



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**COME2ART: Introducing a collaborative scheme between artists & community members fostering life skills development and resilience through creative placemaking**

Contract number: 2020-1-EL01-KA227-ADU-094692

Erasmus + project, Partnerships for Creativity



*"Een curriculum voor levensvaardigheden via kunst  
in het kader van creatiefplaats maken"*



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





## Module 1

### Kunst in tijden van crisis: een manier om emoties zelf te reguleren

#### Invoering

De relatie tussen kunst en emotie is de focus van veel sociale wetenschappen: van psychologie tot kunsttherapie, van esthetiek tot neurobiologie. In plaats van te onderzoeken hoe emoties een brug vormen tussen onze ervaring van kunst en van het leven, komt deze module voort uit het gevestigde feit dat artistieke praktijken en, meer in het algemeen, creatieve ervaringen emoties moduleren, onze stemmingen beïnvloeden en onze geestelijke gezondheid beïnvloeden. Kunst kan een rol spelen bij het helpen van mensen bij het omgaan met hun stress, in veel contexten en op verschillende manieren. Gezien het niveau van ontwrichting en onzekerheid veroorzaakt door de mondiale gezondheids crisis van 2020 en de enorme impact op stressreacties en het vermogen om emoties, gedachten en gedrag te reguleren, vooral bij jongeren, gaat de eerste module van dit leerplan uit van de innerlijke dimensie van emoties. . Het doel is om deelnemers te voorzien van inhoud en hulpmiddelen om zowel de eigen emoties als die van anderen te herkennen en te beheren, als voorbereidende activiteit om levensvaardigheden en veerkracht te ontwikkelen door deel te nemen aan collectieve artistieke praktijken. Module 1 bestaat uit 2 eenheden: in de eerste zullen we dieper ingaan op wat emoties zijn, het concept van emotionele intelligentie en praktische hulpmiddelen om toe te passen in een kunstcontext. Unit 2 is gericht op creatieve manieren die de geestelijke gezondheid kunnen ondersteunen, het stimuleren van een ervaring die de motivatie en het vermogen tot zelfregulatie stimuleert, en het versterken van de rol van creatieve vaardigheden en praktijken die een belangrijke rol speelden in de manier waarop mensen met de gezondheids crisis omgingen. , vooral jonge burgers. Beide eenheden bieden een korte theoretische introductie, gevolgd door hulpmiddelen en casestudies die hopelijk uw werk met de gemeenschapsleden zullen inspireren.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Unit 1.1: Emoties en theorie van emotionele intelligentie

In dit onderdeel maken leerlingen kennis met recente theorieën over het vermogen om onze eigen emoties en die van de mensen om ons heen te begrijpen en te beheersen.

Deze eenheid omvat:

- Wat is een emotie
- Theorie van emotionele intelligentie
- De relatie tussen kunst en emoties
- Casestudies

## UNIT 1.2: Creatieve technieken om emoties zelf te reguleren

Deze unit is gericht op hoe we creatieve manieren zoals verhalen vertellen, tekenen, schetsen en mindfulness kunnen gebruiken om de rol van creatieve vaardigheden en praktijken te versterken die een essentiële rol spelen in de manier waarop mensen omgaan met de gezondheidscrisis, vooral jonge burgers. Kunst en creatieve technieken zijn essentieel om het welzijn, de flexibiliteit, de zelfregulatie van emoties te verbeteren, de motivatie, communicatie, samenwerkingsvaardigheden, empathie en kritisch denken te stimuleren.

### Deze unit behandelt de volgende onderwerpen:

- Storytelling als genezingsproces
- Artistieke en creatieve praktijken voor mindfulness
- Tekenend/schetsen voor het reguleren van emoties
- Casestudies

Beide eenheden bieden een korte theoretische introductie, gevolgd door hulpmiddelen en casestudies die hopelijk uw werk met de gemeenschapsleden zullen inspireren.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## De primaire leerdoelen van deze module zijn:

- Beschrijving van zelfregulatie van emoties en theorieën over emotionele intelligentie
- Beschrijving van casestudies, waarbij kunstprojecten zijn gebruikt om mensen te helpen hun emoties te reguleren
- Storytellingtheorie en -instrumenten als genezingsproces op persoonlijk en groepsniveau
- Mindfulnessoefeningen begrijpen en toepassen in kunstpraktijken

## Onderzoek

*Het niveau van verwezenlijking van de leerdoelen wordt beoordeeld aan de hand van:*

- *Analyse van de resultaten van opdrachten*
- *Vragenlijst*
- *Essay*
- *Groepsgesprek*
- *1 op 1 interview met kunstenaar-docent*
- *Evaluatie van creatieve resultaten die voortvloeien uit het leerproces*



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Eenheid 1.1: Emoties en emotionele intelligentietheorie

### Invoering

*“Een van de meest negatieve dingen die ons wordt geleerd, is dat je aan de ene kant emotie hebt en aan de andere kant rationaliteit en rede”, Liz Fosslien*

Kennis en emoties worden traditioneel opgevat als behorend tot twee verschillende gebieden. Fenomenologische studies over de geest en recente neurowetenschappelijke onderzoeken benadrukken dat geest en hersenen niet gescheiden zijn. Iets weten en, meer in het algemeen, waarnemen, vereist de betrokkenheid van een emotie.

In dit onderdeel maken leerlingen kennis met recente theorieën over het vermogen om onze emoties en die van de mensen om ons heen te begrijpen en te beheersen.

Deze eenheid zal illustreren hoe emoties worden gedefinieerd en dus wat emotionele intelligentie is, en hoe kunst en cultuur de middelen zijn die de opname van emotionele intelligentie ritueel maken en bevorderen. Ten slotte zal het beschrijven waarom het essentieel is om deze competentie te beheersen en praktische oefeningen aanbieden. Om onze emoties te beheersen, moet u er rekening mee houden dat u deze kunt gebruiken en oefenen met uw gemeenschap.

### Deze eenheid omvat:

- Wat is een emotie - (Afstemmen met de rest van de groep - voorsessie)
- Theorie van emotionele intelligentie
- De relatie tussen kunst en emoties
- Casestudies

### Leerresultaten:



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Na voltooiing van Unit 1 kunnen de deelnemers:

- Identificeer de kerncomponenten van emotionele intelligentie
- Definieer wat een emotie is
- Noem ten minste één casestudy waarin kunst een genezend effect heeft gehad op de gemeenschap
- Geef uitdrukking aan wat een emotie is
- Erken minstens twee emoties bij anderen
- Presenteren hoe de leden van de gemeenschap emotionele intelligentie waarnemen

Deze TRAININGSMATERIALEN zijn geselecteerd om trainers inzicht te geven in enkele sleutelconcepten en theorieën waarop ze zich kunnen laten inspireren wanneer ze Module 1 geven:

**1.1.a: "Wat een emotie is" door Antonia Silvaggi**

Dit artikel laat de deelnemer kennismaken met het concept van wat een emotie is, en aangezien het belangrijk is om op emotioneel niveau met je deelnemers af te stemmen, vind je ook een oefening om de emoties van je deelnemers te begrijpen terwijl ze de workshop binnenkomen.

**1.1.b: "Emoties en de hersenen" (2 minuten Engels)**

Wat gebeurt er in onze hersenen als we emoties ervaren - zowel de nuttige als de nutteloze! Deze video laat zien dat hoewel onze emoties ons rationele denken soms kunnen 'kapen', we ook de kracht hebben om onze emoties met bewuste gedachten te beheersen.

<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g&t=57s>

**1.1.c: Wat is emotionele intelligentie?**

Peter Salovey en John Mayer definieerden emotionele intelligentie als "het



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



vermogen om de eigen emoties en die van anderen te monitoren, om onderscheid te maken tussen verschillende emoties en deze op de juiste manier te labelen, en om emotionele informatie te gebruiken om het denken en gedrag te sturen". In de jaren negentig werd Daniel Goleman zich bewust van het werk van Salovey en Mayer, wat leidde tot zijn boek Emotionele Intelligentie. Goleman was een wetenschappelijk schrijver voor de New York Times, gespecialiseerd in hersen- en gedragsonderzoek. Een algemene definitie voor emotionele intelligentie – EQ – omvat empathie, stemmingsmanagement, motivatie, zelfbewustzijn en sociale vaardigheden. Het verband tussen EQ en leiderschapsgedrag wordt duidelijk in het vermogen van een individu om groepen te organiseren, over oplossingen te onderhandelen, persoonlijke verbindingen te leggen en zorg te tonen voor de gevoelens en motivaties van anderen. Dit artikel bevat een video van 7 minuten waarin wordt uitgelegd wat emotionele intelligentie is en de theorie van Goleman. Als je direct naar de video wilt gaan, kopieer en plak dan deze link <https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>

**1.1.d** Om het concept van wat emotionele intelligentie is en de link met kunst en cultuur te verdiepen, delen we deze video van The School of Life (duur 6 minuten) <https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

### **1.1.e Oefeningen om emotionele intelligentie te verbeteren**

Dit artikel illustreert 3 oefeningen die je met je deelnemers kunt gebruiken om vaardigheden op het gebied van emotionele intelligentie te ontwikkelen (door Sessionlab):

- **Activiteiten om het zelfbewustzijn te verbeteren**
- 1. Weer inchecken
- 2. "Als ik voel..."



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- **Activiteiten voor beter zelfmanagement**
- 3. Brief aan mezelf

**1.1.F** Waarom het je lichaam zou kunnen zijn en niet je geest door The School of Life Een van de paradoxen van het proberen onze geest te begrijpen is dat we op bepaalde momenten moeten erkennen dat wat er doorheen gaat misschien heel weinig te maken heeft met de werking van onze geest. Deze geesten zelf, maar eerder onze lichamen. Bekijk deze video en ontdek waarom het jouw lichaam zou kunnen zijn en niet je geest  
<https://www.youtube.com/watch?v=jVIDbEd5UcU>

**1.1.g Case study over kunst**  
Dit artikel illustreert een artistieke praktijk van 64 miljoen kunstenaars[1] die plaatsvond tijdens de pandemie 'Create to Connect': twee weken vol leuke, gratis creatieve uitdagingen waaraan iedereen kan deelnemen als hij of zij zich isoleert, afstand neemt of vanuit huis werkt.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## 1.1.a. Wat is een emotie

### Invoering

Dit artikel laat de deelnemer kennismaken met het concept emotie, verwijzend naar recente onderzoeken. Het illustreert ook een oefening **Stemmingsmeter** Dat kan met deelnemers worden gedaan om hen te helpen hun emoties te bespreken en te herkennen, als een belangrijke stap om op de deelnemers af te stemmen.

### WAT IS EEN EMOTIE?

**Iedereen weet wat een emotie is totdat ze om een definitie vragen.** Het meest zichtbare aspect van een emotie is een gezichtsuitdrukking.



Figure 1 © Heel goed, 2017



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Als ons zou worden gevraagd om te laten zien wat angst is, zou men waarschijnlijk de ogen wijd openzetten en de mond openen. Maar zou ieder mens, met betrekking tot hoe en waar hij of zij is opgegroeid, in staat zijn om te interpreteren?

De argumenten van onderzoekers vallen in twee categorieën

**1** dat mensen een aangeboren reeks emoties delen, die ze op dezelfde manier uiten. De plot van de PIXAR-film Inside Out is gebaseerd op deze theorie.

**2** emoties zijn niet universeel, maar eerder aangeleerd en gevormd door de cultuur. Sommige culturen, zoals Tahitianen, hebben bijvoorbeeld geen woord voor het uiten van verdriet. Lisa Feldman Barrett, een vooraanstaand voorstander van deze visie, stelt dat “emoties niet je reacties op de wereld zijn; ze zijn de manier waarop je hersenen betekenis geven”. We begrijpen die emotie omdat wedaarvoor zijn opgeleid.

Dus, wat zijn emoties?

**Emoties zijn een gemoedstoestand waarvan de effecten de menselijke gedachten en gedragingen kunnen beïnvloeden.** We moeten erkennen dat we op twee manieren ‘denken’:

- 1** de eerste met analyse, logica, procedure, cognitie;
- 2** de tweede met intuïtie, directheid, eenvoud, emotie.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**De filosofie heeft altijd het eerste bevoorrecht boven het tweede**, waardoor de emotionele dimensie in een ondergeschikte positie wordt geplaatst ten opzichte van de cognitieve. Kennis en emotie worden traditioneel opgevat als behorend tot twee afzonderlijke gebieden. Het traditionele cartesische filosofische dualisme reduceerde kennis en het leerproces tot een cognitieve en conceptuele – cogito ergo sum (ik denk. Daarom ben ik), René Descartes.

Recente ontwikkelingen in de neurowetenschappen benadrukken een verband tussen cognitieve en emotionele functies die het begrip van leren in formele contexten zoals scholen beïnvloedt, maar ook in informele contexten zoals musea, theaters, enz.



### **Het overbrengen van emoties en het verkennen van emoties is belangrijk in een leercontext.**

*“Als wij als onderwijsgevers het belang van de emoties van leerlingen niet inzien, zien we ook niet de cruciale kracht in het leren van leerlingen. Je zou in feite kunnen stellen dat we de reden waarom studenten überhaupt leren niet begrijpenik.”*

Emoties zijn contextgebaseerd en beïnvloeden de cognitie en rationele keuzes omdat ze macht hebben, en in wezen energie in beweging zijn. Ze zijn een verzameling fysiologische en mentale toestanden die op een bepaald moment worden ervaren.



**Alle emoties zijn in wezen impulsen om te handelen.** De wortel van het woord emotie komt van het Latijnse ‘motere’



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



‘bewegen’, plus het voorvoegsel ‘e-’ dat ‘weggaan’ impliceert.

Een uitgebreide definitie van emoties gegeven door Paul Ekman en Richard Davidson in hun essay *The Nature of Emotion – Fundamental*

Questions, betoogt “Emoties zijn complexe gemoedstoestanden die fysiologische correlaten, sociale rollen en cognitieve factoren omvatten. Emoties geven een persoon de energie voor reactief gedrag met de mogelijkheid om de daadwerkelijke reactie uit te stellen en zo te controleren”.

Filosofie, neurowetenschappen en cognitieve wetenschap ontdekken de absolute relevantie van de lichaamsdimensie in cognitieve processen. Fenomenologische studies over de geest en recent neurowetenschappelijk onderzoek benadrukken dat geest en hersenen niet gescheiden zijn.

**Lets weten en, meer in het algemeen, waarnemen, vereist de betrokkenheid van een emotie.**Lichaam en context (situatie, familie, sociaal-economische context, cultuur, historisch tijdperk, geslacht...) kunnen onze percepties, gedachten en beslissingen beïnvloeden. Onze emoties zijn nauw verbonden met het biologische functioneren van ons lichaam.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## HET BELANG VAN HET HERKENNEN VAN EMOTIES - AFSTEMMEN MET UW DEELNEMERS

Het herkennen van onze emoties en, daarna, de algehele emotionele toestand van iemand anders is essentieel. Dat kun je op veel manieren doen, vanuit je kunstpraktijk.

Erkenning is de belangrijkste eerste stap op weg naar het begrijpen van iemands huidige emotionele toestand – die van onszelf of die van iemand anders. We weten dat het niet gemakkelijk is.

Hier vragen we je om te proberen je kunstvaardigheid te gebruiken om deelnemers te helpen hun emoties te uiten en hoe ze zich voelen bij het betreden van de workshopruimte. Afhankelijk van wie je in de kamer hebt, is een van de hulpmiddelen die je zou kunnen gebruiken om verschillende emoties te verkennen **deStemmingsmeter**.

De grafiek is ontworpen om elk gevoel dat een mens kan ervaren in kaart te brengen en in een grafiek te projecteren. Het stelt ons in staat onze observaties over plezier en energie in kaart te brengen, zodat we in één oogopslag kritische informatie over emoties kunnen begrijpen. Met behulp van de tool kunnen we gemakkelijk honderden emoties visualiseren, van woede tot sereniteit, extase tot wanhoop, de gelijktijdigheid ervan en alles daartussenin.

Ze kunnen in intensiteit variëren. Marc Brackett, Ph.D.'s *Permission to Feel*-boek, geeft ons de kans om onze emoties dieper te verwoorden. Zijn onderzoek als directeur van het Yale Center for Emotional Intelligence suggereert dat als we over RULER-vaardigheden beschikken, we ook over emotionele intelligentie beschikken.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**R: Herken het**

**U: Begrijp het**

**L: Etiket**

**E: Express**

**R: Reguleren**

Bracketts stelt verschillende oefeningen voor die u kunt gebruiken door dit raster met uw deelnemers te delen:



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## HOE DE GRAFIEK TE LEZEN

Het diagram is een vierkant, gelijkmatig verdeeld door de horizontale as **(aangenaamheid)** en verticale as (energie) in vier kwadranten.

Helemaal links op de horizontale as bevindt zich het uiterste van onaangenaamheden, dat we weergeven met een  $-5$ ; helemaal rechts staat het tegenovergestelde: zeer aangenaam, op  $+5$ . Op dezelfde manier bevindt zich aan de bovenkant van de verticale as hoge energie en aan de onderkant het tegenovergestelde.

We meten alles op beide assen met een getal; in het midden van de grafiek zouden we neutraal zijn wat betreft zowel plezier als energie, wat wordt gescoord als 0. Ze gaven elk kwadrant een andere kleur, gekozen om de emotionele toestand ervan weer te geven.

Het kwadrant rechtsboven is geel. Dat is waar we een hoog niveau van plezier en energie ervaren. Als u in het geel staat, voelt u zich blij, opgewonden en optimistisch. Uw houding is waarschijnlijk rechtop en uw ogen glinsteren waarschijnlijk. Je voelt je energiek en klaar om de wereld aan te gaan. Linksboven is rood. Dit is het kwadrant voor weinig plezier maar veel energie. Hier ben je misschien boos, angstig, gefrustreerd of bang, maar ook gepassioneerd, assertief en competitief. Uw lichaam kan gespannen aanvoelen, uw ademhaling is waarschijnlijk oppervlakkig en uw hart klopt mogelijk snel.

Dit is een hulpmiddel dat u samen met uw deelnemers kunt gebruiken om te begrijpen welke emoties zij voelen op verschillende momenten van de workshop. Een stap verder is dat je je deelnemers vraagt om te tekenen, na te bootsen, te schetsen hoe zij die emotie ervaren en erover te praten.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Hier de link voor een uitgebreider overzicht en meer oefeningen:  
<https://www.thewell.world/files/resources/permission.pdf>

Mensen verwoorden vragen niet vaak, we sturen veel non-verbale signalen via gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal en stemtoon.

### Slotopmerking: Gevoelens versus Emoties



Veel mensen gebruiken 'gevoel' en 'emotie' als synoniemen, maar ze zijn niet uitwisselbaar. Terwijl ze soortgelijke hebben elementen is er een duidelijk verschil tussen gevoelens en emoties. Een fundamenteel verschil tussen gevoelens en emoties is dat gevoelens bewust worden ervaren, terwijl emoties zich bewust of onbewust manifesteren. Sommige mensen kunnen jaren, of zelfs een heel leven lang, de diepte van hun emoties niet begrijpen



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





## Bibliografie

Brackett, Ph.D., Marc. Toestemming om te voelen (p.19). Celadon-boeken, Kindle Ed.

Fosslien, Liz en West Mollie Duffy Geen harde gevoelens: de geheime kracht van

Emoties omarmen op het werk, en, 2019, Penguin Books

GOLEMAN, D. (1995). Emotionele intelligentie. New York: Bantam.

Mazzanti P, Sani, M EMOTIES en LEREN in MUSEA A NEMO . Verslag van LEM – De Werkgroep Lerend Museum

EMOTIES en LEREN in MUSEA (gedownload september 2022  
[https://www.nemo.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO\\_Emotions\\_and\\_Learnings\\_in\\_Museums\\_WG-LEM\\_02.2021.pdf](https://www.nemo.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO_Emotions_and_Learnings_in_Museums_WG-LEM_02.2021.pdf))



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



### 1.1.c. Wat is emotionele intelligentie?

#### Invoering

Emotionele intelligentie werd door Peter Salovey en John Mayer gedefinieerd als "het vermogen om de eigen emoties en die van anderen te monitoren, om onderscheid te maken tussen verschillende emoties en deze op de juiste manier te labelen, en om emotionele informatie te gebruiken om het denken en gedrag te sturen".

In de jaren negentig werd Daniel Goleman zich bewust van het werk van Salovey en Mayer, wat leidde tot zijn boek Emotionele Intelligentie.

Goleman was een wetenschappelijk schrijver voor de New York Times, gespecialiseerd in hersen- en gedragsonderzoek. Een algemene definitie voor emotionele intelligentie – EQ – omvat empathie, stemmingsmanagement, motivatie, zelfbewustzijn en sociale vaardigheden.

Goleman gaat nog iets verder in zijn definitie en schetst de vaardigheden van emotionele intelligentie als zijnde in staat:

- zichzelf te motiveren en volharden ondanks frustraties
- om de impuls te beheersen en de bevrediging uit te stellen
- om iemands stemmingen te reguleren en te voorkomen dat angst het denkvermogen ondermijnt;
- inleven
- hopen



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Het verband tussen EQ en leiderschapsgedrag wordt duidelijk in het vermogen van een individu om groepen te organiseren, over oplossingen te onderhandelen, persoonlijke verbindingen te leggen en dergelijke

**zorg tonen voor de gevoelens en motivaties van anderen.**

## Grondbeginselen van emotionele intelligentie

Daniel Goleman, auteur van Emotionele Intelligentie (1995) en van het invloedrijke artikel “Wat maakt een leider?” gepubliceerd door Harvard Business Review in 1998, onderzocht het verband tussen emotionele intelligentie en leiderschap. Hij betoogde dat alle leiders een hoge mate van emotionele intelligentie bezitten. Hij stelt dat IQ en technische vaardigheden er wel toe doen, maar wat het verschil maakt is emotionele intelligentie (EQ). In zijn onderzoek concentreerde hij zich op de manier waarop emotionele intelligentie op het werk werkt en liet hij zien welke competenties verband houden met emotionele intelligentie, zoals het vermogen om met anderen samen te werken en de effectiviteit bij het leiden van veranderingen.

Daniel Goleman ontdekte tijdens zijn grote onderzoek dat “intellect een drijfveer was voor uitmuntende prestaties, cognitieve vaardigheden zoals het grote geheel denken en een langetermijnvisie belangrijk waren, maar emotionele intelligentie bleek twee keer zo belangrijk te zijn als de andere”.

Klik op deze link om de video 'Wat maakt een leider?' te bekijken.

<https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

Wat zijn de vijf componenten van emotionele intelligentie op het werk

## 5 Components of Emotional Intelligence



## Emotional Intelligence Domains and Competencies

SELF-AWARENESS	SELF-MANAGEMENT	SOCIAL AWARENESS	RELATIONSHIP MANAGEMENT
Emotional self-awareness	Emotional self-control	Empathy	Influence
	Adaptability		Coach and mentor
	Achievement orientation	Organizational awareness	Conflict management
	Positive outlook		Teamwork
			Inspirational leadership

SOURCE MORE THAN SOUND, LLC, 2017

© HBR.ORG



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Waarom is EQ belangrijk?

Ongeacht in welk stadium u zich bevindt in uw carrière of welke functie u bekleedt in een organisatie, weten hoe u met anderen moet omgaan en hoe u ermee om moet gaan, is belangrijk om een omgeving te creëren waarin samenwerking de kern van de waarde van de organisatie vormt. Bovendien lijkt het erop dat succesvol leiderschap vooral draait om karakter, instelling en gedrag, waarbij vaardigheden van ondergeschikt belang zijn (John Tusa). Er wordt lange tijd gedebatteerd over de vraag of leiders worden geboren of gemaakt. We kunnen dezelfde vraag stellen over emotionele intelligentie: worden mensen geboren met een bepaald niveau van empathie of verwerven ze empathie als gevolg van levenservaringen? Het antwoord is beide. Het oefenen van onze emotionele intelligentie is nuttig bij het ontwikkelen van wat gezien wordt als de vaardigheden van de 21e eeuw (bekend als de vier C's):

### **Kritisch denken, creativiteit, samenwerking, communicatie**

Kritisch denken: het vermogen om problemen op te lossen.

Creativiteit: buiten de gebaande paden kunnen denken.

Samenwerking: goed samenwerken met anderen om een gemeenschappelijk doel te bereiken. Communicatie: weten hoe je je ideeën het beste kunt overbrengen.

### **Lijst van referenties**

GOLEMAN, D. (1995). Emotionele intelligentie. New York: Bantam.

GOLEMAN, D. (2013), 'De gefocuste leider: hoe effectief leidinggevenden richten hun eigen aandacht – en die van hun organisaties', Harvard Business Review.

GOLEMAN, D. 2015. 'Wat maakt een leider?' oorspronkelijk gepubliceerd in 1996, in HBR's 10 Must Reads, Harvard Business Review.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Woordenlijst

**Emotionele intelligentie:**Een groep van vijf vaardigheden waarmee leiders hun eigen prestaties en die van hun volgers kunnen maximaliseren.

**Zelfbewustzijn:**Het kennen van iemands emoties, sterke en zwakke punten, drijfveren, waarden en doelen – en hun impact op anderen.

**Zelfregulering/Zelfbeheer:** Controlerend of omleidenverstoringende emoties en impulsen

**Sociale vaardigheden:**Relaties beheren om mensen in de gewenste richting te bewegen

**Empathie:**Rekening houden met de gevoelens van anderen, vooral bij het nemen van beslissingen. We praten meestal over empathie als een enkel attribuut. Maar als we goed kijken naar waar leiders zich op concentreren wanneer ze dit tentoonspreiden, komen er drie verschillende soorten naar voren, die allemaal belangrijk zijn voor de effectiviteit van leiderschap:

- cognitieve empathie – het vermogen om het perspectief van iemand anders te begrijpen;
- emotionele empathie – het vermogen om te voelen wat iemand anders voelt;
- empathische bezorgdheid – het vermogen om aan te voelen wat een ander van je nodig heeft



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

## 1.1.e. Oefeningen om emotionele intelligentie te verbeteren

### Invoering



**Het stellen van grenzen aan het begin van een workshop is essentieel om het gesprek binnen die ruimte te houden.**

Emotionele intelligentieoefeningen onderzoeken diepgaande aspecten van het leven van mensen, vooral bij het identificeren en het delen van zoveel emoties. Deelnemers moeten zich veilig voelen om in groepsverband zonder oordeel te kunnen delen.

Bij het kiezen van groepsactiviteiten die gericht zijn op het opbouwen van de emotionele intelligentie van een team, is het belangrijk om een facilitator te hebben die deze begrijpt. De facilitator moet ook over de fundamentele vaardigheden beschikken die verband houden met groepscohesie en eventuele conflicten of problemen kunnen opmerken voordat de activiteit wordt uitgevoerd. Niet iedereen zal zich bereid voelen om een bijdrage te leveren, wat de facilitator en de groep moeten respecteren.

Het is belangrijk om creatieve manieren te ontwikkelen waarop het team hun doelen, namelijk het begrijpen van verschillende emoties en het ontwikkelen van emotionele intelligentie, kan bereiken. Als ze werken aan het verbeteren van de communicatie en de emotionele band, kun je luisteractiviteiten selecteren om hun doel te bereiken. Het identificeren van eventuele risiconiveaus met betrekking tot zelfonthulling is essentieel voor het creëren van een ruimte van vertrouwen waarin iedereen zijn eigen emotionele intelligentie kan ontwikkelen.

### Activiteiten om het zelfbewustzijn te verbeteren

#### Weer inchecken

Bij onszelf inchecken en onze gevoelens communiceren met onze teams is de



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



eerste stap om zelfbewust te worden. De manier waarop we emoties voelen verschilt van persoon tot persoon en als we dit begrijpen, kunnen we niet alleen helpen bij het ontwikkelen van zelfbewustzijn, maar ook bij het opbouwen van empathie voor hoe anderen zich voelen.

Gill Hasson vraagt zich bijvoorbeeld in haar boek Emotional Intelligence Pocketbook af:

Kleine oefeningen voor een intuïtief leven. "Als iemand zegt: 'Ik ben gelukkig' – wat voor soort dan

'gelukkig' ben jij?" Het woord blij heeft voor sommige mensen een springerig, opbeurend gevoel. Voor anderen kan geluk betekenen dat je je kalm voelt zonder stress, of een zen-achtig gevoel.

De oefening Weather Check-In gebruikt het weer als metafoor om onze gevoelens te beschrijven. Op deze manier worden onze emoties herkenbaar en kunnen mensen binnen een veilige container eerlijker zijn over hun gevoelens. Mogelijk wilt u deze oefening aan het begin en einde van een workshop gebruiken om eventuele wijzigingen te vergelijken.

### Instructies

Vraag iedereen om de ogen te sluiten, bij zichzelf in te checken en in een paar woorden te identificeren hoe ze zich voelen. Als ze hun woord of zin kennen, openen ze hun ogen.

Zodra iedereen klaar is, noemt degene die begint, hoe hij of zij zich momenteel voelt. Dan noemen ze de naam van iemand anders.

Persoon 2 zegt dan: "Als ik [het gevoel dat persoon 1 noemde] voel, dan [hoe ze dat gevoel uiten of wat ze doen]."

bijvoorbeeld: "Als ik me verdrietig voel, ga ik liggen, luister naar droevige muziek en huil." Persoon 2 deelt dan zijn eigen gevoel en noemt een naam, enzovoort.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Zodra iemand zegt wat hij of zij doet, doet de rest van de groep dat na of doet dat ook (uitademen, yoga doen, een fietstocht maken, etc.)

De begeleider erkent dat de gevoelens kunnen veranderen, dus het verzoek is om je huidige gevoel te benoemen (zelfs als het veranderd is sinds je begon). Hierdoor kan de groep elkaar beïnvloeden.

### **Achtergrond:**

Oorspronkelijk ontwikkeld door Robin Fox <https://www.social-eyes.org/about/>

Variaties onderzocht in AIN Open Space



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.





## Activiteiten voor beter zelfmanagement

### Brief aan mezelf

door Hypereiland, @Sessionlab

**Schrijven is vaak een zeer louterend proces om onze eigen emoties te begrijpen en perspectieven te overwegen waardoor we de dingen duidelijker kunnen zien.** Vanuit het perspectief van het stellen van doelen kan het gedetailleerd opschrijven van onze ambities helpen de ideeën te consolideren en als visueel signaal te dienen. 'Manifestatie' heeft nu zijn moment en hoewel dat misschien een goed beginpunt is, komen doelen zonder actie zelden tot stand.

**Een brief aan mezelf-oefening werkt op dezelfde manier: teamleden kunnen zich concentreren op de belangrijkste acties die zij graag willen dat hun toekomstige zelf onderneemt, en op hun motivaties.** Goleman vermeldt in zijn boek over Emotionele Intelligentie: "Mensen met meer zekerheid over hun gevoelens zijn betere piloten van hun leven, omdat ze een zekerder idee hebben van hoe ze werkelijk denken over persoonlijke beslissingen met wie ze zullen trouwen, over welke baan ze zullen nemen." Vaak gedaan aan het einde van een workshop of programma, is het doel van deze oefening om deelnemers te ondersteunen bij het toepassen van hun inzichten en lessen, door een brief te schrijven en deze naar hun toekomstige zelf te sturen.

Ze kunnen de belangrijkste acties definiëren die ze graag willen dat hun toekomstige zelf onderneemt en hun redenen uiten waarom er verandering nodig is.

### Doel

Ondersteun deelnemers bij het toepassen van hun inzichten en lessen door een brief te schrijven en deze naar hun toekomstige zelf te sturen



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Materialen

- Pennen
- Ansichtkaarten / Schrijfpapier en enveloppen
- Stempels
- Flipchart/Whiteboard/stiften

## Instructies

### Stap1:

Deel pennen en ansichtkaarten/briefpapier uit. Leg uit dat ze een brief gaan schrijven aan hun toekomstige zelf, en dat dit hen zal helpen hun inzichten en lessen uit de workshop/programma toe te passen. Vertel hen dat u de kaart/brieven over een X aantal maanden op de post zult doen, en dat zij daar bij het schrijven rekening mee moeten houden. U kunt het tijdsbestek samen met de groep bepalen.

### Stap2:

Schrijf een focusvraag of aanwijzingen op een flip-over/whiteboard. Deze kunnen door u worden gedefinieerd, of door middel van discussie met de groep.

Bijvoorbeeld:

- Wat heb ik bereikt tegen X-date?
- Wat ga ik morgen, volgende week, volgende maand doen?
- Hoe denk ik nu over mijn werk/baan/team? En hoe wil ik dat mijn toekomstige zelf zich voelt?
- Vergeet niet...
- Ik wil veranderen... omdat...
  
- Geef ze ongeveer 10 minuten om hun kaarten/brieven in te vullen. Meer als ze tijd nodig hebben en je flexibel bent.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Stap3:

Verzamel de kaarten/brieven, bewaar ze op een veilige plaats en post ze op de afgesproken datum.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

**actionaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





## 1.1.g. Case-kunststudie

### Invoering

Dit artikel illustreert een artistieke praktijk van 64 miljoen kunstenaars die plaatsvond tijdens de pandemie '[Creëer om te verbinden](#)': twee weken vol leuke, gratis creatieve uitdagingen waaraan iedereen kan deelnemen als hij of zij zich isoleert, afstand neemt of thuiswerkt.

### Wat is er gebeurd?

We weten dat [zich bezighouden met beeldende kunst](#) draagt bij aan een positief geestelijk welzijn door het tot stand brengen van doelgerichte activiteit en positieve emoties, het helpen leggen van verbanden, het bieden van continue leermogelijkheden en het ontwikkelen van een gevoel van prestatie. Op creativiteit gebaseerde groepsprojecten ondersteunen veel hiervan – maar werken ze ook online?

Omdat veel traditioneel 'offline' groepen en organisaties snel leren hoe ze online moeten opereren en gedijen, is dit een belangrijke vraag.

64 Million Artists voert op creativiteit gebaseerde participatieprojecten uit die leuk, gratis en gericht op welzijn zijn. Ze reageerden op de coronasituatie met 'Create to Connect': twee weken vol leuke, gratis creatieve uitdagingen waar iedereen aan mee kan doen als hij of zij zich afzondert, afstand neemt of thuiswerkt.

Hun vlaggenschipcampagne, 'The January Challenge', betreft duizenden mensen bij eenvoudige uitdagingen op het gebied van tekenen, handvaardigheid, mindfulness, beweging en koken. Veel organisaties zijn nu regelmatige uitdagers, waaronder ziekenhuizen, bibliotheken en musea. Zij doen mee om het welzijn van hun werkplek te vergroten.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Naast de dagelijkse uitdagingen zullen ze gratis op maat gemaakte activiteitenpakketten uitdelen waarmee u anderen in uw gemeenschap bij de uitdagingen kunt betrekken.

### **Er zijn lacunes in het bewijsmateriaal over virtuele creativiteit**

Onze deelnemers vertellen ons regelmatig dat deelname aan onze creatieve uitdagingenprogramma's hen een goed gevoel geeft. Er is al bewijsmateriaal over de [welzijnsimpact van kunst- en cultuuractiviteiten](#), maar heel weinig over online, op creativiteit gebaseerde interventies waarbij deelnemers elkaar ontmoeten in virtuele ruimtes. We onderzochten welke specifieke elementen hun humeur verbeteren.

We werkten samen met de UCL-divisie Psychologie en Levenswetenschappen om een project te ontwerpen, Creativity in Mind, voor mensen die zelf problemen met een somber humeur rapporteerden en vroegen om hun werk en ervaringen in WhatsApp-groepen te posten. Leden van 64 Million Artists faciliteerden en waren voortdurend in dialoog met een klinisch psycholoog van de UCL, die ook een stil lid van de groep was.

De drie groepen werd gevraagd vragenlijsten in te vullen om hun niveaus van stress, depressie en angst, evenals hun welzijn, te beoordelen aan de hand van klinische schalen. Ze werden vóór, onmiddellijk na en twee maanden na het 30-dagenprogramma gemeten. UCL hield ook interviews met willekeurig geselecteerde deelnemers om de belangrijkste thema's te identificeren en de cruciale veranderingsagenten in hun ervaring te identificeren.

### **Belangrijkste bevindingen**

De kwalitatieve en kwantitatieve bevindingen van dr. Rachel H. Tribe waren dat:

- **De symptomen van gebruikers namen over het algemeen af,**



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



volgens de schaal voor depressie, angst en stress (DASS)

- **welzijn toegenomen tot een niveau van klinische betekenis** op de [De Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale \(WEMWBS\)](#)

Het veranderingsmechanisme van Creativity in Mind valt in drie brede categorieën:

1. De structuur van dagelijkse online prompts
  2. Creatief zijn als ontdekking en afleiding
  3. Creatief delen met een ondersteunende groep waaraan men verantwoording verschuldigd is
- **creativiteit zelf werd door gebruikers gezien als een belangrijk onderdeel van hun positieve ervaring**, iets dat voorvechters van creativiteit in de gezondheidszorg zullen worden aangemoedigd om te horen.

Een van de Creativity in Mind-deelnemers nam deel aan uitdagingen en nodigde haar uit om erop uit te gaan en zich bezig te houden met haar lokale omgeving. Later onthulde ze dat ze alleen aan haar verbeelding had deelgenomen, aangezien ze lichamelijk gehandicapt en aan huis gebonden was. Deze studie voegt hieraan toenaar [bestaand onderzoek](#) waaruit blijkt dat digitale platforms een rol kunnen spelen bij het verlichten van sociaal isolement. Het heeft ook veelbelovende implicaties voor sociaal voorschrijven. Om meer te weten:

<https://www.culturehive.co.uk/resources/online-creativity-groups-en-mentaal-welzijn/>



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Eenheid 1.2: Creatieve technieken om emoties zelf te reguleren

### Invoering

Deze unit richt zich op hoe we creatieve manieren zoals verhalen vertellen, tekenen, schetsen en mindfulness kunnen gebruiken om de creatieve vaardigheden en praktijken te versterken die een essentiële rol spelen in de manier waarop mensen omgaan met de gezondheids crisis, vooral jonge burgers. Kunst en creatieve technieken zijn essentieel om het welzijn, de flexibiliteit, de zelfregulatie van emoties te verbeteren, de motivatie, communicatie, samenwerkingsvaardigheden, empathie en kritisch denken te stimuleren. De eerste beschreven methode is storytelling: anderen helpen hun verhaal te vertellen. Het is een techniek om onze emoties te uiten. Verhalen vertellen is een aangeboren menselijk instinct. We hebben altijd verhalen verteld om de wereld om ons heen te begrijpen. Recent onderzoek suggereert dat de menselijke geest werd gevormd door verhalen, zodat verhalen deze vorm konden geven. Als zodanig is storytelling een hulpmiddel dat wordt gebruikt bij genezingsprocessen om over emoties te praten, want als je ze eenmaal erkent en begrijpt, is het essentieel om een manier te hebben om ze uit te drukken en te delen. In deze unit laten we u kennismaken met een methode van het StoryCentre en hoe u deze in uw context kunt toepassen en anderen kunt helpen hun verhaal te vertellen.

Storytelling is een krachtig hulpmiddel om naar iemands leven te kijken en te proberen te begrijpen hoe iemands persoonlijke ervaringen vorm hebben gegeven aan de manier waarop iemand zijn leven kan aanpakken en beheren, en niet alleen wat zijn professionele activiteiten betreft.

Omdat geest en lichaam met elkaar verbonden zijn, introduceren we het concept van Mindfulness – het vermogen om volledig aanwezig te zijn in het moment –



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.





en hoe het is gebruikt in artistieke en creatieve praktijken. Bovendien kunnen andere hulpmiddelen zoals tekenen en schetsen worden gebruikt met leden van de gemeenschap. Wij raden u aan een dagboek bij te houden met uw gemeenschapsleden en teken- en schetstechnieken te gebruiken om emoties te uiten.

### Deze unit behandelt de volgende onderwerpen:

- Storytelling als genezingsproces
- Artistieke en creatieve praktijken voor mindfulness
- Teken/schetsen voor het reguleren van emoties
- Casestudie

Leerresultaten:

Na voltooiing van Unit 2 kunnen de deelnemers:

- Identificeer minimaal 3 kenmerken van een verhaal
- Identificeer minstens drie vaardigheden die storytelling je kan helpen ontwikkelen
- Identificeer ten minste één verteltechniek voor gemeenschapsgenezing
- Experimenteer met ten minste één mindfulness-oefening voor gemeenschapsgenezing
- Ontwerp één kunstproject dat de emoties van anderen samenvat
- Luister aandachtig naar de verhalen en onthoud ze
- Experimenteer met minstens één vertel oefening met uw deelnemers

Deze TRAININGSMATERIALEN zijn geselecteerd om trainers inzicht te geven in enkele sleutelconcepten en theorieën waarop ze zich kunnen laten inspireren wanneer ze Module 1 geven:



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## 1.2.a De wetenschap achter storytelling

**Wat is de beste manier om over onze emoties te praten? Verhalen vertellen!** Storytelling is niet alleen een modewoord, er schuilt ook daadwerkelijk koude, maar harde wetenschap achter hoe storytelling ook werkt. Het verhaal blijft in onze hersenen hangen, het ontroert ons (letterlijk) en vergroot de empathie. In de bijgevoegde presentatie leggen we het belangrijkste onderzoek erachter uit.

## 1.2.b De Storycenter-methode

Er zijn veel methoden om verhalen te ontwikkelen of te creëren. In dit artikel gaan we de Story center-methode uitleggen, omdat het een methode is die tot doel heeft mensen van alle leeftijden of ongeacht hun vaardigheden in staat te stellen hun verhaal te vertellen. Deze methode werkt het beste in een workshopsetting. Ook professionals die Digital Storytelling toepassen zijn gefascineerd door de mogelijkheden die het delen van verhalen in een groep biedt. Het is een methodologie die in elke fase een participatief proces, delen en wederzijdse hulp vereist.

## 1.2.c: “Een storycircle runnen: tips en oefeningen”

In dit artikel wordt een verhaalcirkel uitgelegd, het belang ervan en hoe u deze kunt uitvoeren.

## 1.2.e: Het belang van mindfulness

Dit artikel legt mindfulness uit en hoe het het welzijn kan verbeteren en schetst strategieën om vier componenten van een gezonde geest te stimuleren: bewustzijn, verbinding, inzicht en doel. Het illustreert ook hoe mindfulness overeenkomsten heeft met de Flow-staat, een term bedacht door Mihaly Csikszentmihalyi



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## 1.2.f: Mindfulness-oefeningen die u kunt uitproberen met uw communityleden

In dit artikel wordt uitgelegd hoe u eenvoudige mindfulness-oefeningen met uw deelnemers kunt oefenen

## 1.2.g: De Flow-oefening

Hier introduceren we nog een oefening die u met uw deelnemers kunt doen om hun in-Flow-staat te verkennen

## 1.2.h: Casestudy

Een voorbeeld van een project uit het Britse Arts Council-programma Creative People and Places Hounslow: 'Walking with the Unseen', een project geleid door lokale mensen zonder gespecialiseerde ervaring op het gebied van kunst en cultureel leiderschap. Het laat zien hoe ze, door samen te werken en na te denken over de problemen die ze lokaal identificeerden, een idee ontwikkelden dat het grote onderwerp geestelijke gezondheid op een creatieve en ondersteunende manier aanpakte.

<https://www.culturehive.co.uk/resources/using-creative-self-expression-to-support-mental-wellbeing/>



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## 1.2.a De wetenschap achter storytelling

### Invoering

Storytelling is niet alleen een modewoord; er schuilt echte koude, maar harde wetenschap achter hoe storytelling ook werkt. Het verhaal blijft in onze hersenen hangen, raakt ons (letterlijk) en vergroot de empathie.

In de volgende tekst leggen we het belangrijkste onderzoek erachter uit.

### Wat is verhalen vertellen?

“Wij willen verhalen. Wij houden van verhalen. Verhalen houden ons in leven. Verhalen die voortkomen uit een plek van diep inzicht en met een veelbetekenende knipoog naar hun publiek, en verhalen die ons ertoe aanzetten onze eigen gevoelens en overtuigingen te onderzoeken, en verhalen die ons op ons eigen pad leiden. Maar het allerbelangrijkste: verhalen die als verhalen worden verteld.”

Joe Lambert, Digital Storytelling:  
levens vastleggen, gemeenschap  
creëren

Simpel gezegd; storytelling is de kunst van het vertellen van verhalen. Het volgt een aantal specifieke regels, zoals:

- Het heeft een verhaallijn (een begin, een ontwikkeling en een einde), een onherroepelijke verandering en betekenis. Het gaat over het overwinnen van een conflict
- Het gaat om persoonlijke emoties tussen vertellers en luisteraars



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



- Het maakt gebruik van universele emoties zoals vreugde, angst... waardoor dankzij empathie duurzame relaties kunnen worden gecreëerd
- Het geeft mensen het gevoel erbij te horen: het maakt deel uit van de menselijke conditie: we verlangen ernaar erbij te horen. Wij verlangen naar verbinding

## De wetenschap achter verhalen vertellen.

Verhalen vertellen is niet alleen een modewoord; wetenschappelijk bewijs suggereert dat: de menselijke geest werd gevormd voor verhalen, zodat hij door verhalen kon worden gevormd.

Onze geest is ontworpen om informatie te leren en te verzamelen door de acties en emoties van onze medemensen te observeren via het spiegelneuronensysteem, een groep gespecialiseerde neuronen die de acties en het gedrag van anderen 'spiegelen'.

Dit aspect van de hersenfunctie stelt ons in staat de acties, bewegingen en intenties van andere mensen te begrijpen en erop te anticiperen. Dit is wat ons helpt om van anderen te leren.

Narratief denken is een vaardigheid, het vermogen om verbanden tussen reeksen acties en gevoelens waar te nemen en te creëren. (Falchetti, 2014). In een wereld waarin we worden gebombardeerd met informatie, houden verhalen onze aandacht vast.

Uit een recent onderzoek naar oxytocine, de chemische stof die verband houdt met zorg, verbinding en empathie, is gebleken dat oxytocine in onze hersenen vrijkomt als we een goed verhaal tegenkomen.

Paul Zak, die het onderzoek uitvoerde, vertelt ons: 'Oxytocine is ongelooflijk



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



belangrijk bij het vertellen van verhalen, omdat, zoals we weten, verhalen ons gedrag veranderen. Als onze hersenen een goed verhaal tegenkomen, komt er oxytocine vrij, waardoor we empathie voelen. Het is de empathie die ervoor zorgt dat we actie willen ondernemen.'

Volgens Zak moet een verhaal een dramatische boog hebben om de emotionele band van het publiek met de personages te vergemakkelijken. Wanneer een verhaal goed wordt verteld, herkennen we het en synchroniseren onze gedachten met de personages in het verhaal, ongeacht het onderwerp. Wij zijn sociale wezens en gedijen bij verbinding met anderen.

Functionele magnetische resonantie beeldvormingsmachines (MRI) laten zien dat bepaalde taal (zoals beschrijvend en figuurlijk) neurologische gebieden verlicht die tot actie en beweging aanzetten.

Als we krachtige en emotionele verhalen horen, komt er vaak dopamine vrij in onze hersenen. Dopamine helpt ons de ervaring nauwkeuriger te onthouden.

Psychologen en neurologen hebben ontdekt dat verhalen de delen van de hersenen stimuleren die ons helpen de gedachten en emoties van anderen te begrijpen.

Onze hersenen produceren oxytocine na het luisteren naar een karaktergedreven verhaal. Het is aangetoond dat oxytocine ons helpt te motiveren tot samenwerking.

Storytelling is betrokken/boeiend, 'aangenaam/genietend' omdat het verwijst naar menselijke ervaringen, kennis, emoties, enz. Allemaal aspecten die alle mensen 'van nature' kunnen delen en begrijpen.

- Storytelling stelt ons in staat om andere verhalen, een nieuwe realiteit, feiten, ideeën...
- Storytelling vergroot de menselijke creativiteit



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



- Verhalen helpen het onbekende te verklaren
- Storytelling heeft een sociale waarde voor individuen om hun gevoel van eigenwaarde, eigen identiteit en het gevoel ergens bij te horen te ontwikkelen, voor familie, groepen, samenlevingen, gemeenschappen...
- Storytelling is een hulpmiddel om te leren/uit te wisselen en kennis op te doen;
- Storytelling is een hulpmiddel voor het delen van gedragsmatige, moreel-ethische regels, waarden en herinneringen...
- Storytelling versterkt de menselijke cohesie

@Falchetti 2014 Diamant

Het verhaal heeft het potentieel om de complexiteit en emotionele lading te begrijpen.

Storytelling creëert een groot aantal subjectieve waarheden van waaruit we onszelf/elkaar, onze plaats in onze omgeving en de ervaringen die ons definiëren beter kunnen begrijpen.

### **Wie zijn verhalenvertellers en waar wonen ze?**

We zijn allemaal verhalenvertellers, het bestaat in ons dagelijkse gesprek.

- *Vertel me... wat je vandaag hebt gemaakt...*
- *Hoe je je voelt...*
- *...uw programma's/intenties*
- *... hoe je... iets hebt gedaan*



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Bronnen:

Jonathan Gottschall, *The Storytelling Animal: hoe verhalen ons menselijk maken* (Houghton Mifflin Harcourt. 2012),

Elisabetta Falchetti, 'Dal pensiero narrativo allo storytelling digitale in museo', in Da Milano e Falchetti, *Storie per i musei. Museum voor het verhaal. Digitale storytelling e musei Scientifici inclusivi: un progetto europeo* (Nepi, Vetrani, 2014), p. 36

Paul J. Zak, 'Waarom inspirerende verhalen ons doen reageren: de neurowetenschap van verhalen'

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/#b15-cer-02-15>

(Geraadpleegd oktober 2020)

Paul J. Zak, 'Waarom is het vertellen van verhalen biologisch belangrijk om te overleven?' <https://www.convinceandconvert.com/podcasts/episodes/why-is-storytelling-biologically-belangrijk-voor-overleving/> (Geraadpleegd oktober 2020)



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.





## 1.2.b De Story Center-methode

### Invoering

Er zijn veel methoden om verhalen te ontwikkelen of te creëren. In dit artikel gaan we de Story center-methode uitleggen, omdat het een methode is die tot doel heeft mensen van alle leeftijden of ongeacht hun vaardigheden in staat te stellen hun verhaal te vertellen.

### Het verhaal van de Story Center-methode

Het Center for Digital Storytelling werd in 1994 opgericht in Berkeley, Californië, en werd een mijlpaal voor iedereen die een professionele interesse of passie voor deze methodologie had ontwikkeld.

Digital Storytelling, geboren in de VS tussen de jaren zeventig en tachtig uit de briljante geest van Dana Atchley en Joe Lambert, was het product van een artistieke beweging die gericht was op het verzekeren van een meer inclusieve deelname aan de kunst voor iedereen door het gebruik en de verspreiding van nieuwe technologieën.

Het centrum veranderde in 2015 van naam in simpelweg StoryCenter ([www.storycenter.org](http://www.storycenter.org)), waarbij de nadruk werd gelegd op het belang van het verhaal en niet van het medium.

Het heeft met bijna duizend organisaties over de hele wereld samengewerkt en ruim vijftienduizend mensen in honderden workshops getraind om verhalen uit hun leven te delen. Door ons brede werk hebben ze de manier veranderd waarop gemeenschapsactivisten, onderwijzers, gezondheids- en sociale diensten, zakelijke professionals en kunstenaars denken over de kracht van persoonlijke stem bij het creëren van verandering.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Digital Storytelling of Storytelling is een creatief proces dat de kunst van het vertellen van verhalen en technologie combineert met als doel een persoonlijk verhaal in digitaal formaat te ontwikkelen: een computer met videobewerkingssoftware en een recorder worden veelzijdige hulpmiddelen in de handen en geest van de verteller, die ze inschakelt om zijn/haar verhaal te delen.



**Het doel van de workshop is dat elke deelnemer een digitaal verhaal van 2-3 minuten maakt. In jouw setting kun je vragen om het verhaal te creëren in welke artistieke output dan ook.**

**uw publiek leuk vindt.**

## **De ZEVEN STAPPEN**

Deze methode werkt het beste in een workshopsetting. Ook professionals die Digital Storytelling toepassen zijn gefascineerd door de mogelijkheden die het delen van verhalen in een groep biedt.

Het is een methodologie die een participatief proces, het delen en wederzijdse hulp in elke fase vereist. Het is natuurlijk absoluut mogelijk om zelf een Digitaal Verhaal of een verhaal te maken, maar samenwerken als groep vergroot de ervaring.

Om deze reden is het vooral effectief voor mensen die het moeilijk vinden om zich te uiten of daar nooit de gelegenheid voor hebben gehad.

In de verhalenkring getuigen deelnemers van elkaars verhalen en bieden ze steun en advies.

Het hebben van gezelschap maximaliseert de mogelijkheden om plezier te hebben.

Het gevoel van voldoening als je een verhaal hebt gemaakt, kan volledig worden gevierd als iedereen samenkomt om samen de uiteindelijke films te bekijken en opmerkingen en felicitaties te delen.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Het is een methode waarmee mensen hun eigen verhalen ook in digitaal formaat kunnen vertellen:

- Het gaat om authentieke en persoonlijke verhalen
- Het maakt gebruik van universele emoties zoals vreugde, angst... waardoor dankzij empathie duurzame relaties kunnen worden gecreëerd
- Het vermenigvuldigt gezichtspunten - Het gevaar van één verhaal (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Geeft de verteller de mogelijkheid zijn verhaal te vertellen, het verhaal is van hem/haar

De methode bestaat uit zeven stappen, maar eerst moet een veilige omgeving worden gecreëerd door de deelnemers te informeren en de basisregels vast te stellen

Voordat u met een verhaaldiscussie begint, informeert u de deelnemers en stelt u de basisregels vast met de groep. We hebben allemaal wel eens in situaties gezeten die nieuw voor ons zijn. Sinds onze eerste schooldag hebben we vaak het gevoel dat we ons op onbekend terrein bevinden. Een bezoek aan een Storytelling workshop of sessie is geen uitzondering.

Het zo volledig mogelijk informeren van de deelnemers voordat ze aan het proces beginnen, is van onschatbare waarde voor het succes van de workshop,

aangezien deze twee doelen dient. De ene is om ervoor te zorgen dat de deelnemers goed zijn voorbereid en de andere is om eventuele angsten of zorgen over wat ons te wachten staat weg te nemen.

Deze informele sessie is erg belangrijk omdat het de sfeer bepaalt voor de rest van de workshop... een niet-competitieve sfeer van delen en samenwerken.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Basisregels die wij aanbevelen voor workshops voor volwassenen:

1. We zijn allemaal vatbaar voor een zijspoor of vergeten waar we naartoe gingen als we worden onderbroken. Laat de verteller zijn of haar presentatie volledig afmaken voordat hij deze openstelt voor de groep om commentaar te geven of vragen te stellen.
2. Het delen van verhalen kan ervoor zorgen dat mensen zich kwetsbaar voelen. Begin eerst met een waarderende opmerking en geef vervolgens uw opmerking weer of stel een vraag.
3. Probeer, gezien de context, gevoelige onderwerpen zoals politiek en religie te vermijden, tenzij het een workshop is die op die onderwerpen is gebaseerd.
4. Vertrouwelijkheid: Wat er in de kamer wordt gezegd, blijft in de kamer.
5. De Workshopruimte: in ieder geval tijdens de verhaalcirkel, mobiele telefoons uit tijdens de discussie

## Basisregels die wij aanbevelen voor jeugdworkshops:

1. **Respect:** Het verhaal van iedereen is geldig; het gaat niet om concurrentie.

Als facilitator is het belangrijk om niet-oordelend te blijven, geen negatieve gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal of geluiden die desinteresse of afkeuring aangeven.

2. **Vertrouwelijkheid:** Wat in de kamer wordt gezegd, blijft in de kamer.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



3. **De werkplaatsruimte:**in ieder geval tijdens de verhaalcirkel, mobiele telefoons uit tijdens de discussie
  
4. **Emoties:**Er kunnen diepe en uitdagende emoties naar boven komen. Tranen zijn oké en je hoeft je er niet voor te verontschuldigen. (Houd Kleenex bij de hand.)
  
5. **Stilte:**Is goed. Als iemand moeite heeft met wat hij of zij moet zeggen, zorg er dan voor dat hij of zij zich niet gehaast voelt.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

# STORY CENTER METHOD

## OVERVIEW - GROUP SETTING



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## De stappen naar details

### STAP 1. Eigenaar worden van uw inzichten

Je storyteller helpen bij het vinden en verduidelijken waar jouw verhaal over gaat. “Waarom dit verhaal? Waarom nu? Wat maakt het tot de huidige versie van het verhaal? Wat maakt het jouw versie van het verhaal? Voor wie is het? Voor wie is het? Hoe laat dit verhaal zien wie jij bent? Hoe laat dit verhaal zien waarom jij bent wie je bent?”

Enkele oefeningen/spellen om de discussie op gang te brengen (volledig beschreven in hoe je een verhaalcirkel uitvoert):

- **Deel het verhaal van een object dat voor hen belangrijk is**– dit kan een foto zijn, die mogelijk gebruikt kan worden om een verhaal te vertellen.
- **De eerste keer:**De verteller besteedt 10 minuten aan het schrijven over een gelegenheid waarbij ze iets voor de eerste keer deden en hoe ze zich daardoor voelden en welke impact het mogelijk op anderen veroorzaakte. Het verhaal wordt vervolgens gedeeld met de rest van de groep

### Stap 2. Beheersing van uw emoties

Bepaal hoe je emotionele inhoud overbrengt: “Welke emoties helpen het publiek het beste de reis in jouw verhaal te begrijpen? Is er een algemene toon die een centraal thema weergeeft? Kunt u uw emoties overbrengen zonder rechtstreeks ‘gevoelswoorden’ te gebruiken of te vertrouwen op clichés om ze te beschrijven? Hoe kun je bijvoorbeeld het idee van geluk impliceren zonder te zeggen: 'Ik voelde me gelukkig?’



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



### Stap 3. Het moment vinden

Onze levens bestaan uit een oneindig aantal momenten, en sommige van die momenten hebben meer betekenis dan andere. Zoek het moment van verandering dat het beste het inzicht weergeeft dat u wilt overbrengen

Het moment van verandering kan het meest memorabele of dramatische moment zijn, of het kan hebben plaatsgevonden zonder dat de verteller het op dat moment zelfs maar heeft opgemerkt of de betekenis ervan in zijn leven heeft begrepen.

Terwijl u zich het moment van verandering herinnert, stelt u uzelf de volgende vragen: Wat ziet u? Wat hoor je? Wat wordt er gezegd? Wat zijn uw gedachten? Wat zijn jouw gevoelens? Wat is de context achter jouw gevoelens? Heeft u eerder of daarna in deze situatie gezeten? Bent u in deze omgeving geweest, of heeft u deze gedachten of gevoelens daarvoor of daarna gehad? Wanneer? Maakt dat deel uit van dit verhaal?

Wat gebeurde er vóór dat moment, wat gebeurde er daarna? Heeft het publiek meer of minder informatie nodig? Wat zijn de belangrijkste details waardoor het publiek het moment van verandering kan waarderen?

In de loop van een stuk van drie tot vijf minuten kan een digitaal verhaal uit één enkele scène bestaan, of uit meerdere scènes. Omdat het format relatief kort is, is het belangrijk om je scènes zorgvuldig te selecteren en concreet vast te leggen, zodat ze bijdragen aan het geheel.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.





#### **Stap 4. Je verhaal zien**

“Welke beelden komen in je op als je je het moment van verandering in het verhaal herinnert? Welke beelden komen in je op voor andere delen van het verhaal?”  
Waarom dit beeld? Wat brengt het jou over? Is de betekenis expliciet of impliciet? Heeft het meer dan één betekenis?

“Heb je deze afbeeldingen al of moet je ze vinden of maken? Hoe zou je de beelden die je al hebt, kunnen gebruiken om je betekenis over te brengen?”

#### **Stap 5. Jouw verhaal horen**

Het lijkt geen twijfel dat omgevingsgeluid een verhaal complexer kan maken. Met een omgevingsgeluid kunnen verhalenvertellers bedenken hoe het minimale gebruik van muziek een verhaal kan versterken door het ritme en karakter te geven.

#### **Een opmerking over auteursrecht**

Uw schrijven, opgenomen stem en persoonlijke afbeeldingen zijn van u. Wanneer u overweegt de muziek van anderen te gebruiken, betreedt u het terrein van de beslissing wat het juiste eerlijke gebruik van het auteursrechtelijk beschermde materiaal zou moeten zijn. Simpel gezegd, wat de muziekkeuze ook is, ere deze door een credit te geven aan het einde van het stuk. Als je direct of indirect geld gaat verdienen met de presentatie of distributie van het stuk dat je hebt gemaakt, moet je toestemming van de artiest hebben om de muziek te gebruiken. Gelukkig is er een groeiend aantal legale online muziekcollecties die gratis en betaalbare media bieden, evenals software om je te helpen bij het ontwerpen van een soundtrack die helemaal van jou is



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## STAP 6. Stel uw verhaal samen

Wanneer we beginnen met bewerken, kiezen we welke details volgens ons het meest noodzakelijk zijn om betekenis te construeren.

Dit proces van het vertellen van verhalen en het lezen van de reactie van het publiek is van cruciaal belang voor het begrijpen van de verhaalstructuur. Het helpt bij het beantwoorden van de vragen: Wat zijn de noodzakelijke onderdelen van mijn verhaal? Hoe zal het vertellen van dit deel het verhaal anders vormgeven of in een andere richting sturen? Zodra de basisstructuur van het verhaal is geschetst, is de volgende stap het scripten en storyboarden, of met andere woorden, het uitleggen hoe de visuele en audioverhalen elkaar gedurende de duur van het stuk zullen aanvullen om het verhaal zo goed mogelijk te vertellen.

## STAP 7. Deel je verhaal

Voordat de definitieve versie wordt geëxporteerd, denk nog een keer aan het publiek, maar deze keer in termen van hoe je het digitale verhaal gaat presenteren. Het is belangrijk om na te denken over de contextualiserende informatie die je aan je publiek wilt overbrengen, zowel als onderdeel van het digitale verhaal als ernaast. Waarom heb je ervoor gekozen om dit verhaal te vertellen? Hoe ben je veranderd als gevolg van het vertellen van dit verhaal? Als u meer weet over het verhaal, de verteller of beide, kan dit een nieuwe diepte van waardering bij het publiek onthullen. Door duidelijk te zijn over je doel bij het creëren van het verhaal en hoe dit kan zijn veranderd tijdens het maken van het stuk, kun je bepalen hoe je je verhaal presenteert en deelt.

**En het is ook een moment om te vieren en om met de hele groep naar het verhaal te kijken, uiteraard wie het wil delen.**

## Bibliografie



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Kookboek. Digitaal verhalenkookboek. Luister diep, vertel verhalen. 1250 Addison Street, Suite 103, Berkeley, CA 94702, VS

## 1.2.c Een verhaalcirkel runnen

Een korte samenvatting van de Story Center-methode:

- het werkt het beste in een workshopsetting, door verhalen te delen in een groep
- Het is een methode waarmee mensen hun eigen verhalen, korte verhalen, kunnen vertellen, ook in digitaal formaat, maar je kunt creatief zijn en elk gewenst formaat gebruiken
- Het gaat om authentieke en persoonlijke verhalen
- het maakt gebruik van universele emoties zoals vreugde, angst... waardoor dankzij empathie duurzame relaties kunnen worden gecreëerd
- het vermenigvuldigt gezichtspunten - Het gevaar van één verhaal (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Het heeft 7 stappen ontwikkeld om mensen te helpen hun verhaal te vertellen, ongeacht hun vaardigheden

### Verhaalcirkel stappen

#### Identificeer jouw verhaal

De verhaalcirkel, begeleid door een facilitator, in een groepssetting helpt de verteller om:

- Eigen inzicht: Helpt de verteller bij het vinden en verduidelijken waar jouw verhaal over gaat. Waarom dit verhaal?
- Beheers je emoties: welke emoties zullen het publiek het beste helpen de reis in het verhaal te begrijpen?
- Zoek het moment van verandering dat het beste aansluit bij het inzicht dat u wilt overbrengen



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Normaal gesproken begint het schrijf-/deelproces met een 'storytelling-cirkel'

Deze sessie is bedoeld om verhalenvertellers als groep te binden en hun aangeboren vertelvermogen te ontdekken.

De vertelcirkel kan worden aangepast aan variabele tijdslots tussen 2 en 4 uur. Het uiteindelijke doel is om scripts op te stellen en af te ronden, klaar voor stemopname. Zoals gezegd kun je dit laatste deel overslaan.

De vijf onderliggende principes van de verhaalcirkel zijn:

- Iedereen doet mee, inclusief trainers, waarnemers en technici
- Niemand mag zich verontschuldigen voor zijn gebrek aan begrip, bekwaamheid of vertrouwen
- Wat er in de vertelcirkel wordt gezegd, blijft in de kamer
- Deelnemers getuigen van elkaars verhalen en bieden steun en advies
- Vermijd politiek en gevoelige kwesties



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## Als deelnemers vastlopen...

Het runnen van een soort verhaalcirkel met woordspelletjes en het delen van herinneringen is een manier om mensen te helpen ontspannen en niet langer zelfbewust te zijn.

Gebruik indien nodig een soort stimulans, een afbeelding of een voorwerp kan een goed startpunt zijn.

Ook volgt een lijst met creatieve oefeningen die je kunt aanpassen.

## Logistiek en het creëren van de juiste sfeer

- De vertelcirkelomgeving moet een gesloten ruimte zijn om optimaal te kunnen functioneren.
- vrij van alle onderbrekingen behalve noodgevallen.
- Deelnemers moeten comfortabel rond het juiste aantal tafels kunnen zitten voor de groepsgrootte, zodat iedereen elkaar kan zien.
- Indien nodig Het hoeft helemaal geen cirkel te zijn, een rechthoek of vierkant is prima.
- Vermijd indien mogelijk kamers met luidruchtige gangen buiten en visuele afleiding van buitenaf. Het laatste wat je wilt in een verhaalcirkel is dat de helft van de deelnemers kijkt naar een bezorging in het naastgelegen gebouw!
- Het is belangrijk dat de gebruikte ruimte redelijk rustig en privé is, zodat de deelnemers zich geïsoleerd kunnen voelen van onderbrekingen.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



- De facilitator moet de zitplaatsen in een cirkel in de ruimte plaatsen, zodat iedereen gelijke kansen heeft om deel te nemen.
- De facilitator leidt en neemt deel aan de verhaalspellen, helpt het individuele zelfvertrouwen te vergroten en geeft feedback aan het einde van de sessie
- Iedereen moet zich op zijn gemak voelen en de sfeer mag niet onder druk komen te staan.
- Er mag geen technologie zichtbaar zijn rond de tafel; geen computers, mobile telefoons (uitgeschakeld) of digitale opnameapparatuur van welke aard dan ook.

### Vorbereiding op het vertellen van verhalen

De trainer moet zorgen voor:

- Pennen en papier
- Een flip-over (spel 3)
- Een tas met huishoudelijke voorwerpen (spel 4) Een doosje lucifers en een glas water (spel 9) De verhalenverteller moet zorgen
- Een object dat voor hen van belang is – dit kan een foto zijn, die mogelijk kan worden gebruikt om een verhaal te vertellen.
- Een concept van een script voor hun eigen verhaal, uitgeprint.



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



### Zodra u bent begonnen:

- Begin met grappige creatieve schrijf oefeningen
- Laat de verteller zijn presentatie volledig voltooien
- Iedereen doet mee
- Begin eerst met een waarderende opmerking en maak dan uw opmerking of stel een vraag;
- We willen het eigenaarschap van elk verhaal bevorderen bij de persoon waartoe het behoort, dus wanneer we feedback geven, gebruiken we de zinsnede "Als het mijn verhaal was..."
- Er kunnen diepe en uitdagende emoties naar boven komen. Tranen zijn oké en je hoeft je er niet voor te verontschuldigen. (Houd Kleenex bij de hand.)

### Eindresultaat van de verhaalcirkel

Aan het einde van de verhaalcirkel moet elke verteller het onderwerp van zijn verhaal kennen en idealiter zou een eerste versie klaar moeten zijn om te lezen. De deelnemers worden uitgenodigd om hun eerste concepten voor te lezen aan de rest van de groep. Feedback wordt gegeven door de trainer en ondersteunend commentaar door de andere deelnemers.

In het geval van elke verteller die moeite heeft met lezen, zijn er alternatieve opties om te overwegen, zoals het produceren van een door een interview gegenereerd interview verhaal.

Nogmaals, tegen het einde van de verhaalcirkel moeten deze verhalenvertellers tevreden zijn met de methode die ze zullen gebruiken.

Zodra elke deelnemer zijn eigen verhaal heeft, kunnen deze op creatieve wijze worden ontwikkeld



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## 1.2.e. Het belang van mindfulness

### Invoering

Dit artikel is bedoeld om het belang van mindfulness voor ons welzijn te illustreren. Het tweede deel legt uit hoe mindfulness gelijkenis vertoont met de Flow-staat, een term bedacht door Mihaly Csikszentmihalyi.

### WAT IS MINDFULNEES

Richard J Davidson<sup>1</sup>, wereldwijd toonaangevend neurowetenschapper en psycholoog, bekend om zijn baanbrekende onderzoek naar emoties en de hersenen, VS, auteur van het boek *Emotional life of your Brain and Altered Traits* samen met Daniel Goleman, stelt dat welzijn een vaardigheid is, gebaseerd op bewijs dat ze een raamwerk ontwikkelden: De eerste is zelfbewustzijn, waar je mindfulness zou plaatsen, en het heeft te maken met ons unieke vermogen om onze aandacht te reguleren, en ook met een ander vermogen dat zo belangrijk is dat psychologen en neurowetenschappers meta-bewustzijn noemen.

"Dat bewustzijn is weten wat onze geest doet", legt hij uit.<sup>2</sup> 'Weten we niet allemaal wanneer onze geest het goed doet? Ik zal u een voorbeeld geven waarvan ik denk dat het gebruikelijk is. Zeker, ik heb dit ervaren en laat mij u vragen: hoeveel van u in het publiek hebben de ervaring gehad een boek te lezen? Waar je elk woord op een pagina leest en misschien één pagina leest, lees je misschien de tweede pagina en na een paar minuten heb je absoluut geen idee wat je zojuist hebt gelezen. Je gedachten zijn ergens anders. Dat is een voorbeeld van voorbijgaand meta-bewustzijn, maar op het moment dat je merkt dat je geest weg is, is dat een moment van meta-bewustzijn. Je kunt je gedachten terugbrengen naar het huidige moment.

---

<sup>1</sup> Richard J Davidson, Waisman Laboratorium voor Hersenbeeldvorming en -gedrag en Centrum voor Onderzoek naar gezonde geesten, Universiteit van Wisconsin-Madison, Madison, Wisconsin,







***Onderzoek wijst uit dat de gemiddelde volwassene een zeer groot percentage van zijn of haar dagelijkse leven doorbrengt zonder aandacht te besteden aan wat hij/zij doet..“***

De tweede pijler, verbinding, gaat over de kwaliteiten die gezonde sociale relaties bevorderen, kwaliteiten als waardering, dankbaarheid, vriendelijkheid en mededogen in deze tijd van de pandemie, waarbij je elke dag een paar momenten doorbrengt. Opzettelijk waardering cultiveren. Reflecteren op de mensen die in deze tijd voor jou en anderen behulpzaam zijn.

De derde pijler gaat over zelfkennis. Het zit in het verhaal dat we allemaal in onze gedachten meedragen over wie we zijn.

De laatste pijler van welzijn is een doel. En het doel hier gaat over het vinden van ons gevoel voor richting in het leven en het verduidelijken van onze waarden. Waarom doen we wat we doen? En als we onszelf deze vragen stellen, kunnen we ons doel verduidelijken en steeds meer van ons dagelijks gedrag afstemmen op dit gevoel van doel.

**Elk van deze vier elementen van welzijn wordt dus geïmplementeerd in verschillende hersencircuits. Het wordt in verband gebracht met verschillende biologische factoren. Het cultiveren van elk van deze vier pijlers van welzijn kan tot veerkracht leiden.**

Volgens Richardson is het niet alleen mindfulness. Het is niet zomaar iemand van deze dingen. Het is echt een evenwicht tussen hen allemaal.

---

<sup>2</sup> Hoe mindfulness het emotionele leven van onze hersenen verandert | Richard J. Davidson |

TEDxSanFrancisco <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

MENSELIJKE BLOEI IN UITDAGENDE

TIJDEN

[https://www.youtube.com/watch?v=9PIrWIMV\\_3Q](https://www.youtube.com/watch?v=9PIrWIMV_3Q)





## Dus, wat is mindfulness?

Mindfulness, beschreven als een 'ontspanningstechniek gevormd uit een combinatie van positieve psychologie, boeddhisme, cognitieve gedragstherapie en neurowetenschappen'.

Mindfulness is de kwaliteit van aanwezig en volledig betrokken zijn bij wat we op dat moment doen – vrij van afleiding of oordeel, en bewust van onze gedachten en gevoelens zonder daarin verstrikt te raken.

Het houdt in dat je je gedachten en gevoelens observeert vanuit het perspectief van een niet-oordelende derde.

Er zijn overeenkomsten tussen mindfulness en de 'flow' die typerend is voor kunstbeoefening – beide vereisen aanwezigheid in het moment en een gevoel van absorptie.

De term 'flow state' beschrijft een mentale toestand waarin een persoon volledig gefocust is op een enkele taak of activiteit. Ze richten al hun aandacht op de taak en ervaren niet veel gedachten over zichzelf of hun prestaties. Sommige mensen noemen dit informeel 'in de zone'.

Het concept van flow komt uit het veld van de positieve psychologie, de studie van dingen die mensen helpen gedijen, door Mihaly Csikszentmihalyi.

Flow heeft overeenkomsten met mindfulness, omdat beide een focus op het huidige moment met zich meebrengen. Mensen gebruiken de term 'flow' echter vaak met betrekking tot situaties waarin ze productief zijn, terwijl iemand in een staat van mindfulness kan verkeren, ongeacht of hij of zij een taak uitvoert.

Flow en mindfulness 'lijken erg op elkaar', zegt Ellen Langer, hoogleraar psychologie aan Harvard die verschillende boeken heeft geschreven over mindfulness, creativiteit en geloof. "Het grote verschil is dat mindfulness een gemoedstoestand is die vrijwel altijd voor iedereen beschikbaar is. Het is niet ongebruikelijk."



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Mindfulness elimineert geen stress of andere moeilijkheden; in plaats daarvan hebben we, door ons bewust te worden van onaangename gedachten en emoties die ontstaan als gevolg van uitdagende situaties, meer keuze in de manier waarop we daar op dat moment mee omgaan – en een grotere kans om kalm en empathisch te reageren wanneer we worden geconfronteerd met stress of uitdagingen. Natuurlijk betekent het beoefenen van mindfulness niet dat we nooit boos worden; het stelt ons eerder in staat om bedachtzamer te zijn in de manier waarop we willen reageren, of dat nu kalm en empathisch is of misschien af en toe met afgemeten woede.

## BIBLIOGRAFIE

Het emotionele leven van je hersenen, Richard Davidson, Penguin Publishing, 2012

Flow: de psychologie van optimale ervaring (Harper Perennial Modern Classics), Mihaly Csikszentmihalyi, 2008



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## 1.2.f. Mindfulness-oefeningen

### Invoering

Dit artikel is bedoeld om enkele mindfulness-oefeningen te illustreren om vóór je workshop in de staat van Flow of in de zone te komen. Ze kunnen ook online worden gedaan. Door te zoeken op het net vind je nog meer oefeningen.

### Hoe mindfulness kan helpen om in de ZONE te komen

We zijn allemaal extreem druk en ageleid, soms is het moeilijk om ons te concentreren en te concentreren. Mindfulness is een gemoedstoestand die vrijwel altijd voor iedereen beschikbaar is. Het is niet ongebruikelijk.

Hier zijn enkele tips om de optimale omstandigheden te creëren om in uw flow-toestand te komen. Je zou je workshop kunnen openen met enkele mindfulness-activiteiten,

waarbij de deelnemers zich concentreerden op aandacht en aandacht voor hun eigen vermogen om te voelen.

“De concepten lijken erg op elkaar”, zegt Ellen Langer, hoogleraar psychologie aan Harvard die verschillende boeken heeft geschreven over mindfulness, creativiteit en geloof“. Het belangrijkste verschil is dat.

Zorg ervoor dat je al de noodzakelijke groepscultuur en gemeenschapsopbouw hebt gecreëerd om een veilige leeromgeving te ondersteunen.

Praktijken die ons uitnodigen in het huidige moment kunnen gevoelens van kwetsbaarheid oproepen, dus het is essentieel dat mensen een gevoel van veiligheid voelen. Naast het cultiveren van vertrouwen en respect in de klas is het bieden van keuze een ander belangrijk instrument om veiligheid te creëren. Bied een kind bijvoorbeeld altijd de mogelijkheid om zijn ogen open te houden in plaats van hem te dwingen deze te sluiten.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Oceaanademhaling(1)

Het waarom: Wist je dat het verlengen van je uitademingen, zodat ze iets langer duren dan je inademingen, kan helpen de ontspanningsreactie van het lichaam op gang te brengen? Uit een recent onderzoek is gebleken dat het focussen op langere uitademingen de stress betrouwbaar en aanzienlijk vermindert en de besluitvorming verbetert. Laten we het proberen en kijken hoe het voelt.

### Mindfulness-activiteit:

1. Nodig de leerlingen uit in een comfortabele houding, zittend of liggend.
2. Speel rustige muziek
3. Lees het script.

Script: Opmerking: de spaties tussen de regels nodigen u uit om het spreken te pauzeren en uw klas de tijd te geven uw instructies op te volgen. “Neem even de tijd om je op je gemak te voelen en te ontspannen in je houding. Laat je lichaam in de vloer zinken. Word heel stil en begin verbinding te maken met je ademhaling. Ik ga je begeleiden bij een ademhalingsoefening waarbij we onze uitademingen iets langer maken dan onze inademingen. Probeer het met mij, maar onthoud dat je altijd een pauze kunt nemen of in je eigen tempo kunt gaan. Adem diep in door je neus om je buik 3, 2, 1 met lucht te vullen. Adem nu langzaam uit door je mond met de lippen zachtjes op elkaar getuit, waardoor een oceaan ontstaat -achtig suizend geluid voor 5, 4, 3, 2, 1.

{herhaal de bovenstaande instructies nog 3 keer}

Ga nu een paar minuten zelfstandig door met het ademhalingspatroon. Adem in tot 3 tellen en adem uit tot 5 tellen. Als je de tellingen iets korter of langer wilt maken, doe dat dan. Het belangrijkste is dat je uitademingen iets langer duren dan je inademingen.

---

<sup>1</sup> @Calm.com





Als je er klaar voor bent, kun je stoppen met het tellen van je ademhaling en gewoon naar de oceaangeluiden luisteren.

Breng uw bewustzijn nu voorzichtig terug naar het klaslokaal. Neem even de tijd om in te checken bij je lichaam en merk op hoe je je voelt.”

## **KALM VINDEN(2)**

Het waarom:

Ons lichaam reageert voortdurend op onze omgeving, vaak zonder dat we ons daar bewust van zijn. Als het stressvol of overweldigend is, gaan we in de vecht-, vlucht- of bevrozingsmodus. Moet ik mezelf beschermen of wegrennen? Als we ons veilig en verbonden voelen, kunnen we ons openstellen en ons in onze ervaring nestelen. Is het oké om te ontspannen? Het scannen van onze omgeving is een praktijk die kan helpen het zenuwstelsel te kalmeren door te bevestigen dat het lichaam niet in gevaar is. Uw leerlingen zijn wellicht geïnteresseerd om te weten dat psychologen dit hebben geleerd door te kijken naar dieren die hun omgeving beoordelen en erop reageren.

Mindfulness-activiteit:

1. Als je wilt, kun je wat rustige muziek afspelen om deze ervaring een plek te geven
2. Lees het volgende script om uw leerlingen door deze eerste activiteit te leiden. Voel je vrij om het direct te lezen of aan te passen op basis van de specifieke behoeften van jouw groep.

Script: Opmerking: de spaties tussen de regels nodigen u uit om het spreken te pauzeren en uw klas de tijd te geven uw instructies op te volgen.

---

<sup>2</sup> @Calm.com





“Laten we beginnen met opstaan of een comfortabele stoel zoeken. Beide opties zijn goed. Kies wat op dit moment het beste voor u werkt.

Merk op waar in je lichaam je met iets anders verbonden bent. Voel je voeten op de grond of je rug tegen de stoel. Sta jezelf toe om in die verbinding te rusten, voor zover dat op dit moment goed voelt.

Als je er klaar voor bent, begin dan langzaam rond te kijken in de kamer. Blijf op één plek, maar voel je vrij om zoveel van je lichaam te bewegen als nodig is om de omgeving te verkennen. Draai je hoofd, schouders en romp. Kijk van links naar rechts en van boven naar beneden. Neem de tijd en blijf langzaam bewegen.

Wat zie je? Let op kleuren, vormen en texturen. Merk op wat je wel en niet leuk vindt.

Breng nu je aandacht naar een object in de kamer dat je leuk vindt en dat je helpt om je kalm te voelen. Haal diep adem en blijf hier een tijdje hangen, terwijl je zachtjes naar het object kijkt dat je hebt gekozen.

Neem even de tijd om op te merken welk gevoel je ervaart als je bij dat object bent. Misschien voel je je goed, gelukkig, goed, vredig of ontspannen. Er is geen juiste manier om te voelen. En je gevoelens kunnen veranderen, maar merk nu eens op welk gevoel dat voorwerp je geeft.

Als we de tijd nemen om rond te kijken in de kamer, kunnen we vaak iets of iemand vinden waardoor we ons goed voelen. Dit kan een nuttige strategie zijn als u merkt dat u moeilijk kunt ontspannen of als u dat wel doetgestrest voelen. Dus de volgende keer dat je deze aangename gevoelens wilt ervaren, probeer dan opnieuw naar dit object terug te keren. Je kunt dit ook proberen in andere kamers waarin je je bevindt.

En als je er klaar voor bent, keer dan terug naar je startpositie. Neem even de tijd



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



om jezelf te bedanken voor het uitproberen van deze activiteit.”

Reflectievraag: Wat heeft jou geholpen om je kalm te voelen? Welke andere gevoelens kwamen naar boven? Wat vond je leuk aan het voorwerp.



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο



MeltingPro





### Vriendelijkheidsoefening3:

Je kunt dit zittend of liggend doen, maar begin gewoon met een lekker grote ademhaling.

Inademen door de neus. En uit door de mond en terwijl je uitademt door de mond, sluit je zachtjes de ogen.

En even zou ik graag willen dat je je iets voorstelt dat zo is. Het betekent echt veel voor u in uw leven. Het kan iemand in uw familie zijn. Het kan een vriend of een huisdier zijn om een plaats te zijn. Het kan zelfs speelgoed zijn, maar iets waar je echt dankbaar voor bent. Ik stel me dat ding gewoon voor. In de gaten hebben.

Hoe voel je je als je voor dat ding kiest? Laat dat gevoel dan gewoon blijven. Op je eigen moment je ogen zachtjes weer openen.

### Reflectievragen

Hoe voelde deze ademhalingsoefening? Heb je genoten van het luisteren naar het geluid van de golven? Wat is je nog meer opgevallen?

---

<sup>3</sup> @Hoofdruimte



This publication has been produced with the financial support of Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication doesn't constitute an endorsement of the contents which reflects the view only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## FOCUSOEFENING (1)4

Welkom, vermeld de intentie van een focusoefening

Concentreer u een paar ademhalingen op de ademhaling, adem normaal.

Hoe voel je je vandaag/wat is de overheersende gemoedstoestand die je meebrengt?

Hoe voelt je lichaam? Licht of zwaar? Volledig aanwezig of ongrijpbaar? Hoe kun je jezelf aarden? Wees je bewust van waar je bent, voel het contact met de vloer. De stoel, hoe hard houdt u de hoorn vast als u die heeft... hoe bewust bent u van de apparatuur die u gebruikt?

Denk aan de andere aanwezigen [namen met een pauze van een paar seconden ertussen] breng x/y [afwezige mensen indien aanwezig].

---

### 4 Actie-leermedewerkers



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο



## FOCUS-OEFENING (2)

Verwelkom elke persoon bij naam nadat ze hebben gezegd wie ze zijn

Nodig ze uit om zich in stilte op hun eigen omgeving te concentreren; zitten of staan ze / wat kunnen ze direct om zich heen zien / kunnen ze buiten de kamer zien / wat valt hen het meest op?

Nodig ze uit om te luisteren; geluiden dichtbij/veraf?

Nodig ze uit om drie ademhalingen lang op hun ademhaling te letten, kijk gewoon hoe ze normaal ademen...

Nodig ze uit om hun verwachtingen/hoe voelen ze zich over deze sessie/hoop/angst te onderzoeken?

Nodig ze uit om zich te concentreren op hun hoop. Wat is hun belangrijkste reactie op de mogelijkheden die voor ons liggen?

Nodig ze uit om zich weer op hun ademhaling te concentreren, spreek een paar keer [adem in, volg de adem in het lichaam, houd even vast, adem langzaam uit, doe dat een paar keer in stilte]

Laat ze even nadenken over wat ze zouden kunnen zeggen, een paar zinnen, over hun hoop op de sessies

Nodig na een minuut uit voor een korte reflectieronde of start deze zelf om reflectieve beknoptheid te modelleren.

**Maximaal 20 minuten**



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



## 1.2.g. In stroom

### Invoering

Hier introduceren we nog een oefening die u met uw deelnemers kunt doen om hun in Flow-status te verkennen. Zoals gezegd kan het 'In Flow'-moment (door Mihaly Csikszentmihaly) op een zeer vereenvoudigde manier worden omschreven als een moment waarop iemand zich op zijn best voelt, wanneer vaardigheden en geluk een ontmoetingspunt bereiken en men zich volledig geabsorbeerd voelt door wat ze zijn. aan het doen.

Het beschrijft een mentale toestand waarin een persoon volledig gefocust is op een enkele taak of activiteit. Ze richten al hun aandacht op de taak en ervaren niet veel gedachten over zichzelf of hun prestaties. Sommige mensen noemen dit informeel 'in de zone'

U kunt uw deelnemers vragen na te denken over hun proces volgens de onderstaande richtlijnen.

Moedig ze aan om na te denken over alle dingen die ze nodig hebben, of nodig hebben om 'In Flow' te zijn, zoals muziek spelen, of stilte, of alleen in een schone studio of een druk kantoor met mensen om zich heen, en vraag ze om dit te visualiseren als een persoonlijke stroomkaart.

Het is een goede manier om inzicht te krijgen in de manier waarop mensen graag werken of meer gefocust zijn.

De oefening:

### “IK KAN DIT VOOR ALTIJD DOEN”

Weet je wanneer je aan het werk bent en ineens opkijkt en er vijf uur zijn verstreken? Het voelt GEWELDIG juist. Om op dat moment te zijn waarop je je goed voelt over je werk, je gelukkig bent, je voldaan bent. Het blijkt dat die



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



momenten ons veel kunnen leren over onze unieke sterke punten.

Bij de oefening wil ik dat je aan momenten in je carrière denkt waarop je het gevoel hebt dat je leeft of in een staat van 'flow' verkeert op je werk. Schrijf alle activiteiten/taken/momenten op waarvan u het gevoel had dat u ze graag (of met plezier) deed op uw werk.

Als je die lijst eenmaal hebt, wil ik dat je jezelf afvraagt wat je specifiek leuk vond aan elk van deze evenementen. Waarom vond je het leuk?

Is er voor elk van deze gebeurtenissen een kracht die u duidelijk kunt identificeren en die deze gebeurtenissen voedt? Meerdere sterke punten? Wat zijn ze?

Tot slot: kun je een soort groei kwantificeren of identificeren die uit dat moment voortkwam?

#### MOMENT #1

Noem het moment:

---

---

Wat vond je specifiek leuk:

---

---

Sterke punten in het spel:

---

---

Wat is er gebeurd?:

---

---



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



dit publicatieis tot stand gekomen met de financiële steun van de Erasmus+ Programme van de Europese Commissie. De steun van de Europese Commissie voor de publicatie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die uitsluitend de standpunten van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die deze bevat.

