OP. DE REST VAN DE LEIDING SCHRIJFT HUN
LEUKSTE HERINNERING MET OF EEN POSITIEVE EIGENSCHAP VAN DIE
PERSOON OP EN STEEKT HET IN HUN ENVELOPPE. TIP: OOK VOOR DE
LEIDING DIE NIET DEELNEEMT KUNNEN ENVELOPPES OPGEHANGEN
WORDEN!

GEEF EEN GEMEEND COMPLIMENT AAN JE LINKER- EN
RECHTERBUUR. (DURF VOORBIJ HET OPPERVLAKKIGE GAAN ZOALS
“JE HEBT LEUKE SCHOENEN”.)

VERTROUWENSVAL!

GEEF GEDURENDE 1 MINUUT EEN SPEECH WAARIN JE JE
MEDELEIDING BEDANKT. VIND JE HET CONFRONTEREND OM ALLEEN
VOOR DE GROEP TE STAAN? PROBEER DAN IN GROEPJES VAN TWEE.

GA MET Z'N ALLEN IN EEN RIJ STAAN EN LEES ONDERSTAANDE
STELLINGEN VOOR. VOOR ELKE STELLING DIE OP JOU VAN
TOEPASSING IS, ZET JE EEN STAP VOORUIT.

- IK HEB AL EENS DONKERE GEDACHTEN GEHAD.
- IK BEN EEN LUISTEREND OOR VOOR MIJN LEDEN EN MEDELEIDING.
- IK GA/BEN AL EENS NAAR EEN PSYCHOLOOG GEWEEST.
- ...

DOE-OPDRACHTEN LEIDING ACHTERKANT



DOE-OPDRACHTEN LEIDING BLANCO VOORKANT

DOE-OPDRACHTEN LEIDING BLANCO ACHTERKANT



VRAGEN LEIDING VOORKANT

WAT GEEFT JE STRESS EN HOE GA JE DAAR MEE OM?

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

VOOR WELKE 3 DINGEN BEN JE VANDAAG DANKBAAR?

BEN JE SOMS NIET TE STRENG VOOR JEZELF? WAAROM?

WELK(E) ONDERWERP(EN) LIGGEN VOOR JOU GEVOELIG?

HOE KUNNEN WE JOU OPBEUREN ALS JE EEN SLECHTE DAG HEBT?

WAAR OF BIJ WIE KAN JE HET MEEST KWETSBAAR ZIJN?

WANNEER HEB JE VOOR HET LAATST GEHULD EN WAAROM?

WAT DOE JE ALS JE JE NIET GOED VOELT EN HOE REAGEER JE ZELF
ALS IEMAND ANDERS ZICH NIET GOED VOELT?

OP WELKE PLEK VOEL JE JE VEILIG?
WAAR KOM JE HET MEEST TOT RUST?

VRAGEN LEIDING ACHTERKANT



VRAGEN LEIDING BLANCO VOORKANT

VRAGEN LEIDING BLANCO ACHTERKANT



OVERIGE LEIDING VOORKANT

GA TWEE STAPPEN VOORUIT.

GA DRIE STAPPEN ACHTERUIT.

GA EEN STAP VOORUIT.

GA EEN STAP ACHTERUIT.

BEURT OVERSLAAN.

JE MAG NOG EEN KEER!

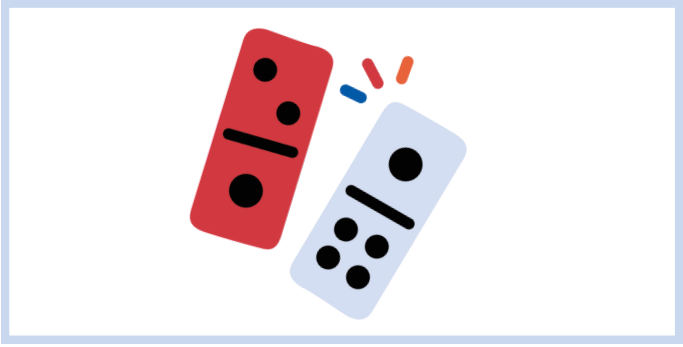
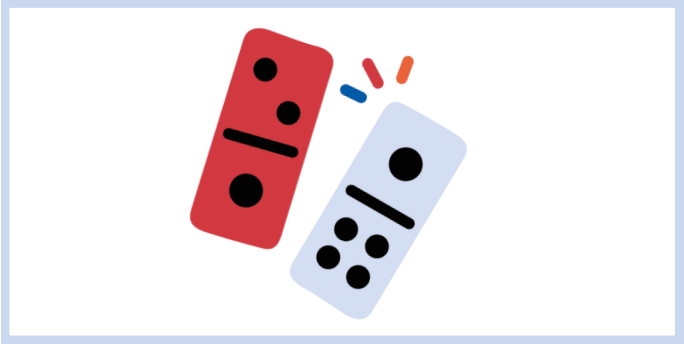
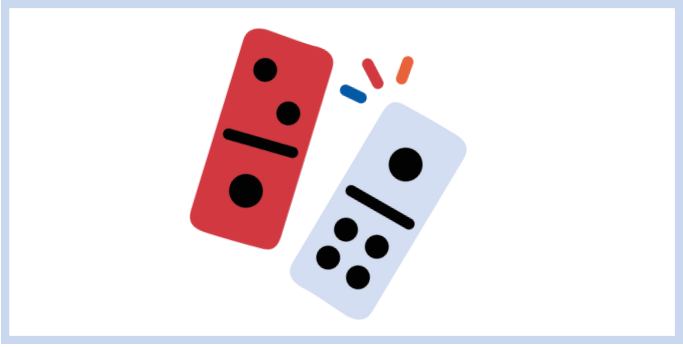
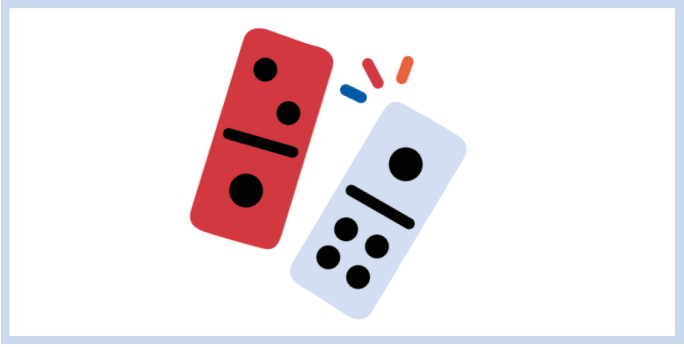
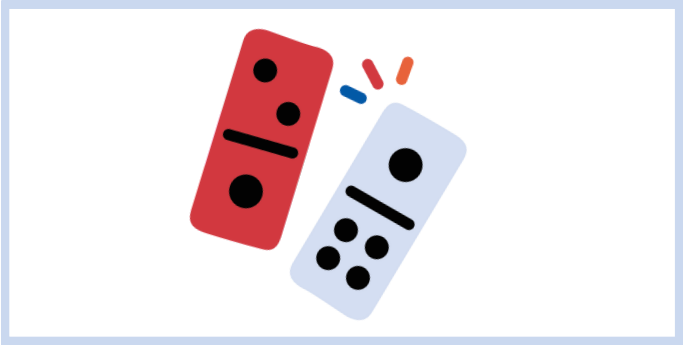
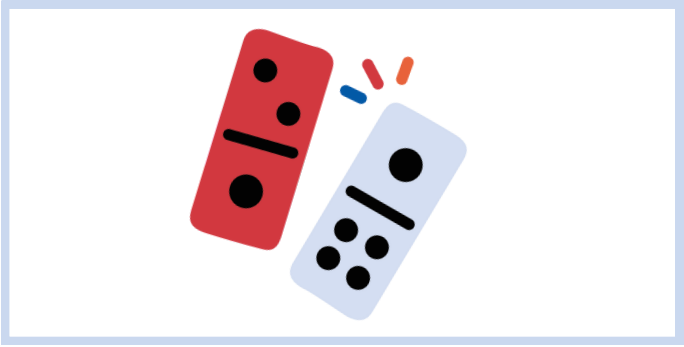
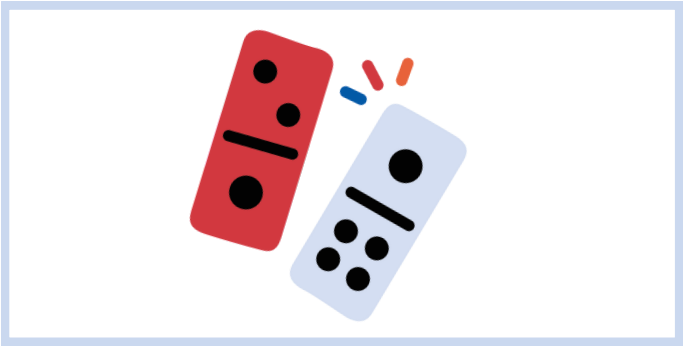
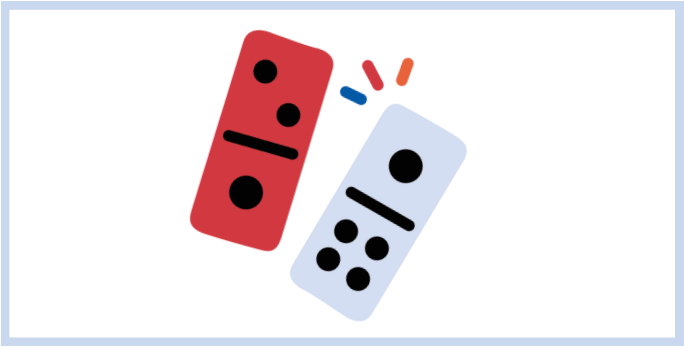
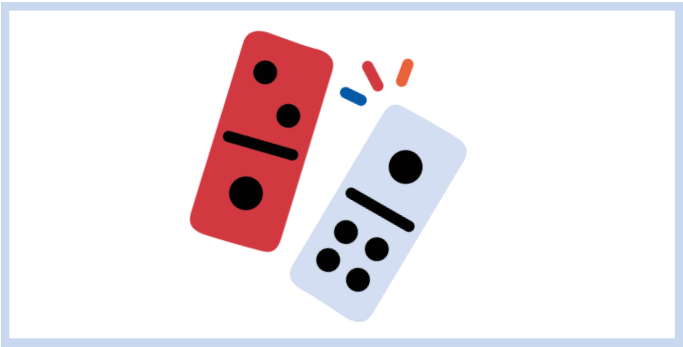
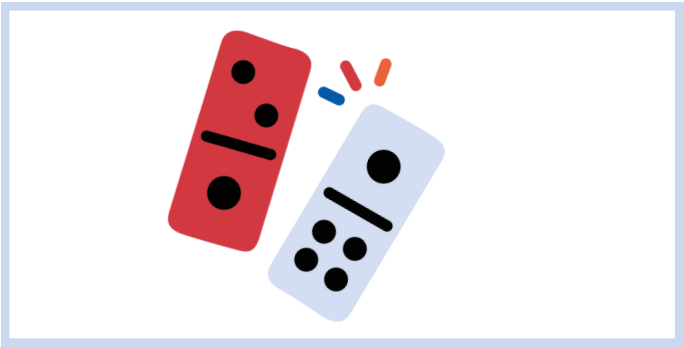
GA TWEE STAPPEN ACHTERUIT.

TERUG NAAR START.

GA NAAR HET VOLGENDE VAKJE MET EEN ZAKMES.

GA DRIE STAPPEN VOORUIT

OVERIGE LEIDING ACHTERKANT



OVERIGE LEIDING BLANCO VOORKANT

GA NAAR HET VOLGEND VAKJE MET EEN ZAKLAMP.

GA NAAR HET VOLGEND VAKJE MET EEN HART.

