BOvV

BEROEPSORGANISATIE VOOR VITALITEITSPROFESSIONALS

Coachingsformat invulbaar

Inhoudsopgave

1. Gesprek en algemene info ... 4
1.1. Pitch vitaliteitscoach ... 4
1.2. Algemene info ... 5
1.2.1. Wat doet de vitaliteitscoach ... 5
1.3. Intakeformulier ... 9
1.4. WROP gespreksmodel ... 11
1.5. WROP terugkoppeling gesprek ... 18
2. Levensdoelen ... 19
2.1. Het goede leven plannen (levensdoelen) ... 19
2.2. 100 doelen ... 19
2.3. Categorieën ... 20
2.4. Halve kwadranten (Vitaliteiskwadrant) ... 20
2.5. Categorieën Prioriteren ... 21
2.6. Het plan ... 21
3. Impuls & Focus ... 22
3.1. Focus behouden ... 22
3.2. Impulscontrole ... 23
3.3. De crisis ... 24
4. Stresscoaching algemeen ... 25
4.1. Uitleg stressmanagement ... 25
4.2. Oorzaak van de stress onbekend? ... 31
4.3. Acuut ervaren van stress. ... 31
4.4. Structureel ervaren van stress. ... 31
5. Slaapmanagement algemeen ... 32
5.1. Slaapverstoringslijst ... 33
5.2. Doezelscore ... 34
6. Ethiek ... 35
7. Bewegen ... 39
8. Bijlages (interventies/huiswerk) ... 43
8.1. Bijlage levensdoelen inventariseren (huiswerk) ... 43
8.3. Bijlage Levensdoelen vitaliteitskwadrant (huiswerk ... 47
8.4. Bijlage Psychologische basisbehoeften (test) ... 49
8.5. Bijlage De Mental Health Inventory-5 (test) ... 52
8.6. Bijlage ervaren van activiteiten (fysiek coachen) ... 53
8.7. Bijlage impulscontrole training ... 54
8.8. Bijlage doe versus laatkracht uitzoeken ... 55
8.9. Bijlage gewoontes veranderen ... 56
8.9.1. Bijlage reactief trainen (fysiek coachen) ... 57
8.10. Bijlage Progressie/Regressie ... 58
8.11. Bijlage bliebdagboek (Onbekend/Stressmanagement) ... 59
8.12. Bijlage 50% excelleren (Acuut/Stressmanagement) ... 60
8.13. Bijlage sloepjes (Structureel/Stressmanagement) ... 61
8.14. Bijlage To Do List (Structureel/Stressmanagement) ... 62
8.15. Bijlage te hoge lat ... 63
8.15.1. Bijlage te hoge lat (ga spelen) (Fysiek Coachen) ... 64
8.16. Bijlage assertief zijn ... 65
8.17. Bijlage grenzen verleggen (Fysiek Coachen) ... 66
8.18. Bijlage spelen ... 67
8.19. Bijlage slaapverstoringslijst/Doezelscore (Slaapmanagement) ... 68

8.20. Bijlage doezelscore (Slaapmanagement) 69
8.21. Bijlage inzicht krijgen in positieve emoties 70
8.21.1. Bijlage positieve emoties in de praktijk 72
8.22. Bijlage negatieve emoties loslaten 74
8.23. Bijlage voordeel herkennen van negatieve emoties 75
8.24. Bijlage negatieve emoties inzetten 76
8.25. Bijlage emotiemanagement (Fysiek Coachen) 77
8.26. Bijlage ervaren en uiten van emoties (Fysiek Coachen) 78
8.27. Bijlage rituelen inzetten tegen negatieve emoties (Fysiek Coachen) 80
8.28. Bijlage dankbaarheid tonen 81
8.29. Bijlage vergeven 82
8.30. Bijlage coachen op sterke eigenschappen 83
8.31. Bijlage sterke eigenschappen inzetten 85
8.32. Bijlage waarden (DOEN/HANDELEN) 86
8.33. Bijlage waarden (ZIJN/DENKEN) 87
8.34. Bijlage vergroten eigenwaarde 89
8.35. Bijlage persoonlijke waarden tot leven brengen (Fysiek Coachen) 91
8.36. Bijlage vergroten zelfcompassie 92
8.37. Bijlage resolutie van conflictsituaties (Begin bij jezelf) 96
8.38. Bijlage handvatten voor conflictsituaties 98
8.39. Bijlage vergoten welwillendheid (goed doen) 100
8.40. Bijlage vitaliteitskwadrant 101
8.41. Bijlage Focus/Impulstraining (invulschema) 102
8.42. Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 1) (16 weken) 104
8.43. Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 2) (16 weken) 107

DISCLAIMER:

Dit format is met veel zorgvuldigheid en geduld samengesteld. Het verspreiden, kopiëren of aanpassen van dit format is zonder toestemming van BOvV verboden!

1. Gesprek en algemene info

1.1. Pitch vitaliteitscoach

Pitch Vitaliteitscoach voor consument

- Vitaliteit (3.0) is meer autonoom en zinvol leven
- In de praktijk betekent het helpen met stress door voedselkeuzes, relatie, werk, eenzaamheid, etc.
- Yoga, mindfulness en ontspanning zijn allemaal waardevol, maar de vitaliteitscoach richt zich meer op de oorzaak, maar kunnen wel onderdeel uitmaken als tools binnen het traject

Pitch Vitaliteitscoach voor bedrijfsleven

- Vitaliteit (3.0) is meer autonoom en zinvol werk
- Duurzaamheid vereist het kunnen managen van de autonomie en zinvol werk bij de werknemer
- Autonomie is veruit de beste voorspeller van een lager ziekteverzuim
- De Vitaliteitscoach kan helpen bij het ontwikkelen van een duurzaamheidsbeleid en het trainen van de leidinggevenden

1.2. Algemene info

1.2.1. Wat doet de vitaliteitscoach

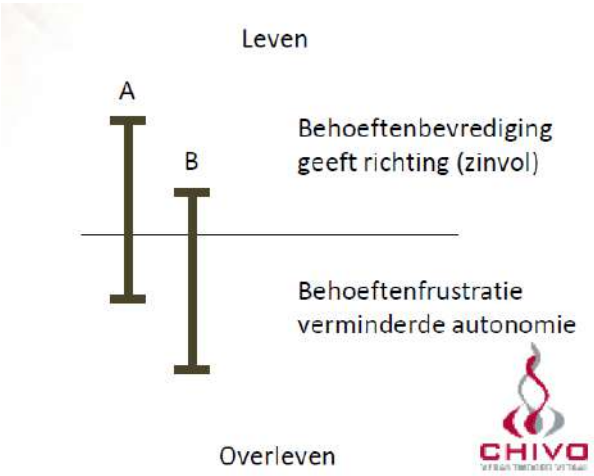
Helpt met het bereiken van een meer autonoom en zinvol bestaan waardoor met kan floreren. Dit doen we met een integrale en systematische aanpak waarbij het uitganspunt altijd ethiek is.

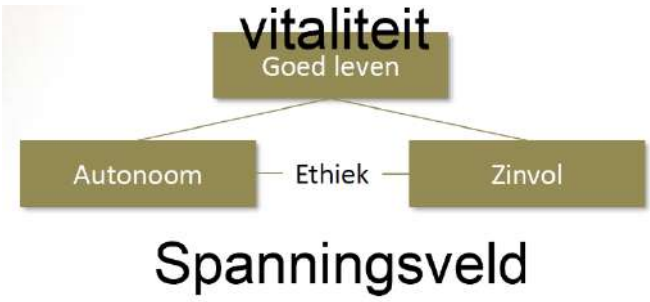
a. Wat is vitaliteit?
   i. Het ontdekken en nastreven van wat het leven de moeite van het leven waard maakt.
   ii. Gezond, autonoom en zinvol leven = Zingeving
   iii. Vitaliteit= Zingeving + richting
   iv. Als mens hoge prio om tot een groep te behoren (evolutie)
      - In die groep (omgeving) autonoom en competent zijn
      - Als dat lukt dan behoor je tot de juiste groep (ecologie)
      - Je hebt altijd de keuze om je eigen groep te kiezen
      - Als je de juiste groep (omgeving) hebt gevonden en daar ook nuttig kan zijn (zingeving) en kan floreren waarbij je rekening houdt met dier, plant en planeet.

b. Indien je controleverlies ervaart/frustratie dan kom je in de overleefstand (onder de lijn)

c. Indien je controle ervaart kom je weer boven de lijn, maar zonder richting niet zinvol

d. Richting pas krijgen als je weet welke behoefte je wilt bevredigen en hoe je dat doet.
   i. In overleefstand heb je oogkleppen op en kun je weinig reflecteren

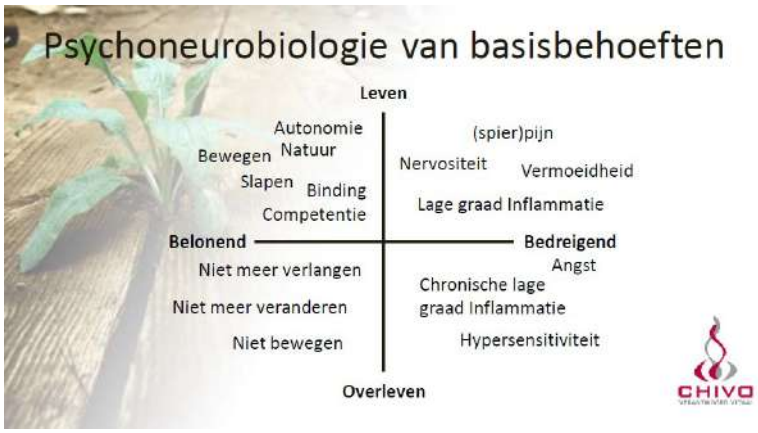




Het leven is één groot avontuur en gaat over ontwikkelen (groeien met behoud van functionele integriteit)

e. Daar kan ik bij helpen door:
   i. Verkennen waar je je in wilt ontwikkelen (of je dat echt wilt, wat je wilt, wat al geprobeerd, wat werkte wel en wat niet)
   ii. Veranderen door het toepassen van vaardigheden welke aangereikt worden middels opdrachten.
      - Waarbij pijn, angst en vermoeidheid in de weg kan zitten en grenzen verleggen om dichter bij doel te komen. (maar zoeken deze zaken ook op)
   iii. Volhouden door verkennen van de ecologie (omgeving) en deze anders inrichten

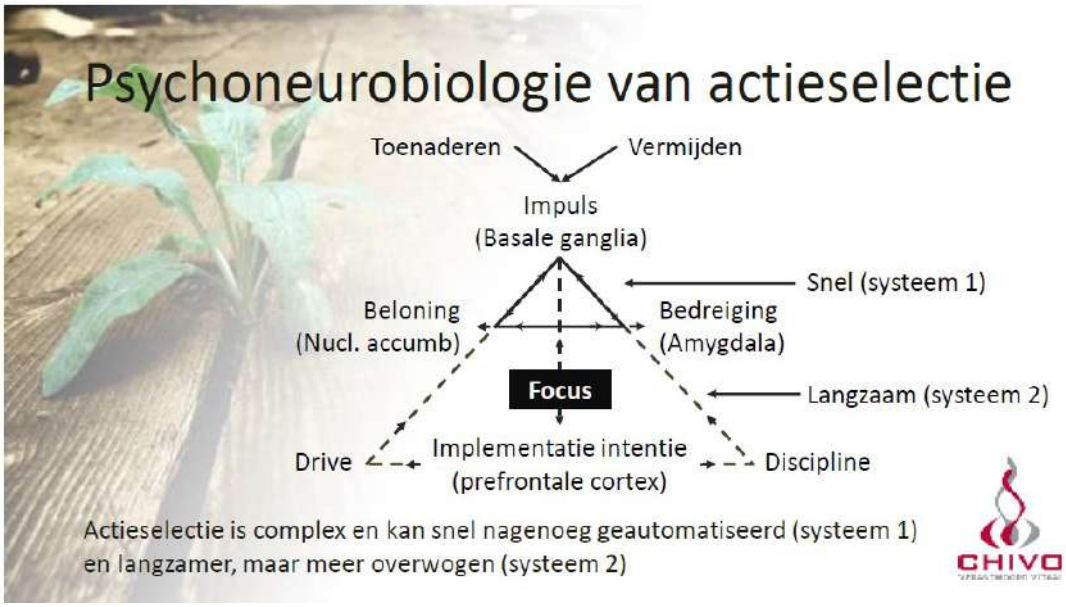
Geïntegreerd = in lijn met waarden en normen
Geïdentificeerd = in lijn met doel (belangrijk)



- Linksboven: Iemand die in leefstand staat en gaat sporten zal daar spierpijn van krijgen.
- Rechtsboven: Spierpijn is bedreigend maar omdat je zelf gekozen hebt om te bewegen en daar blij van wordt zal de bedreiging ook weer afvloeien.
- Rechtsonder: Indien men niet vrijwillig zaken is dit potentieel bedreigend en kan leiden tot angst.
- Linksonder: Bij langdurige blootstelling gaat men dit uit de weg. Door niet te verlangen of te willen veranderen en niet te bewegen zal dit belonend zijn

3. Wat is EMOFLEX (Emotioneel Flexibel)
    a. Negatieve emoties horen er ook bij. Zonder deze kan men ook geen positieve ervaren. Verdriet/woede kan leiden tot brandstof om zaken aan te pakken
    b. Negatief geeft focus wat kan leiden naar een positieve uitkomst
    c. Positie verbreed je blik en zorgt voor veerkracht

4. Hoe kunnen we gewoontes veranderen bij een client?
    a. Door disruptie toe te passen niet voorkomen, maar bewustwording, onderbreken patroon
        i. V.b.: Peuken in plastic afsluitbaar zakje met notitieblok erbij om bij te houden hoeveel je rookt en wanneer = bewustwording!



5. Welke vormen van veranderingsbereidheid zijn er en wat is de relatie met ZDT?
    a. Passant A-motivatie extern gereguleerd
        i. Vragen stellen om door te gaan naar Autonome regulatie
    b. Zoeker geïntrojecteerd Gestuurd of zelf
        i. Zoeker heeft het gevoel dat alles hem/haar overkomt en dat jij dat moet oplossen is de hulpvraag helder?
            - "Wat doe jij anders als een dag goed is?"
            - "Was iedere dag slecht?"
                a. Nee! "wat anders die dag?"
                b. Niet weten? Bijhouden dagboek:
                i. Wat deed je? cijfer?
                ii. Wat anders gedaan?
        ii. Schuld of schaamte aanwezig? zelf opgelegde druk
    c. Koper Intrinsiek (geïntegreerd/geïdentificeerd)

6. Het traject (Globaal):
    a. Het traject zal initieel bestaan uit 8 gesprekken verdeeld over een tijdvak van 16 weken.
    b. Schematisch ziet dat er zo uit:

WEEK	FASE	ONDERWERPEN	BIJZONDERHEDEN
1-4	• Intake • ***Verkennen***	• Wat kan ik voor je betekenen? • Wat speelt er en waar wil je aan werken? • Huiswerk (opdrachten)	• Wekelijks gesprek 1 op 1 • Maken van testen (waarden, persoonlijkheid, basisbehoeften)
6 en 8	• ***Veranderen***	• Toepassen en testen van de verschillende aangereikte tools • Feedback Wat werkt wel en wat niet	• Om de twee weken gesprek 1 op 1 • Reflectie • Ervaringen • Aanpassen • Bestendigen
12-16	• ***Volhouden***	• Lukt het met de tools die hebt? • Wat past bij je voor de rest van je leven • Crisisplan	• Eventueel traject verlengen. • Contactmomenten (telefonisch) • Ecomanagement (omgeving aanpassen zodat je beter in harmonie bent met deze omgeving

Nb: Aan de hand van de hulpvraag bestaat de mogelijkheid dat er gekozen wordt voor een traject met daarin fysieke elementen zoals bewegen (yoga), spelen (behendigheid) of boksen.

7. Hoe zorg je er praktisch voor dat men weet vol te houden?
    a. Door huiswerk mee te geven zodat men iedere dag kan oefenen (autoregulatie/consistentie) kracht zit in de herhaling
        i. Dient uitdagend te zijn
        ii. gevarieerd
        iii. Soms slaat men door extreem gedraag leidt meestal tot falen
            - Belasting vs. belastbaarheid (progressie/regressie)

1.3. Intakeformulier

Intakeformulier Coaching
Aan de hand van een aantal persoonlijke vragen probeer ik een beeld te krijgen van uw fysieke capaciteiten, medische achtergrond en persoonlijke doelen. Deze informatie is strikt vertrouwelijk en zal niet aan derden worden verstrekt en/of met derden worden besproken zonder toestemming van u.

Datum: **Plaats:**

Persoonsgegevens	
Voornaam:	
Achternaam:	
Geslacht:	
Geboortedatum:	
Adres:	
Postcode:	
Woonplaats:	
Emailadres	
(Mobiele) Telefoonnummer	
Lengte/Gewicht	L: / G:

Bij noodgeval	
Contactpersoon in geval van nood:	
(Mobiele) Telefoonnummer:	

WENS / HULPVRAAG	

Gezondheid	
Heeft u last van hart- en vaatziekten?	Ja
Heeft u last van pijn op de borst bij lichamelijke activiteit?	Ja
Heeft u last van pijn op de borst bij rust?	Ja
Verliest u wel eens uw balans of bewustzijn?	Ja
Heeft u last van bot- en gewrichtsaandoeningen?	Ja
Gebruikt u bloeddruk medicatie?	Ja
Zijn er redenen om niet te bewegen?	Ja
Zo ja, wat zijn de redenen om niet te bewegen?	

Coaching

Naam Coach

Medische gegevens	
Gebruikt u medicijnen? *(Indien iemand hooikoorts niet mee wandelen n bos en inspanningsastma niet mee boksen)*	Bètablokker / corticosteroïden / inhalers / allergieën / anders …….
Bent u onder behandeling van een specialist?	Ja
Welke specialist behandeld u?	Huisarts / specialist / fysiotherapeut / psycholoog / psychiater
Waarvoor bent u onder behandeling (alleen indien van toepassing)?	
Lifestyle alcohol	
Ongezonde ontspanning	Roken / drugs / / mediagebruik (schermtijd)
Frequentie	/ / /
Slaap	Fris wakker / dagdips / doezelen / dutje / ochtendmens / avondmens
Hoeveel uur slaapt u?	
Speelt stress een rol?	Ja / Nee
Wat zorgt voor stress?	
Dagelijkse bezigheden	
Gezinssituatie	Alleenstaand / gehuwd / gescheiden / samenwonend / kinderen
Beroep/ opleiding *(Sluiten deze bij elkaar aan. Kan interessant zijn)*	
Vrije tijd/ persoonlijke interesses • Sport • Hobby	
Beweegprofiel; primair vervoer	Auto / fiets / lopen / OV
Beweegprofiel; werk	Zittend / beeldscherm / fysiek / staan / tillen
Voeding	
Beschrijf uw eigen eetpatroon.	

Stress gerelateerde klachten			
Afgelopen 4 weken **Toekomst *(indien succes of prestatie als doel)***	**Meestal**	**Soms**	**Zelden**
Zenuwachtig / Angstig			
Neerslachtig en somber			
Kalm en rustig			
Gelukkig			
Energiek			
Uitgeblust			
Pijn			
Minder bereikt			

RESULTAAT	
Eerdere interventies (O)	

1.4. WROP gespreksmodel

FASE IN HET GESPREK	***TIPS***

Wens: (Hulpvraag)
 	
- Wat wil je?
- Wat kan ik voor je doen/betekenen?
- Wat verwacht je van mij?
- Wat houd je op dit moment bezig?
- Wat kan ik nog meer voor je betekenen?
 	
Het laten zien van emotie (***Je hoort een W en je ziet een R***) bij het opvragen van het resultaat van de wensvraag is belangrijk!! *"Als ik zelfvertrouwen laat zien dan…"* → ***RESULTAAT SCHERPSTELLEN en door naar de R***
 	
SAMENVATTEN:
	• Zijn er meerdere wensen dan schalen van 1-10.
	  ○ Maak onderscheid tussen ondersteunende doelen en tegenwerken doelen.
	  ○ **1 hulpvraag per keer.**
	
	• **Hulpvraag verandert?** Sluit oude hulpvraag af!
	
	• Weet men niet zo goed hoe of wat → **Levensdoelen**!! **(Bijlage Levensdoelen)**
	Vanuit deze link kan je naar de opdrachten
	  ○ Leg uit waarom levensdoelen.
	
	• Tijdens het model (FI) wordt steeds de MOTIVATIE getoetst
	
	Nulmeting psychologische basisbehoeften lijst PBB/PBNS (Bijlage Psychologische basisbehoeften vragenlijst)
	
	• **Nulmeting voor stress? (Bijlage MHI-5)**

Resultaat: Moet meetbaar/concreet zijn (***Emotionele*** beleving!)

Vragen die kunnen helpen:

- Wat verandert er door het resultaat?
  - Hoe ziet dat eruit?
  - Wat brengt het jou?
- Wat kun je meer als je het bereikt?
  - Wat zal anders moeten in je leven?
  - Als het dan anders is wat dan?
- Wat maakt dat (echt) belangrijk (voor jou)?
- Wat maakt dat (echt) verveld (voor jou)?
- Wat verandert er als je het niet bereikt?
- Kun je een situatie beschrijven waarin jij je resultaat al een keer gevoeld en beleefd hebt?
  - Wat gebeurde er?
  - Welke gedachten had je toen?
- Wanneer is dit traject geslaagd? Hoe ziet dit eruit?

Zodra het resultaat van de wens scherp is gaan we door naar het helder krijgen van de obstakels.

SAMENVATTEN:

- Vraag door en wees nieuwsgierig.
- Een emotionele reactie is wenselijk. Het is de motor voor gedragsverandering.
- Geen duidelijke beschrijving of emotie bij de R. Is het dan wel de hulpvraag?!?
- Vragen wiens idee het was om hier te komen.
- Tijdens het model (FI) wordt steeds de MOTIVATIE getoetst

Zingeving	Bijdrage leveren aan groep/geheel
Succes	Dingen doen waar je goed in bent en herkenning krijgen van groep
Passie	Doen waar je goed in bent en wat je leuk vind

O<u>bstakels</u>: (Waartoe is men bereid)

Obstakels uit het verleden:

- Wat heb je al gedaan tot nu toe?
- Wat heb je er eerder aangedaan en wat heeft gewerkt?
- Wat kan je hiervan integreren?
- Wat heb je er eerder aangedaan en wat heeft niet gewerkt?
  - Hoe lang heb je het uitgeprobeerd?
  - Hoe vaak het je het geprobeerd?
- Waarom doe je nu niet wat je wilt?

Obstakels in de toekomst:
Idee geven van wat er in grote lijnen van de cliënt verwacht wordt qua tijd, uren en inspanning.

- Waarom doe je nu niet wat je wilt?
- Ben je in staat om deze tijd/ inspanning te integreren in de huidige situatie?
- Zo nee, welke delen zouden wel passen?
- Wat maakt dat een (echte) uitdaging (voor jou)?
- Wat heb je (echt) nodig (voor jou)?

Obstakels bewegen
Hoe ervaar je bepaalde activiteiten. Waarom wel of niet bepaald iets doen?

SAMENVATTEN:

- Doen wat werkt.
- Niet doen wat niet werkt.
- Geef de client **hoop**. Dit is een voorwaarde om succes te boeken.

Complimenteren:

- Karakter complimenteren = toont aan dat je diepgang toont in de persoon.
- Direct complimenteren
- Indirect complimenteren = client geeft zichzelf een compliment.
- “Kan je zelf een ander voorbeeld geven waarin je dat laat zien”

<u>Bijlage ervaren van activiteiten (fysiek)</u>

Plan: (Implementaties intenties)

Implementatie intenties voor het veranderen van gedrag.

- ALS …. DAN….
  - ALS = In situatie DAN doe ik.. Gedrag

Verandermanagement

- **Focus behouden**
  - Slaapschuld
    - Bijlage Slapen
  - Beweegarmoede
  - Stress
    - Bijlage Stress
    - Bijlage Bliepdagboek
    - Bijlage Excelleren in de 50%
    - Bijlage Urgentiekwadrant (To Do List)
    - Bijlage Te hoge lat
    - Bijlage Assertief zijn
    - Bijlage Spelen
- **Eigen effectiviteit**
  - Impulscontrole en focus
    - Bijlage Impulscontrole trainen
    - Bijlage invul trainingsschema
  - Gewoontes
    - Bijlage Gewoontes veranderen
    - Bijlage Reactief trainen
    - Bijlage Emotiemanagement (Fysiek)
  - Volhouden
    - Bijlage Doen-kracht versus laat-kracht
    - Bijlage Progressie en regressie binnen verandertrajecten
    - Bijlage inzicht krijgen in Positieve emoties
    - Bijlage positieve emoties in praktijk
    - Bijlage Emotiemanagement (Fysiek)
    - Bijlage negatieve emoties loslaten
    - Bijlage voordeel herkennen negatieve emoties
    - Bijlage grenzen verleggen
  - Crisismanagement
    - Bijlage Progressie en regressie binnen verandertrajecten
    - Bijlage Sloepjes
    - Bijlage Urgentiekwadrant (To Do List)
    - Bijlage Crisisplan
- Schaarste
  - Bijlage Psych basisbehoeften vragenlijst

- Gedetailleerd plan met gedragsdoelen en implementatie intenties.
- Dit is jouw expertise → leg uit hoe lang het traject duurt (**P**lan)
- Buffer: Stel dat het 12 weken moet duren dan ik 8, zodat je 4 weken spare hebt om bij te stellen of voor crisis.
- Niet alleen begrijpen, maar vooral **doen**!
- Leg uit waarom huiswerk mee voor stress, slaap, bewegen en multitasken. (Doorzetten/focus/PFC)

- Een duidelijke motivatie (intrinsiek tot geïdentificeerd)
- Voldoende focusvoorwaarden (psychoneurobiologie van focus)
- Voldoende variatie om het interessant te houden
- Een haalbaar, maar uitdagend plan (belasting en belastbaarheid)
- Omgeving met juiste impulsen

Tip bij volhouden → Ga steeds nieuwe dingen doen

- ***SUCCES (B+C)***

Binding

- Bijlage inzicht krijgen in Positieve emoties
- Bijlage positieve emoties in praktijk
- Bijlage Sloepjes
- Bijlage Dankbaarheid tonen
- Bijlage Leren vergeven
- Bijlage Sterke eigenschappen
- Bijlage Negatieve emoties
- Bijlage waarden
  - Doen/Handelen (VIA)
  - Zijn/Denken (Schwartz)
- Bijlage welwillendheid
- Bijlage conflictresolutie (begin bij jezelf)
- Bijlage conflictresolutie (handvatten)
- Bijlage vergroten welwillendheid
- Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 1)
- Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 2)

Competentie

- Bijlage Positieve emoties
- Bijlage Te hoge lat
- Bijlage Te hoge lat (Ga spelen)
- Bijlage Coachen op sterke eigenschappen
- Bijlage waarden
  - Doen/Handelen (VIA)
  - Zijn/Denken (Schwartz)
- Bijlage vergroten eigenwaarde
- Bijlage eigenwaarde inzetten (Fysiek)
- Bijlage vergroten zelfcompassie
- Bijlage Sterke eigenschappen inzetten
- Bijlage negatieve emoties loslaten
- Bijlage voordeel herkennen negatieve emoties
- Bijlage negatieve emoties inzetten
- Bijlage rituelen bij negatieve emoties (fysiek)

Zingeving	Bijdrage leveren aan groep/geheel
Succes	Dingen doen waar je goed in bent en herkenning krijgen van groep
Passie	Doen waar je goed in bent en wat je leuk vind

- ***PASSIE (A+C)***

Autonomie

- Bijlage Spelen
- Bijlage Levensdoelen
- Bijlage Sterke eigenschappen
- Bijlage waarden
  - Doen/Handelen (VIA)
  - Zijn/Denken (Schwartz)
- Bijlage Assertief zijn
- *Stressmanagement*
  - Bijlage Excelleren in de 50%
  - Bijlage Urgentiekwadrant (To Do List)
  - Bijlage Sloepjes

Competentie

- Bijlage Positieve emoties
- Bijlage Te hoge lat
- Bijlage Te hoge lat (Ga spelen)
- Bijlage Coachen op sterke eigenschappen
- Bijlage waarden
  - Doen/Handelen (VIA)
  - Zijn/Denken (Schwartz)
- Bijlage vergroten eigenwaarde
- Bijlage eigenwaarde inzetten (Fysiek)
- Bijlage vergroten zelfcompassie
- Bijlage Sterke eigenschappen inzetten
- Bijlage negatieve emoties loslaten
- Bijlage voordeel herkennen negatieve emoties
- Bijlage negatieve emoties inzetten
  Bijlage rituelen bij negatieve emoties (fysiek

○ ***ZINGEVING (A+B)*** **Autonomie** ▪ Bijlage Spelen ▪ Bijlage Levensdoelen ▪ Bijlage Sterke eigenschappen ▪ Bijlage waarden - Doen/Handelen (VIA) - Zijn/Denken (Schwartz) ▪ Bijlage Assertief zijn ▪ *Stressmanagement* - Bijlage Excelleren in de 50% - Bijlage Urgentiekwadrant (To Do List) - Bijlage Sloepjes **Binding** ▪ Bijlage inzicht krijgen in Positieve emoties ▪ Bijlage positieve emoties in praktijk ▪ Bijlage Sloepjes ▪ Bijlage Dankbaarheid tonen ▪ Bijlage Leren vergeven ▪ Bijlage Sterke eigenschappen ▪ Bijlage Negatieve emoties ▪ Bijlage waarden - Doen/Handelen (VIA) - Zijn/Denken (Schwartz) ▪ Bijlage welwillendheid ▪ Bijlage conflictresolutie (begin bij jezelf) ▪ Bijlage conflictresolutie (handvatten) ▪ Bijlage vergroten welwillendheid ▪ Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 1) ▪ Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 2)	

1.5. WROP terugkoppeling gesprek

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

TERUGKOPPELING GESPREK

Doel: Voor jezelf en de cliënt helder hebben wat er besproken is tijdens de sessie.

Wens	
Resultaat	
Obstakel(s)	
Plan	**3 huiswerkopdrachten:**

2. Levensdoelen

2.1. Het goede leven plannen (levensdoelen)

Het samentrekken van basisbehoeften, richting, zingeving, het morele fundament, etc. is geen sinecure en het is daarom handig om een systeem te hebben dat integreert met vitaliteitskwadrant. Het systeem heet levensdoelen en het helpt om stap voor stap met ontdekken wat het leven de moeite van het leven waard maakt. Men kan natuurlijk meteen beginnen met verzinnen wat het leven de moeite van het leven waard maakt, maar een dergelijke top-down aanpak blijkt nogal gevoelig te zijn voor vooringenomenheid of de beschikbaarheidsheuristiek. Het alternatief is de bottom-up aanpak, waarin getoetst en getrechterd gaat worden.

2.2. 100 doelen

Klik hierboven op de titel voor de bijlage!!

Het bepalen van 100 doelen die men nog wil uitvoeren is voor de een heel gemakkelijk en voor de andere heel lastig gebleken. Het is daarom goed om vragen te kunnen stellen. In plaats van de vragen hier neer te zetten, beginnen we met categorieën van vragen.

1) Inspirerende personen die je zou willen spreken
2) Kindertijd (wilde je worden, wat vond je leuk)
3) Limiterende vragen (tijd, geld, locatie)
4) Onbegrensde vragen (tijd, geld, locatie)
5) Nalatenschap (wereld na jouw dood)
6) Emotie (wat maakt je boos, verdrietig)

Uit elk van de voorgenoemde categorieën kunnen meerdere vragen worden gedestilleerd, waar weer tientallen doelen kunnen voortkomen. Als het lastig is om tot doelen te komen, blijken ze meestal te groot te zijn, maak ze kleiner.

2.3. Categorieën

Klik hierboven op de titel voor de bijlage!!

Als men voldoende doelen heeft, dan is het belangrijk om categorieën te creëren. Een voorzet tref je hier

1. Gezondheid	2. Creativiteit	3. Gemeenschap	4. Leren
5. Jouw filosofie	6. Liefde en relaties	7. Zelfrespect	8. Anderen helpen
9. Financieel	10. Kinderen	11. Professioneel	12. Vriendschap
13. Ontspanning	14. Huis	15. Spiritueel	16. Familie
17. Buurtomgeving	18. Reizen	19. Pers. ontwikkeling	20. Carrière

De lijst kan uitgebreid worden, maar het is een goed begin. Laat de cliënt een top 5 kiezen, die hij / zij het meest belangrijk vindt. Verdeel vervolgens de levensdoelen over deze categorieën. Het is mogelijk dat er doelen zijn zonder categorie en categorieën zonder doelen. Dat leidt vaak tot inspiratie. Wel moet men waakzaam zijn bij de 5 categorieën die men bijzonder belangrijk heeft bestempeld. Als deze geen doelen bevatten, waren deze categorieën dan wel zo belangrijk? Moet er niet een nieuwe set worden samengesteld? Dit is een toetsing. Als men eenmaal de alles heeft verdeeld en de top 5 is bekend, dan gaan we verder met de top 5.

2.4. Halve kwadranten (Vitaliteiskwadrant)

Klik hierboven op de titel voor de bijlage!!

De vitaliteitskwadranten passie en zingeving splitsen we elk op in 2 helften, waarbij we competent en plezier toebedelen aan passie en moreel en waardering bij zingeving plaatsen.

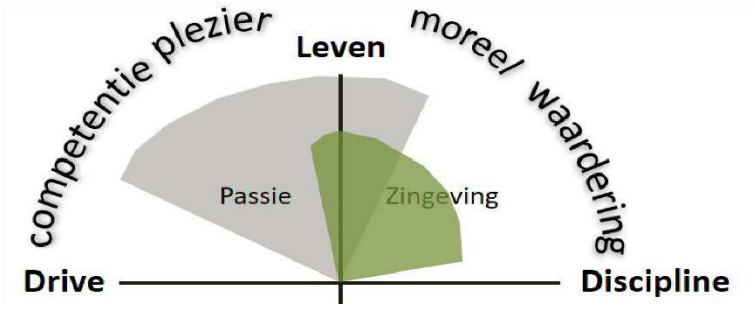
Passie

- Competent (waar ben je goed in)
- Plezier (wat vind je leuk om te doen)

Zingeving

- Moreel waar wordt de wereld een beetje beter van, kan bijvoorbeeld je eigenkind zijn)
- Waardering (wat wordt gewaardeerd, financieel of anderzijds)

Deze splitsing levert een nieuwe manier op van het verdelen van de levensdoelen. We gaan namelijk de doelen uit de top 5 categorieën opnieuw sorteren. Welke doelen dienen alle vier de helften (competent, plezier, moreel, waardering). Welke doelen dienen er 3, welke doelen dienen er 2 en welke 1. Deze nieuwe verdeling geeft aan welke het meest waardevol kunnen zijn.



2.5. Categorieën Prioriteren

Klik hierboven op de titel voor de bijlage!!

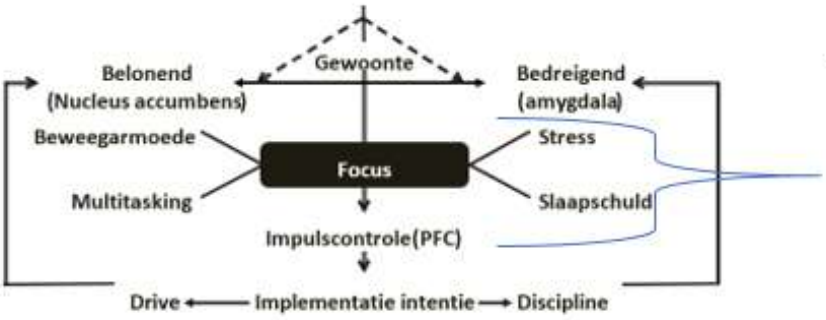
Met de nieuwe categorieën toegekend op basis van de hoeveelheid kwadranthelften ze bestrijken, kun je groep die alle vier de kwadranthelften dekken, verder uitsplitsen door te kijken welke korte, middellange en lange termijn ingevuld kunnen worden en of er afhankelijkheden in zitten. Ook kunnen doelen nogmaals door een WROP gehaald worden, om te zien hoe belangrijk iemand het vindt. Een selectie van 20 doelen blijkt meestal werkbaar en een periode van maximaal 5 jaar voor lange termijn is eveneens een goed uitgangspunt. Dit zijn aanbevelingen, geen wetten. Doelen die slechts 1 of 2 kwadranthelften dienen, lijken in het niet te vallen met de andere doelen, maar toch kunnen ze erg handig zijn, als ze meerdere doelen uit de selectie kunnen dienen, zoals een financieel doel. Het is dus belangrijk om bij obstakels eens goed te kijken of er niet gegrepen moet worden naar overige doelen.

2.6. Het plan

Als de selectie van levensdoelen bekend is, dan is een plan van aanpak noodzakelijk die uiteraard SMART zal moeten zijn. We moeten het omzetten in concrete acties. Steunend zal daarbij ook een inventarisatie noodzakelijk moeten zijn van stressoren of gebrek aan basisbehoeften. Daarnaast moet men focus- en eigen effectiviteit in kaart brengen. Bij elkaar kan het lifecoachen worden samengevat in 5 stappen:

1) Wat maakt het leven de moeite van het leven waard?
2) Op welke fundament ga je dat bouwen? (sterke eigenschappen, moreel)
3) Wat heb je nodig aan vaardigheden? (focus, eigen effectiviteit)
4) Wie neem je mee op deze mooie reis? (zie bijlage sloepjes)
5) Reflecteer en pas aan (indien nodig)

3. Impuls & Focus



De focus bandbreedte kan vergroot worden door deze 4 in balans te hebben. Hoe groter de focus hoe groter de impulscontrole (impuls=gewoonte)

Coachen is tegen de impuls in

3.1.Focus behouden

Kan alleen behouden worden als de volgende 4 punten uit het Psychoneurobiologische actiemodel in balans zijn:

1) Stress
2) Slaapschuld
    a. Door diepe slaap zal er in de PFC meer ruimte ontstaan tussen de cellen weinig slaap vervuild de hersenen waardoor de bandbreedte van de focus kleiner wordt.
3) Beweegarmoede
4) Multitasking

1. Hoe verlies je focus: *a.* Onderdrukking van impulsen *b.* Iets uit je gedachten bannen *c.* Twijfelen over conflicterende doelen (Ja tegen het een is nee tegen het ander) *i.* Wat krijg je er voor terug? *ii.* Wat geef je op? *d.* Iets verbergen van jezelf *e.* Overzicht verliezen door te grote stappen te maken *i.* Kleine stapjes stressmanagement *f.* Slaapschuld *g.* Beweegarmoede *h.* Multitasken	***2. Herwinnen van je focus:*** *a. Bewegen / Sporten bij voorkeur in de natuur* *b. Opgeruimde werkplek* *c. 5- min mediteren (focus op ademhaling)* *i. In:Uit; 1:2, 2:4, 3:6, 4:8 (verleng uitademing* *ii. Roep emotie (positief) als motivatie* *iii. Kort dutje (6 min)* *iv. Uitademen om laatkracht te vergroten* *v. Inademen om doenkracht te vergroten* *vi. Bal je rechtervuist*

3.2. Impulscontrole

Impulscontrole aandachtspunten: (Vermogen om beloning uit te stellen)

1. ***Verhogen impulscontrole*** a. Mediteren en fysieke activiteit b. Structurele mediteerders hebben een dikkere PFC c. Wilskracht gebruiken leidt tot beter worden van wilskracht trainbaar	2. ***Trainen impulscontrole*** a. *5- min mediteren (focus op ademhaling)* i. *In:Uit; 1:2, 2:4, 3:6, 4:8 (verleng uitademing* 1. *Dit is te meten door je te focussen op getal 1. Zodra gedachten wegvallen dan ga je over naar getal 2. Hoe lager het getal hoe beter de oefening* b. *Overwin impuls:* ii. Houding (ga rechtop zitten, staan) iii. Non-dominante hand (eten met) iv. Koud douchen c. *Desensibilisatie door betekenis te veranderen* i. Affectie tegen mensen met gele schoenen. ii. Je merkt ergernis op (bewustwording) dan andere gedachten in de plaats zetten. Bijvoorbeeld wat ruikt ze lekker d. Doen of laatkracht vergroten: i. Doen tegen gaan = Laatkracht vergoten door: 1. Adem kort in en lang uit ii. Laat tegen gaan = Doenkracht vergroten door: 2. Adem lang in en kort uit

95% gedrag is gewoonte. Dit houdt in dat er 5% ruimte over is voor je wilskracht. Deze dien je maximaal te benutten als je impulscontrole inzet om gewoontes te veranderen.

3.3. De crisis

De crisis
Het komt voor dat een cliënt belt en zelfs dat hij meteen een afspraak wil maken, als gevolg van een crisis. Bij zoveel paniek wil de behandelaar vaak het roer overnemen en uit de coachingsrol stappen. De paniek ontstaat vaak omdat de cliënt het niet meer overziet. Er is niets beters dan vanuit Functional Interviewing te werken, om de cliënt weer overzicht te geven. Empathiseren, parafraseren en complimenteren vormen natuurlijk de basis van het gesprek.
De cliënt moet de tijd krijgen om tot rust te komen en weer open te staan. Dan kan de betekenis veranderd worden. Je kunt het volgende melden:

"Je bevindt je in een crisis en dat is een legitieme reden om te stoppen, maar weet je dan niet dat ik juist voor dit soort situaties ben."

Met deze zinsnede kan men de betekenis veranderen van de crisis. Dit is geen reden om te stoppen, maar de reden waarom je een afspraak hebt. Het leidt vaak tot hoop en die moet gemanaged worden. Jij bent er niet voor het probleem dat leidt tot een crisis, maar voor het volhouden van het traject. Je herinnert de cliënt aan de motivatie en dat de cliënt het zelf zonde zou vinden als deze hetzelf af zou breken.
Er kunnen aanvullende vragen volgen:

1) Hoe hou je het hoofd boven water (zelfcomplimenten)?
2) Wat doe je om in deze situatie voor jezelf te zorgen?
3) Hoe is het gelukt om nu hier te zitten en om hulp te vragen?
4) Wat denk je dat het nuttigst is dat ik voor je kan betekenen?
5) Stel dat je rustiger zou voelen en alles zou duidelijker zijn, wat is er dan anders?
6) Hoe optimaal ga je nu om met deze situatie (schaalvraag)?
7) Hoe lukt het om nu al op dit cijfer te zitten?

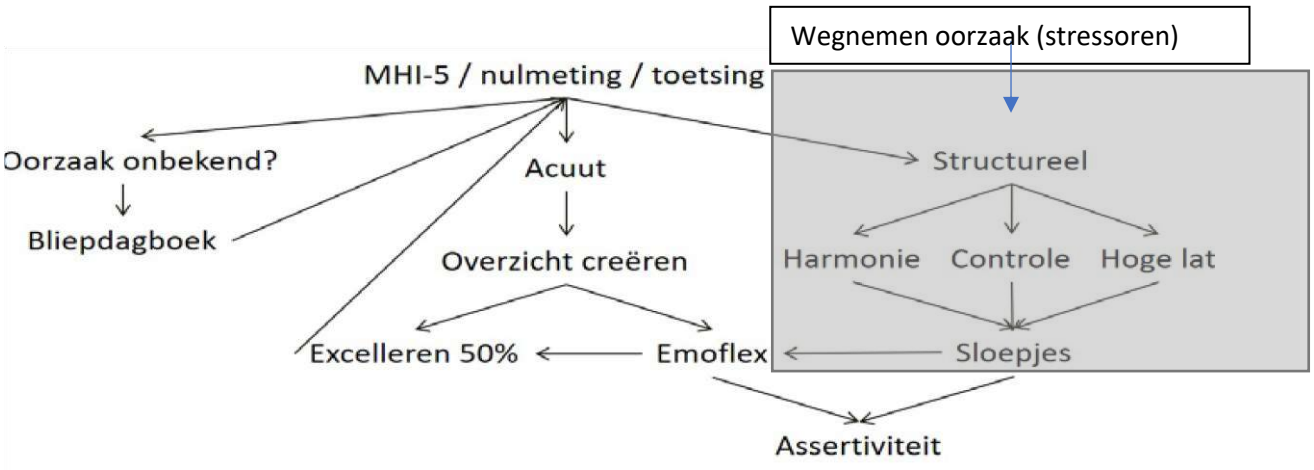
Het crisisplan
De vragen moeten leiden tot een crisisplan, waarbij de cliënt uiteraard weer expert is. Bij verandering is terugval een natuurlijk fenomeen. Terugval is bijna altijd het gevolg van een crisis en daarom is het handig om dit te bespreken met de cliënt. Als je besluit een crisisplan te maken, doe dit dan samen met de cliënt en zo vroeg mogelijk, zolang de cliënt nog optimaal gemotiveerd is. Elementen die deel uit kunnen maken van het crisisplan zijn:

1) Gebruik je autoregulatie schema en pas de belasting aan op de belastbaarheid met interventies uit het verleden
2) stoppen met dingen doen die niet werken (triggers vermijden);
3) meer doen van dingen die wel werken;
4) herinneren aan successen tot nu toe (gedrag en eventueel resultaat);
5) herinneren aan de intrinsieke motivatie (reden om vol te houden);
6) pas een ontspanningstechniek toe;
7) complimenteren! over de eigen verdienste van de cliënt

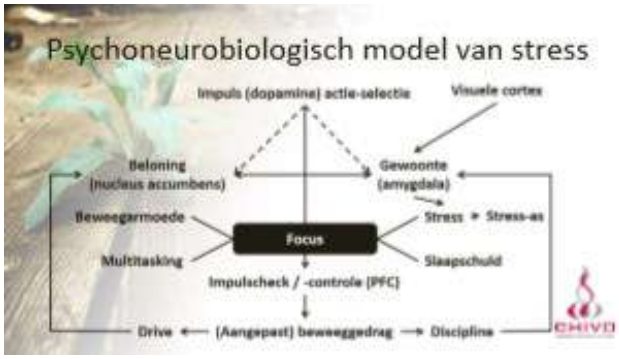
Het is belangrijk om te weten wat het doel is. Zorg dat je weet welke successen behaald zijn en op welke wijze ze behaald zijn. Praat en gebruik een ontspanningstechniek. Gebruik de vragen om hem door een crisis heen te loodsen en het overzicht weer terug te geven.

4. Stresscoaching algemeen

Met een stressreactie geeft het lichaam aan zich klaar te maken voor wat komen gaat. Je kan zowel positieve als negatieve stress ervaren. Positieve stress is gunstig. Het zorgt voor een goed resultaat. Negatieve stress zorgt voor een perceptie van controle verlies. Je hebt geen overzicht meer en ervaart een schaarste aan autonomie (controle). Stress wil je niet minderen, maar managen.



4.1. Uitleg stressmanagement



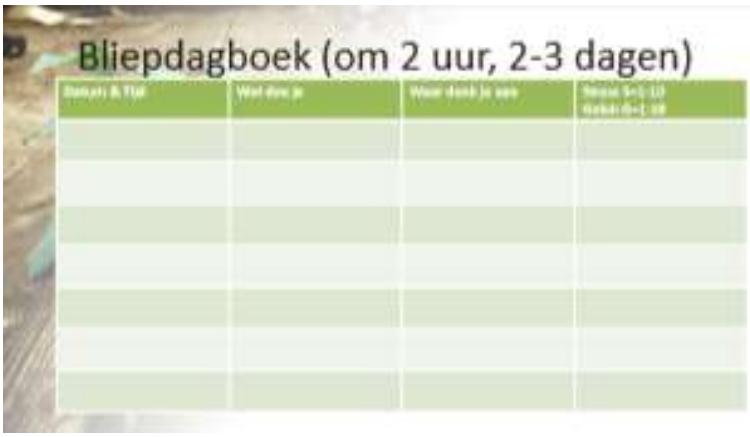
Flow is sweetspot tussen negatief en positief

1) Psychische gezondheid

a) De interpretatie van de gevoelsscan wordt door de coach uitgevoerd via een rekenprogramma. Het kan ingezet worden als een nulmeting om voortgang vast te leggen en als uitgangspunt om zaken verder te verkennen, die bij kunnen dragen aan een betere begeleiding
b) Lage score? Depressie? Doorverwijzen naar arts

2) Bliebdagboek

a) **Inventariseren:**
   i) wat je voelt en wat je doet. Waar zit je met je gedachten?
   ii) Tabblad geluk? = omdat je ook afgeleid kan zijn door iets leuks



b) Zoek **patroon**

3) Stresscoaching algemeen

4) Stressmanagement:

a) Men is gestressed omdat hij/zij ongelukkig is
b) **Overzicht** creëren: (acute stress? Eerst overzicht dan controle! Waar nu? Waar naartoe?)
   i) Wat is er aan de hand?
   ii) Wat is het ergste dat kan gebeuren?
   iii) Wat is realistisch?
   iv) Wie kan jouw helpen?
c) **Harmonie** = Met iedereen te vriend willen zijn/blijven inleveren autonomie
d) **Te hoge lat** = Aan iedereen z'n wens willen voldoen? Wat denkt men van mij?
e) **Emoflex** = Uitkomst kan gewoon ruk zijn. Omgaan met deze emoties!

5) **Spelen**:
   a) Altijd onderdeel van stressmanagement.
   b) Gewoon doen omdat je het leuk vindt = ultieme autonomie
6) **Exelleer in de 50%:** Iemand helpen om te exelleren daar waar hij/zij wel controle over heeft
   Hoe ga je info verzamelen?

Vb: ontslag:

Controle	Geen Controle	Worst Case	Plan B wat doen?
Welke info	Daadwerklijk ontslag	Ontslag	Onderzoek ander werk
Hoe voor je je werk nu uit	Wat zijn reacties collega's	Baas geeft trap na	Financieel plan

Dit schema geeft eerst overzicht en vervolgens controle

7) **Veel voorkomende oorzaken van stress:**

Inzichtelijk maken door..

   a) **Sloepjes =** je mag maar 5 mensen/taken meenemen anders zinkt het sloepje. Via empathisch assertief nee zeggen.
      i) Wat vind jij belangrijk?
      ii) Waar wil jij in investeren?
         (1) Alle kinderen tellen voor 1
         (2) Werk = wie is belangrijk (dus niet alleen leuk, maar belangrijk om ergens te komen

HARMONIE

Zijn de mensen in de sloepjes op de hoogte van jouw taken?

Verwachtingsmanagement concreet maken

OVERZICHT

- Zijn de verwachtingen REALISTISCH (WENS) van:
  (1) Jezelf
  (2) Maatschappij
  (3) Mensen directe omgeving

8) To Do LIST:

Bij stress/verliezen overzicht staan de belangrijk urgente taken vaak helemaal vol:

a) Stap 1: Legen en toevoer stoppen door:
   i) Staan er taken of mensen tussen die niet in de sloepjes voorkomen?
      (1) Deze als eerste eruit en empathisch assertief communiceren (legen)
   ii) Belangrijke taken plannen: als je deze uitstelt dan komen deze vanzelf bij belangrijk urgent (toevoer stoppen)
b) Stap 2: Niet belangrijk niet urgent direct legen
c) Stap 3: Urgent = Nu
   i) Hoe belangrijk?
   ii) Evt. laten schieten
   iii) Evt. delegeren

9) Te hoge lat:

Voldoen aan wat andere denken over hun wat vind jij belangrijk?
“als jij je beste vriend(in) was en je keek naar jezelf? Hoe zou jij je dan beoordelen?”

a) Intentie implementaties (zit in je hoofd)
b) Deze inventariseren bij iemand met een te hoge lat:
   i) Wat zijn de gedachten van deze persoon
   ii) Maak deze inzichtelijk door op te laten schrijven + alternatief
c) Belangrijke vraag kan zijn:
   i) Geloof je je gedachten of niet?
      (1) Is het een gewoonte dan disruptie toepassen
      (2) Gelooft men het echt? (eigenwaarde/competenties) MHI-5 lage score? depressie? arts

Intentie-implementaties

	Perfectionisme	Alternatief
1	Ik moet harder werken	Pauzeer, focus op het proces
2	Het moet perfect zijn	Ik wil beter worden in wat ik doe
3	Het gaat niet snel genoeg	Zit ik op de goede weg
4	Het is alles of niets	Zie 2, want beter is niet alles of niets
5	De tijd gaat zo snel	Manage je focus, niet je tijd

10) Kwaliteit van assertiviteit:

a) Leren grenzen aan te geven op een rustige manier (empathisch assertief)
b) Mag ik daar zo op terugkomen?
   i) Is een goede indien je impuls om ja te zeggen sterk is

11) Spelen:

a) Stresshulpvraag? Spelen is onderdeel van het traject
b) Spelen in ultieme autonomie
c) Spelen: doel ondergeschikt aan activiteit
d) Vragen die je kunt stellen:
   i) Waar kijk jij deze maand/week naar uit?
   ii) Waar word je blij van?
   iii) Welke dingen kun je in je eentje doen? (bordspel is leuk, maar in eentje ook belangrijk!!)
   iv) Is de activiteit het doel?
   v) Bellenblazen: Adem : Kort in lang uit = Laat kracht = ontspannen →Leu

4.2. Oorzaak van de stress onbekend?

Doel: Achter de stressor komen.
Huiswerk: **Bliepdagboek**

4.3. Acuut ervaren van stress.

Doel: Overzicht creëren.
1) Wat is er aan de hand?
2) Wat is het ergste dat kan gebeuren
3) Wat is realistisch?
4) Wie kan jouw helpen?

Huiswerk: **Excelleren 50%**

4.4. Structureel ervaren van stress.

Doel: Wegnemen van de stressor. Wat kunnen redenen zijn waarom men structureel stress ervaart?
1) Streven naar harmonie. Met iedereen te vriend willen zijn/blijven. Hierdoor lever je autonomie in.
2) Perfectionisme. De lat voor jezelf heel hoog leggen.
3) De touwtjes in handen willen houden om zo controle te behouden.

Huiswerk:
1) **Sloepjes**
2) **Prioriteiten stellen**

5. Slaapmanagement algemeen

Slaaprovers
Niet de slaap kunnen vatten is een veelvoorkomend probleem en leidt uiteraard tot een slaapschuld. Algemeen wordt aangenomen dat een deel van dit fenomeen te wijten is aan een gedragspatroon dat opnieuw geprogrammeerd dient te worden. Daarbij is het van belang om de slaapkamer te associëren met slapen. In het NSWO rapport worden de volgende aanbevelingen gedaan (NSWO 1995).

1) Ga alleen dan naar bed wanneer je je slaperig voelt (de cliënt wordt sensitief gemaakt voor interne cues van slaperigheid).
2) Gebruik het bed alleen om te slapen. Lezen, tv kijken, telefoneren, eten etc. zijn taboe. Seks is de enige uitzondering op deze regel (activiteiten die geassocieerd zijn met arousal vinden elders plaats).
3) Als je niet na 10 tot 15 minuten in slaap valt, sta dan op en ga naar een andere kamer. Verricht alleen ontspannende activiteiten, val niet in slaap op de bank en blijf op totdat je je weer slaperig voelt (dissociatie van slaapomgeving en frustratie/arousal; door uit bed te gaan wordt de controle over het probleem benadrukt).
4) Als je nog steeds niet in slaap kunt vallen, herhaal dan instructie 3.
5) Zet de wekker altijd op een vaste tijd ongeacht de hoeveelheid slaap die je hebt gehad (slapeloze mensen hanteren vaak onregelmatige slaapschema's om slaapverlies te compenseren; deze maatregel leert ze een consistent slaapschema te hanteren).
6) Vermijd dutjes overdag (dutjes overdag reduceren de dag nacht amplitude en kunnen inslaapstoornissen versterken).

Verder zijn er diverse factoren die onze slaap beïnvloeden:

- Stress, nervositeit
- Cafeïne consumptie
- Alcoholconsumptie
- Ouderschap
- Slaappartner
- Hormonale fluctuaties
- Zakelijke reizen
- Blauw licht

5.1. Slaapverstoringslijst

Klik hierboven op de titel voor de bijlage!!

Er zijn verschillende interventies mogelijk als het gaat om slapen naar het is goed om het effect in kaart te brengen met een meting en evaluaties. Daarvoor zijn twee meetinstrumenten beschikbaar, namelijk de slaapverstoringslijst en de doezelscorelijst.

De slaapscorelijst is niet specifiek wetenschappelijk gevalideerd, maar blijkt een handig overzicht te geven van wat het probleem is en of er veranderingen zijn.

Slaapverstoringslijst			
Avond (met slapen)	**1-2 pw**	**> 2**	
Kan niet in slaap vallen			Inslaapprobleem
Word regelmatig wakker			Doorslaapprobleem
Kan niet in slaap vallen en wordt wakker			
Overdag			
Vermoeid of weinig energie			Slaap gerelateerde problemen overdag
Doezelen			
Concentratie en geheugenproblemen			
Stemmingsproblemen			
Ernst			
Minder dan 3 maanden			Acuut
Meer dan 3 maanden			Chronisch

5.2. Doezelscore

Klik hierboven op de titel voor de bijlage!!

Uit de slaapverstoringslijst blijkt dat u regelmatig doezelt. Om dit beter in kaar te brengen gaat u de komende week deze lijst bijhouden.

Doezelscore	**Situatie**
	Zitten en lezen
	TV kijken
	Zitten in publieke plaats (theater)
	Een uur rijden zonder medepassagier
	‘s middag liggen
	Zitten en praten met iemand
	Rustig zitten na de lunch (geen alcohol)
	Zitten in de auto bij verkeerslicht

In de kolom ‘Doezelscore’ wordt een getal ingevuld van 0 tot en met 3, die de mate van doezelen aangeeft in de situatie in de kolom ernaast.

0. Nooit kans op doezelen
1. Kleine kans op doezelen
2. Redelijke kans op doezelen
3. Grote kans op doezelen

Als de lijst is ingevuld, kunnen de scores bij elkaar worden opgeteld. Een score onder de 9 punten is normaal, tussen 8-10 is licht slaapgebrek, 11-15 behoorlijk slaapgebrek en 16-20 indiceert flink slaapgebrek. Mocht men laag scoren, dan betekent het niet dat een slaapinterventie nutteloos is. Het betekent slechts dat de doezelscore niet gebruikt kan worden om voortgang te meten.

Na het afnemen van deze lijst, kunnen de interventies worden ingezet. Na 4 weken zou bij een herhaling van de vragenlijst een verandering van de score moeten optreden. Zo weet men of wat men doet, ook werkt. Het is mogelijk dat de doezelscore geen duidelijkheid verschaft, in dat geval is het niet zinvol om deze in te zetten. Niet uitgerust wakker worden, onverklaarbaar moe zijn op de dag en lunchdips daarentegen blijven duidelijke indicaties. Interventies kunnen verdeeld worden over drie categorieën:

- Interne stimuli (gedachten, gevoelens, etc.)
- Externe stimuli (cafeïne, medicatie, beeldschermen)
- Gewoontes (regelmaat, bedritueel)

6. Ethiek

Wat is ethiek?

- De moraal is het geheel van opvattingen, beslissingen en handelingen waarmee mensen uitdrukken wat zij goed of behoorlijk vinden.
- Ethiek, ook wel bekend als morele filosofie, is het onderdeel van filosofie dat gaat over het vinden van de juiste moraal, veelal een oefening in redeneren en intuïtie.
- Ethiek gaat over redenen en de moraal in de context en gaat over waarden.

Uitgangspunten:

- Organismen willen intrinsiek ontwikkelen (is een drang. Eten en voorplanten)
- Organismen en soorten hebben elkaar nodig (behoren tot een groep en hier aan bijdragen
- Ontwikkelen heeft te maken met het bevredigen van basisbehoeften (het onthouden hier van is slecht en aan voldoen is goed).
- Bevredigen van basisbehoeften kan ten koste gaan van anderen (Autonomie vs. Zingeving)

Autonomie = keuze maken om je te onderwerpen aan het collectief = geen individualisme

Autonomie = jij zo gerustgesteld bent dat je tot die groep behoort en daarin ook veilig voelt
(Binnen de context van evolutietheorie)
We worden beter binnen een groep door sociale controle we worden geïnspireerd door anderen
We zoeken gelijkenis en als die er niet is dan creëren we cultuur

Moreel vs. Moraal:
Moreel = meer motivatie/stemming
Moraal = waarden en normen

Empathie = meeleven

Coaching

Naam Coach

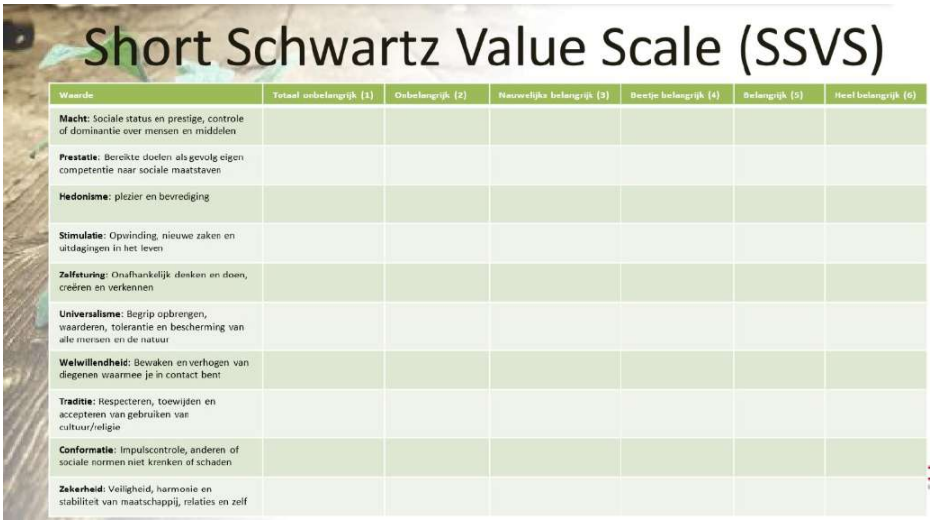
Compassie = urgentie voelen om iemand in nood te willen helpen
Waarom wel naar andere en niet naar jezelf
Zelfmedelijden: "Het overkomt alleen jouw en de hele wereld is tegen jou" --> Dit verbindt niet, het isoleert Mensen die dit doen vinden zelfcompassie " voor pussy' s"
Mensen vinden dit vaak raar, omdat ze het verwisselen met zelfmedelijden

Zie opdracht zelfcompassie (Succes/Competentie)

vb.: Na 10 jaar gewerkt te hebben faal je, maar je vond het werk wel leuk en belangrijk dan is dit een voorbeeld van een goed leven. Stel dat je 10 jaar er achter komt dat het niet leuk en belangrijk was --> dan ben je echt zielig.

Coaching

Naam Coach



Short Schwartz Value Scale (SSVS)

Waarde	Totaal onbelangrijk (1)	Onbelangrijk (2)	Nauwelijks belangrijk (3)	Beetje belangrijk (4)	Belangrijk (5)	Heel belangrijk (6)
Macht: Sociale status en prestige, controle of dominantie over mensen en middelen						
Prestatie: Bereikte doelen als gevolg eigen competentie naar sociale maatstaven						
Hedonisme: plezier en bevrediging						
Stimulatie: Opwinding, nieuwe zaken en uitdagingen in het leven						
Zelfsturing: Onafhankelijk denken en doen, creëren en verkennen						
Universalisme: Begrip opbrengen, waarderen, tolerantie en bescherming van alle mensen en de natuur						
Welwillendheid: Bewaken en verhogen van diegenen waarmee je in contact bent						
Traditie: Respecteren, toewijden en accepteren van gebruiken van cultuur/religie						
Conformatie: Impulscontrole, anderen of sociale normen niet krenken of schaden						
Zekerheid: Veiligheid, harmonie en stabiliteit van maatschappij, relaties en zelf						

Nb: De waarden geven niet aan dat je in deze stand staat. Als je in deze stand komt worden deze waarden vaak tijdelijk aangenomen

pt1: zodra het over de persoon gaat en niet over de inhoud.
pt2: - Zelf preservatie - Affiliatie: beoordelen binnen een groep (= dat ethisch? Vechten voor een standpunt
Koffie laten halen = dat gunst of een taak? Als leidinggevende hier goed onderscheid in maken

Iemand die risico loopt om uit groep te worden gezet:
- Hij gaat vermijden, zwijgen

Men wilt competent en autonoom zijn binnen de groep

We gaan ze ontmenselijken. Ze worden objecten: - Ratten, klootzakken --> Makkelijker om afstand te nemen.

7. Bewegen

Bewegen is vrijheid Bewegen is goed voor lichaam én het brein. Naast de fysieke voordelen, is bewegen ook heilzaam voor de geest. Goed kunnen bewegen biedt namelijk letterlijk de mogelijkheid om overal te kunnen gaan en staan. Het biedt vrijheid, een niet te onderschatten factor voor de geluk beleving en daarmee vitaliteit. Het is daarom goed om aandacht te besteden aan de kwaliteit van bewegen.

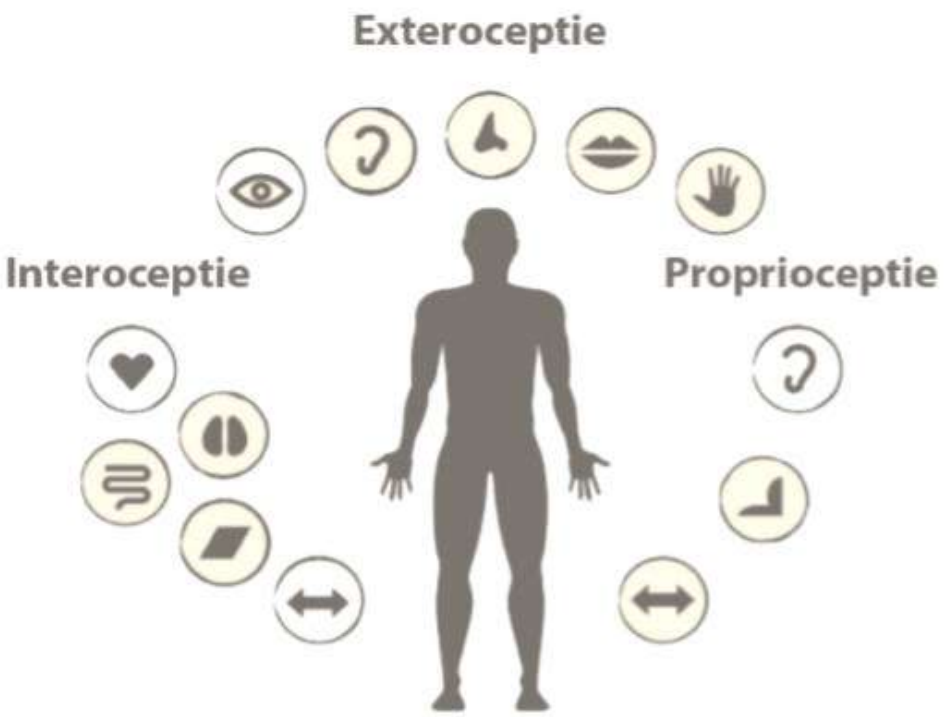
Beweegkwaliteit Bewegen is niet alleen leuk, maar heeft ook een functie. Het is dan handig om te efficiënt te leren bewegen. Het betekent concreet dat er controle is en dat het beweegapparaat belastbaar is. De kwaliteit van het beweegapparaat blijft vooral op peil door regelmatig te bewegen, waarbij men een gewricht ook door de complete beweeguitslag leidt. Hierdoor wordt het gewricht gevoed en in alle mogelijke standen geprikkeld, zodat het ook onderhouden wordt. Volgens het IMPACT systeem dient er eerst gewerkt te worden aan de kwaliteit van de beweging. Het betekent concreet dat men bewuste en onbewuste controle kan hebben over een beweging. Een gebrek aan controle betekent dat er allerlei bij bewegingen plaats gaan vinden en dat wordt in IMPACT termen een energielek genoemd. Om de beweegkwaliteit te beïnvloeden doorlopen we de eerste ***drie treden*** van de IMPACT piramide:

1 ***Respireren***

2 ***Centreren***
Een gewricht dient mobiel en stabiel te zijn. Het draait feitelijk om een de beweeguitslag waar men controle over houdt.

3 ***Integreren***
De uitspraak dat het brein niet denkt in spieren maar in bewegingen is meer dan waar. Het brein is namelijk een patroonherkenningsmachine.

De integratie Het sensorisch systeem kan grofweg verdeeld worden in exteroceptie bestaande uit de bekende zintuigen, de proprioceptie (het gewrichtsgevoel) en de interoceptie bestaande uit de innerlijke zintuigen. De combinatie van de drie vormen samen een subsysteem dat veel groter is en waarmee het lichaam streeft naar veiligheid en zelfontwikkeling.
Belichaamde voorspellende interoceptie codering (EPIC) Het EPIC (Embodied Predictive Interoception Coding) model moet ons helpen om te begrijpen hoe het brein reageert op al deze sensorische informatie (Barrett LF 2015) . Verschillende sensoren dragen bij tot een voorspelling en het brein moet proberen deze voorspellingen op juistheid te beoordelen of te corrigeren bij een fout. Juist deze fouten zijn interessant, omdat ze steeds vaker in relatie worden gebracht met disfunctie van het lichaam en de geest. Zo wordt onderzocht hoe een interoceptieve mismatch kan leiden tot paniekstoornissen, chronische angstigheid, post traumatisch stresssyndroom, anorexia nervosa, boulimia nervosa, depressie en zelfs autisme. De uitspraak dat lichaam en geest één is, komt tot leven, naarmate we meer gaan begrijpen van EPIC. De eenvoudige interpretatie is dat er sprake is van verkeerde voorspellingen van dreiging. Deze kunnen bijdragen aan klachten als chronische pijn, angstigheid of vermoeidheid zonder duidelijke oorzaak. Het sluit aan op de ‘central governor’ hypothese van Tim Noakes, die voorspelt dat prestaties afhankelijk is van de lichamelijke en psychologische verwachting.

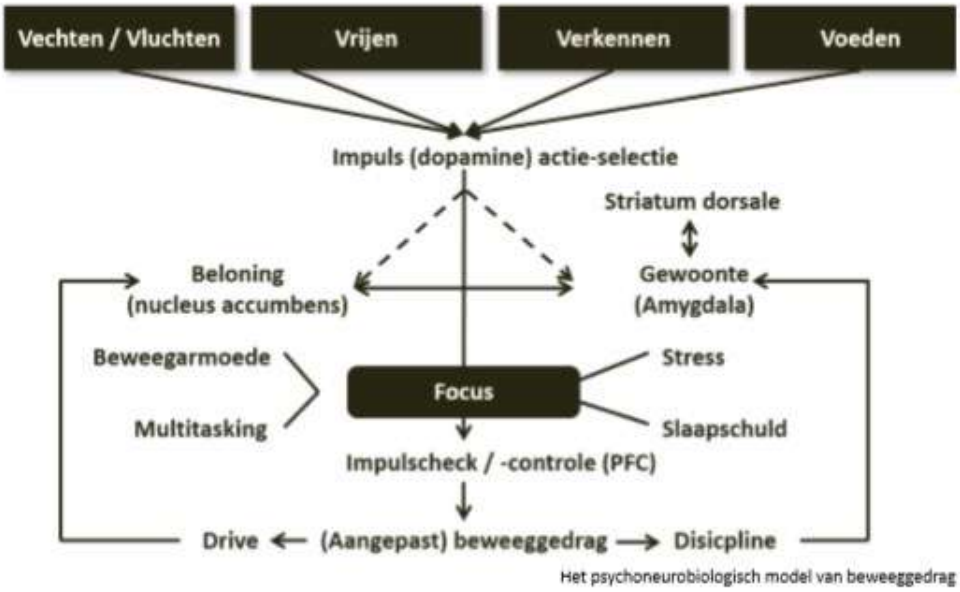


De drie onderdelen van het sensorische informatiesysteem afgebeeld in iconen

1) Interoceptie is de sensorische informatie van het innerlijke lichaam zoals honger en vermoeidheid en de daarmee de tegenhanger van de exteroceptie zoals zicht en smaakzin
2) Interoceptie is een belangrijk component in homeostase en mogelijk ook zelfbewustzijn
3) Interoceptieve nauwkeurigheid verschilt per persoon en een verstoorde interoceptie is mogelijk een onderliggende oorzaak van mentale stoornissen zo voorspelt de belichaamde voorspellende interoceptie codering (EPIC)

Coaching

Naam Coach



Het psychoneurobiologisch model van beweeggedrag

Doorbreken van gewoontes.

1) Als iets direct belonend is dan leert men sneller. Als het vaker gebeurd dan is het minder belonend en wordt het een gewoonte.
2) Om te veranderen dan uit het loepje van gewoontes komen om door te gaan naar de PFC. Bewust worden van trigger → neiging om naar de minder belonende kant te gaan. In PFC impulscontrole
3) Implementatie intentie toepassen. Belonend. Herhalen = nieuwe gewoonte

Fysiek coachen:

1) Toetsen van IT als top of mind: komt deze direct omhoog als er naar gevraagd wordt tijdens de inspanning
2) Onder druk: PFC is druk dus komt weer in loepje van gewoontes

Bewegen in de natuur

Contact met de natuur kan via diverse paden een positieve invloed hebben op ons welzijn
Planten geven fytonciden af die de bloeddruk verlagen, het autonome zenuwstelsel beïnvloeden en het immuunsysteem activeren
Lucht in bosgebieden, bergen en stromend water bevat meer negatieve ionen die een positief effect hebben op stemming en depressie
Zicht op de natuur heeft al een kalmerend effect en verhoogd focus
Wandelen in de natuur verhoogd DHEA in het bloed en verlaagt inflammatoire cytokinen
Onderzoek naar heilzame effect van de natuur is maar nog schaars, maar veelbelovend

Grenzen verleggen

(1) Grenzen verleggen gaat vaak gepaard met functionele vermoeidheid en pijn
Aanvaard dat pijn vaak geen schade is, maar over bezorgdheid van het brein
(2) Pijn is in veel gevallen de uitkomst van een gewoonte en het kan maanden duren voor een gewoonte veranderd is
(3) Druk het brein uit de comfortzone, maar maak het niet bedreigend door de pijn niet teveel op te laten lopen (max 4 op de schaal van 1 tot 10)
(4) Wissel hoge intensiteit af met lagere intensiteit, omdat hoge intensiteit het 'lijden' vergroot en daarmee ook de tolerantie voor pijn, terwijl lagere intensiteit het brein geruststellen dat je niet uit vecht- of vluchtmotieven beweegt
(5) Aangezien voor de meeste mensen een split of spagaat 6 tot 12 maanden onderhandelen met het brein vereist, geeft het in de praktijk ook houvast om diezelfde tijd uit te trekken voor prestatieverbeteringen die nu heel pijnlijk zijn

Acute pijn en vermoeidheid
Tijdens een activiteit kan pijn en vermoeidheid optreden en het is daarom goed om een aantal stappen te doorlopen.

(1) Recognize: Lichaamsbewustzijn (schaalvraag 1 tot 10 voor pijn / vermoeidheid)
(2) Refuse: <5 voor pijn dan niet opgeven, vermoeidheid mag zelfs hoger zijn
(3) Relax: Ontspan, juist niet in paniek raken.
(4) Reframe: Pijn is niet schade, maar over bezorgdheid
(5) Resume: En focus op de taak

Op deze wijze kan men het brein en het lichaam uit de comfortzone drukken, terwijl we het brein geruststellen.

8. Bijlages (interventies/huiswerk)

8.1. Bijlage levensdoelen inventariseren (huiswerk)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

LEVENSDOELEN IVENTARISEREN
100 DOELEN

Doel: Stap voor stap ontdekken wat het leven de moeite van het leven waard maakt.

Opdracht:
Stap 1: Bepaal 100 doelen die je nog wilt uitvoeren. Vragen die daarbij kunnen helpen:

- **Inspiratie**
  - Wie inspireert je? Wat inspireert je aan deze persoon?
  - Wie zou je nog willen ontmoeten?
  - Welke inspirerende personen zou je willen spreken?
  - Welke film inspireert je? Waarom inspireert deze film je?
  - Welk boek zou je nog een keer willen lezen?
  - Welke opleiding/ cursus zou jij nog willen volgen?
  - Wie zijn je voorbeelden? Waarom?
- **Kindertijd/ volwassenheid**
  - Wat zou je voor advies aan je 15-jarige ik geven?
  - Als jij je leven tot nu opnieuw mag doen wat zou je dan anders doen?
  - Wat wilde je vroeger worden?
  - Wat vond je vroeger leuk?
  - Hoe ziet de ideale band met je familie eruit?
  - Wat bewonder je aan je ouders?
- **Limiterende vragen**
  - Wat zou je de komende 3 jaar willen bereiken?
  - Wat zou je het meest missen als je alleen op een onbewoond eiland komt?
  - Wat zijn je 3 belangrijkste bezittingen? Waarom?
  - Welke vaardigheid heb je nodig voor de volgende stap in je carrière?
  - Wat zijn de 2 tofste dingen die je ooit hebt gedaan?
  - Wat waren je gewoontes toen je het meest fit was?
  - Welke creatieve dingen vind je leuk om te doen?
  - Welke eet- en sportgewoontes heb je?

Coaching

Naam Coach

- **Onbegrensde vragen**
  - Hoe lang wil je nog werken? Waarom zo lang? Hoe ga je dit realiseren?
  - Waarin zou jij je nog willen ontwikkelen?
  - Wat als geld geen rol speelt?
  - Wat als je niet kan falen?
  - Wat als alles mogelijk was?
  - Op welke vraag/ vragen zou je antwoord willen?
  - Wat als je niet meer verbonden bent met je omgeving? Wat als je losstaat van je omgeving (social media)
  - Als je een dag iemand anders mocht zijn wie zou je willen zijn?
  - Hoe ziet je ideale dag eruit?
  - Hoe wil je er elke dag uitzien en hoe wil je je voelen?
  - Wat heb je altijd al willen kunnen?
  - Welke plekken op deze wereld zou je nog graag willen zien?
  - Beschrijf je ideale relatie
- **Nalatenschap**
  - Wat zou je het ideale leven voor je kinderen/ partner vinden?
  - Wat als je nog 1 jaar te leven had wat zou je doen?
  - Wat zou je nog meer doen als je nog 5 jaar te leven hebt?
  - Wat vertellen ze op je begrafenis over jou als persoon?
  - Wat vertellen ze op je begrafenis over wat je gehaald/ behaald/ bereikt hebt in je leven?
  - Welke unieke kwaliteiten heb jij en kun je delen met de wereld?
  - Hoe wil je over 100 jaar herinnerd worden?
  - Welke normen en waarden zou je door willen geven aan anderen?
- **Emotie**
  - Waar wordt je blij van?
  - Wat maakt je boos?
  - Wat maakt je verdrietig?
  - Hoe voel je je als je aan je beste vrienden of vriendinnen denkt?
  - Wat is de laatste keer dat je je intens gelukkig voelde? Waarom?
  - Welke angst zou je graag willen overwinnen? Waarom?
  - Wat waren de laatste 2 momenten dat je trots op jezelf was? Waarom?
  - Wat kenmerkt de dagen dat je vol energie uit je werk komt?
  - Wat waardeer je aan de 5 mensen waar je de meeste tijd mee doorbrengt? Waarom?
  - Welke gewoontes heb je, maar zou je graag van af willen? Waarom?

Coaching

Naam Coach

1.	26.	51.	76.
2.	27.	52.	77.
3.	28.	53.	78.
4.	29.	54.	79.
5.	30.	55.	80.
6.	31.	56.	81.
7.	32.	57.	82.
8.	33.	58.	83.
9.	34.	59.	84.
10.	35.	60.	85.
11.	36.	61.	86.
12.	37.	62.	87.
13.	38.	63.	88.
14.	39.	64.	89.
15.	40.	65.	90.
16.	41.	66.	91.
17.	42.	67.	92.
18.	43.	68.	93.
19.	44.	69.	94.
20.	45.	70.	95.
21.	46.	71.	96.
22.	47.	72.	97.
23.	48.	73.	98.
24.	49.	74.	99.
25.	50.	75.	100.

8.2. Bijlage Levensdoelen categoriseren (huiswerk)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

LEVENSDOELEN CATEGORISEREN

1. Kies 5 categoriseren die je het meest belangrijk vindt. Geef elke categorie een andere kleur.

1. Gezondheid	2. Creativiteit	3. Gemeenschap	4. Leren
5. Jouw filosofie	6. Liefde en relaties	7. Zelfrespect	8. Anderen helpen
9. Financieel	10. Kinderen	11. Professioneel	12. Vriendschap
13. Ontspanning	14. Huis	15. Spiritueel	16. Familie
17. Buurtomgeving	18. Reizen	19. Persoonlijke ontwikkeling	20. Carrière

2. Verdeel de levensdoelen over de door jou gekozen categorieën. Geef elk levensdoel dezelfde kleur als de categorie waarbij het hoort.

8.3. Bijlage Levensdoelen vitaliteitskwadrant (huiswerk

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

LEVENSDOELEN
VITALITEITSKWADRANT

Verdeel de levensdoelen uit de top 5 over de vier kwadranthelften.
Let op! Maak onderscheid tussen een middel en een doel.
Het vitaliteitskwadrant is een hulpmiddel bij het ontdekken wat het leven de moeite van het leven waard maakt. Je levensdoelen worden aan dit kwadrant getoetst. Binnen dit kwadrant wordt er onderscheid gemaakt tussen passie en zingeving. Passie en zingeving zijn op hun beurt gesplitst in twee helften. Competent en plezier horen bij passie. Moreel en waardering vallen onder zingeving

Passie:
- Competentie → Waar ben je goed in?
- Plezier → Wat vind je leuk om te doen?

Zingeving:
- Moreel → Waar wordt de wereld een beetje beter van?
- Waardering → Wat wordt gewaardeerd? Waar krijg je respect voor?

1. Schrijf alle levensdoelen uit de top 5 categorie op onder het kopje levensdoel in het schema hieronder. Zet een kruisje in het vakje waar het voor geldt.

Levendoel	Passie		Zingeving	
	Competentie	Plezier	Moreel	Waardering

Coaching

Naam Coach

Splits alle doelen die de vier kwadranthelften dekken verder uit. Welke kunnen op korte, middellange en lange termijn gerealiseerd worden? Zitten er afhankelijkheden in? Duur is niet bindend! Kijk aan welk doel je cliënt als eerste wilt werken.

Korte termijn (<1 jaar)	Middellange termijn (>1 jaar)	Lange termijn (max 5 jaar)

2. Kom tot een selectie van maximaal 20 doelen.
3. Kom tot een plan van aanpak die SMART is. Het moet concrete acties opleveren.
   Zet in de agenda wanneer je wat doet.

   Samenvattend gebouwd op autonomie – binding - competentie:
   a. Wat maakt het leven de moeite van het leven waard?
   b. Op welke fundament ga je dat bouwen? (**Sterke eigenschappen**, moreel)
   c. Wat heb je nodig aan vaardigheden? (**Focus**, eigen effectiviteit)
   d. Wie neem je mee op deze mooie reis? (**Sloepjes**)
   e. Reflecteer en pas aan (indien nodig).

8.4. Bijlage Psychologische basisbehoeften (test)

Vervullen van deze basisbehoeften leidt tot meer autonome regulatie, zelfdeterminatie of zelfbeschikking dus. Met behulp van deze vragenlijst, bestaande uit 24 vragen kan men een inzicht krijgen door te antwoorden van 1-5. De waarde 1 is 'helemaal niet waar', terwijl de waarde 5 juist het tegengestelde betekent, namelijk 'helemaal waar'. Er zijn bevredigings- en frustratievragen voor elk van de basisbehoeften:

- Autonomie bevrediging: vragen 1, 7, 13, 19
- Autonomie frustratie: vragen: 2, 8, 14, 20
- Binding bevrediging: vragen 3, 9, 15, 21
- Binding frustratie: vragen 4, 10, 16, 22
- Competentie bevrediging: vragen 5, 11, 17, 23
- Competentie frustratie: vragen 6, 12, 18, 24

Bij de frustratievragen, dient men de score om te draaien. Een 1 wordt een 5 en een 4 wordt een 2. Als dat gebeurd is, dan dient men de 8 scores van hetzelfde domein bij elkaar op te tellen en te delen door 8. Er volgt dan een getal tussen de 0 en de 5. Hoewel de behoeften individueel bepaald zijn, net als dat voedsel en drinken dat is, wordt een afkapwaarde van 3,5 gehanteerd

Doel: Autonomie, binding en competentie zijn de drie psychologische basisbehoeften. In welke mate deze basisbehoeften bevredigd worden is heel belangrijk voor hoe goed mensen zich voelen en hoe goed zij functioneren. De psychologische basisbehoeften (PBB) vragenlijst kan ingezet worden als een nulmeting om voorgang vast te leggen. Daarnaast kan het als uitgangspunt dienen om zaken verder te verkennen, die bij kunnen dragen aan een betere begeleiding.

Opdracht:
Geef antwoord op elke stelling door het cijfer te omcirkelen dat het beste jouw idee representeert. Je kies voor een 1 als je het er absoluut niet mee eens bent (helemaal niet waar) en een 5 als je het er compleet mee eens bent (helemaal waar). Naast de twee uitersten kun je uiteraard kiezen voor opties 2,3 en 4 als je vindt dat deze beter passen.

Coaching

Naam Coach

Nr	Vraag	Helemaal niet waar				Helemaal waar
1	Ik heb een gevoel van keuze en vrijheid in de dingen die ik onderneem	1	2	3	4	5
2	De meeste dingen die ik doe voelen aan alsof 'het moet'	1	2	3	4	5
3	Ik voel dat de mensen waar ik om geef, ook geven om mij	1	2	3	4	5
4	Ik voel me uitgesloten uit de groep waar ik bij wil horen	1	2	3	4	5
5	Ik heb er vertrouwen in dat ik dingen goed kan doen	1	2	3	4	5
6	Ik heb ernstige twijfels over de vraag of ik de dingen wel goed kan doen	1	2	3	4	5
7	Ik voel dat mijn beslissingen weerspiegelen wat ik echt wil	1	2	3	4	5
8	Ik voel me gedwongen om veel dingen te doen waar ik zelf niet voor zou kiezen	1	2	3	4	5
9	Ik voel me verbonden met mensen die om mij geven en waar ik ook om geef	1	2	3	4	5
10	Ik voel dat mensen die belangrijk voor me zijn koud en afstandelijk zijn tegen mij	1	2	3	4	5
11	Ik voel me bekwaam in wat ik doe	1	2	3	4	5
12	Ik voel me teleurgesteld in veel van mijn prestaties	1	2	3	4	5
13	Ik voel dat mijn keuzes weergeven wie ik werkelijk ben	1	2	3	4	5
14	Ik voel me verplicht om te veel dingen te doen	1	2	3	4	5

15	Ik voel me nauw verbonden met andere mensen die belangrijk voor me zijn	1	2	3	4	5
16	Ik heb de indruk dat mensen waarmee ik tijd doorbreng een hekel aan me hebben	1	2	3	4	5
Nr	Vraag	Helemaal niet waar			Helemaal waar	
17	Ik voel me in staat om mijn doelen te bereiken	1	2	3	4	5
18	Ik voel me onzeker over mijn vaardigheden	1	2	3	4	5
19	Ik voel dat wat ik tot nu toe gedaan heb me oprecht interesseert	1	2	3	4	5
20	Mijn dagelijkse activiteiten voelen als een aaneenschakeling van verplichtingen	1	2	3	4	5
21	Ik heb een warm gevoel bij mensen waarmee ik tijd doorbreng	1	2	3	4	5
22	Ik voel dat de relaties die ik heb slechts oppervlakkig zijn	1	2	3	4	5
23	Ik voel dat ik moeilijke taken met succes kan voltooien	1	2	3	4	5
24	Ik voel me als een mislukking omwille van de fouten die ik maak	1	2	3	4	5

8.5. Bijlage De Mental Health Inventory-5 (test)

Doel: Inzicht krijgen in het gevoelsleven van de persoon over de afgelopen 4 weken. De test is voorspellend gebleken bij de kans op coronair falen (hart)

Opdracht:

Stap 1: Beantwoord de vragen van de MHI-5 test.

Stap 2: Om de totaalscore te achterhalen tel je alle antwoorden bij elkaar op en vermenigvuldig je het met 4.

Stap 3: Analyseer de totaalscore.

- Totaalscore >60 De kans is groot dat de persoon mentaal en emotioneel gezond is.
- Totaalscore <60 De kans is groot dat de persoon mentaal en emotioneel ongezond is.

Stap 4. Analyseer te vragen.

- Vraag 1 en 3 hebben vooral betrekking op psycho-emotionele stress.
- Vragen 2, 4 en 5 zeggen iets over (een gebrek aan) geluk.

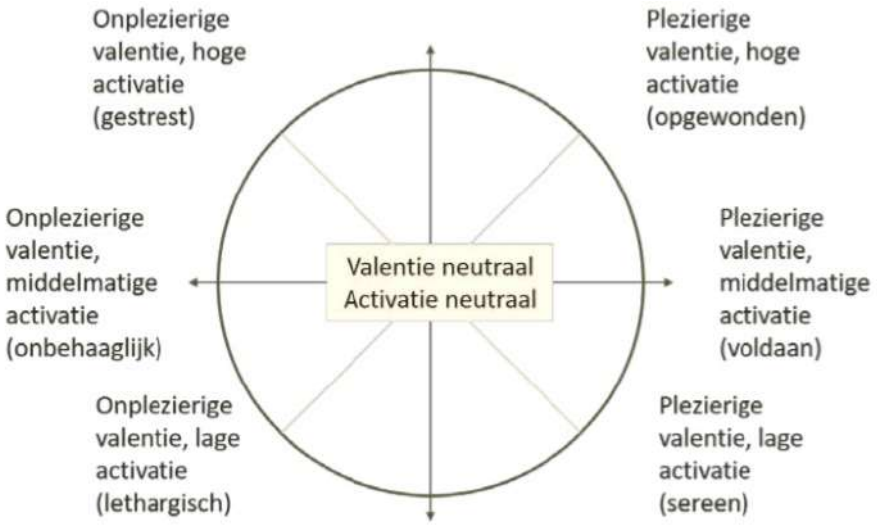
Vraag	Voort durend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde u zich erg zenuwachtig	0	1	2	3	4	5
Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken	0	1	2	3	4	5
Voelde u zich kalm en rustig	5	4	3	2	1	0
Voelde u zich neerslachtig en somber	0	1	2	3	4	5
Voelde u zich gelukkig	5	4	3	2	1	0

8.6. Bijlage ervaren van activiteiten (fysiek coachen)

Activiteit	Activatie	Valentie	Motivatie
Knuffelen	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Lopen over hoge evenwichtsbalk	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Boksen	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Tuinieren	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Sporten	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Pijn door inspanning of kou	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Aangeraakt worden door niet-intimi	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Klimmen	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Door de modder rollen	Neutraal	Neutraal	Neutraal

Activatie: Hoog, laag, neutraal
Valentie: Plezierig, Onplezierig, Neutraal
Motivatie: Leuk, Belangrijk, neutraal

Valentie zegt iets over of je iets plezierig of minder plezierig ervaart, terwijl activatie iets zegt over de fysiologische staat van opwinding. De zon op de huid kun je fijn en kalmerend vinden en in termen van introceptieve ervaring zouden we dat plezierige valentie noemen in combinatie met lage activatie. Een onrustige maag kun je daarentegen ervaren als onplezierige valentie in combinatie met een hoge activatie. Deze ervaring van interoceptie wordt in het Engels 'affect' genoemd en wij zullen ernaar refereren als gevoel. Een gevoel is niet hetzelfde als een emotie, aangezien je hongergevoel kunt ervaren. Dit wordt echter niet geduid als emotie. Ook kan iets onbehaaglijk voelen, zonder dat men spreekt van een emotie. Gevoelens zijn geen emoties, maar zij lijken de bouwstenen te vormen voor emoties. Emoties daarentegen zijn wel gevoelens, je voelt ze immers.



Het affect circumplex

8.7. Bijlage impulscontrole training

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

IMPULSCONTROLE TRAINING

Doel: Door het trainen van impulscontrole kan je impulsen beter leren herkennen. Impulscontrole kan je inzetten om gewoontes te veranderen. Het draagt bij aan een stuk bewustwording. Het zorgt ervoor dat je in actie komt of juist een stap terug doet om tot gedragsveranderingen te komen.

Opdracht:

- Ademhaling:
  - 5 minuten mediteren waarbij de focus ligt op je ademhaling. Verleng de uitademing geleidelijk.
    In:Uit 1:2 2:4 3:6 4:8
    Lang uitademen om laatkracht te verhogen. Oftewel om in de ontspanning te komen.
  - Inademen om doenkracht te verhogen. Oftewel om in de actie stand te komen.
- Beweegarmoede: Bewegen/ sporten in de natuur
  Wallsit
- Houding: Ga rechtop staan
  Bal je rechtervuist (verbetert de stemming/ zorgt direct voor meer wilskracht)
  Glimlach
- Multitasken: Met 1 ding tegelijk bezig zijn.
  Opgeruimde werkplek
- Slaapschuld: Kort dutje (6 minuten)
- Opruimen
- Overzicht creëren
- Koud douchen

Fysiek coachen:

De hieronder beschreven oefeningen vallen onder grenzen verleggen, maar ook om de impulscontrole te trainen. Indien de client de neiging heeft om snel op te geven dan kan deze impuls getraind worden. Pijn en vermoeidheidstolerantie kunnen getraind worden door pijn en vermoeidheid te verdragen

Oefeningen

1. Coachen met wall sits
2. Enkelbenige overload (single leg squats
3. Squat en hold
4. Eindstand opzoeken (hyperlordose)
   Onderhandel met brein, stel gerust en gebruik de 5R's

Recognise (wat voel je, waar doe je dit voor?)
Refuse (niet opgeven)
Relax (controleer adem, geen paniek)
Reframe (Je loopt geen schade op, het is overbezorgdheid van het brein)
Resume (concentreer je op je taak, de volgende stap)

8.8. Bijlage doe versus laatkracht uitzoeken

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT DOE/LAATKRACHT BEPALEN

Doel: Uitzoeken waar je doen-kracht en laat-kracht voor nodig hebt.

Opdracht: Schrijf op waar je doen-kracht en laat-kracht voor nodig hebt.

Doen-kracht = vermogen om dingen te doen, die men graag wil uitstellen. **Lang in - kort uit**	**Laat-kracht = vermogen hebben om verleiding te weerstaan.** **Kort in – lang uit**

8.9. Bijlage gewoontes veranderen

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT GEWOONTES VERANDEREN

Gewoontes vereisen nauwelijks denkwerk, zijn emotieloos en gaan ongemerkt voorbij. Gewoontes kan je pas veranderen door er eerst bewust van te worden. Om jezelf bewust te worden van je gewoontes moet je het patroon van triggers eerst onderbreken. Zo'n onderbreking noemen we een disruptie en zorgt voor bewustwording.

Stap 1. Inventariseer welke gewoontes je wilt veranderen.

Stap 2: Noteer de gewoonte, de aanleiding en het tijdstip waarop de gewoonte plaatsvindt.

Stap 3. Bedenk een alternatief scenario voor elke mogelijke trigger/ aanleiding van de gewoonte.

Gewoonte (actie)	**Aanleiding**	**Tijd/plaats**	**Alternatief (implementatie intentie)**

Stap 4. Houd twee weken lang dagelijks een gewoonteschema bij. Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 10 over hoe goed jij jezelf aan je intentie gehouden hebt.

Gewoonteschema	**Ma**	**Di**	**Wo**	**Do**	**Vr**	**Za**	**Zo**	**Ma**	**Di**	**Wo**	**Do**	**Vr**	**Za**	**Zo**

Stap 5. Resultaat is het gevolg van consistentie. Veranderen is het gevolg van actie. Het is daarom belangrijk dat je elke dag iets doet. Op goede dagen kan je iets extra's doen (progressie). Op slechte dagen kan je juist iets makkelijks doen (regressie).

Stap 6. Beloon jezelf wanneer jij je gewoonte hebt kunnen veranderen. Spreek van tevoren af wanneer het gelukt is en wanneer jij jezelf mag belonen.

8.9.1. Bijlage reactief trainen (fysiek coachen)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT GEWOONTES VERANDEREN

Fysiek: Implementatie intentie trainen tijdens boksen

Nadat de basistechnieken zijn aangeleerd is het handig om combinaties te maken, zogenaamde patronen. In het boksen zijn deze er volop en deze worden vaak vernoemd naar de nummers van de stoten.

- 1-2 (jab, rechts-directe)
- 1-1-2 (jab, jab, rechts-directe)
- 1-2-3 (jab, rechts-directe, linkse hoek)
- 1-2-3-2 (jab, rechts-directe, hoek, rechts-directe)
- 1-2-5-2 (jab, rechts-directe, linkse opstoot, rechts-directe)
- 1-6-3-2 (jab, rechtse opstoot, linkse hoek, rechts-directe)
- 2-3-2 (rechts-directe, jab, rechts-directe)

Laat de client een gewoonte die hij/zij wilt veranderen voor zich halen en daar een implementatie intentie voor opstellen. Integreer deze in het script van boksen. Tijdens het opvoeren van druk de vraag stellen: Als…..Dan…

8.10. Bijlage Progressie/Regressie

Doel: Bij verandertrajecten draait het om acties die meer of minder belastend zijn of meer of minder leuk zijn om te doen. Om verandertrajecten te laten slagen is het belangrijk dat de inspanning wordt afgestemd op de belastbaarheid van het moment. Belangrijk is wel dat men iets doet. Dit proces noemen we autoregulatie.

Opdracht:

Stap 1. Schrijf je gewoonte op.

Stap 2. Hoe ga je normaal om met je gewoonte? Wat doe je normaal?

Stap 3. Wat is de progressie om je gewoonte te veranderen?

Stap 4. Wat is de regressie om je gewoonte te veranderen?

Gewoonte	Normaal	Progressie (=zwaarder)	Regressie (=minder zwaar)

8.11. Bijlage bliebdagboek (Onbekend/Stressmanagement)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht Bliebdagboek (Stressor zichtbaar maken)
STRESSMANAGEMENT

Doel: Het bliepdagboek is bedoeld om een stressor die wel gevoeld maar niet geduid kan worden zichtbaar te maken.

Opdracht:

Stap 1. Zet een timer (appje) die om de 2 uur afgaat voor een periode van 3 dagen (2 dagen doordeweeks en 1 dag in het weekend). Je kunt daarnaast gebruik maken van de app mindfulness bell.

Stap 2. Als de wekker afgaat vul je het dagboek in. Wat vul je in?

- Wat is de datum en de tijd.
- Wat doe je?
- Waar denk je aan?
- Hoeveel stress ervaar je? Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10, waarin 1 minimaal is en 10 maximaal.
- Hoeveel geluk ervaar je? Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10, waarin 1 minimaal is en 10 maximaal.

DATUM/TIJD	WAT DOE JE?	WAAR DENK JE AAN?	STRESS S=1-10 GELUK G=1-10

8.12. Bijlage 50% excelleren (Acuut/Stressmanagement)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht 50% Excelleren (Overzicht creëren)
STRESSMANAGEMENT

Doel: Inzichtelijk maken waar je wel en waar je geen controle over hebt. Op deze wijze creëer je overzicht en help je de persoon op het stuk waar je controle over hebt.

Opdracht:

Stap 1. Hoe wil je dat mensen jou zien? Noem 5 punten.

1) ….
2) ….
3) ….
4) ….
5) ….

Stap 2. Maak een lijst met punten waar je wel controle over hebt?

Stap 3. Maak een lijst met punten waar je geen controle over hebt?

Stap 4. De worst case en plan B vullen we in tijdens het gesprek. Kijk of de worst case realistisch is.

Stap 5. Op welke wijze kun jij die 50% waar je wel controle over hebt zo excelleren dat het de gewenste beschrijving versterkt.

CONTROLE	GEEN CONTROLE	WORST CASE	PLAN B WAT TE DOEN?

8.13. Bijlage sloepjes (Structureel/Stressmanagement)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht MENS sloepjes (Harmonie/Controle/Hoge lat)
Wegnemen stressoren
STRESSMANAGEMENT

Doel: Prioriteiten stellen. Uitzoeken wie jij belangrijk vindt en in wie je wilt investeren.

<u>Opdracht:</u>

Stap 1. Schrijf per categorie 5 mensen op.

Het is niet mogelijk om mensen te verschuiven naar een andere sloep, omdat er toevallig nog ruimte is. Er is slechts 1 uitzondering, want het totaal aan eigen kinderen telt voor 1 persoon. Stel jezelf de vraag wat maakt deze persoon belangrijk genoeg dat je ermee in contact moet blijven

Stap 2. Voldoen de mensen die in je sloepjes zitten aan jou waarden die je uit de VIA-test hebt gehaald?

Nummer	**Waar?**
1.	**Op het werk** 1. 2. 3. 4. 5.
2.	**Thuis/ familie** 1. 2. 3. 4. 5.
3.	**Vrienden/ kennissen/ maatschappij** 1. 2. 3. 4. 5.

8.14. Bijlage To Do List (Structureel/Stressmanagement)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht taken loslaten (Harmonie/Controle/Hoge lat)
Wegnemen stressoren
STRESSMANAGEMENT

Doel: Overzicht in uw to-do list creëren. De stress managen door alle taken te toetsen aan je sloepjes. Taken die niet op het sloepjesmanifest staan worden verwijderd, hetzelfde geldt voor taken voor mensen die niet op het manifest staan.

Opdracht:

Bij stress en/of het verliezen van overzicht staan de belangrijk urgente taken vaak helemaal vol. Door prioriteiten te stellen middels onderstaand model kunt u overzicht en rust creëren.

Stap 1: URGENT – BELANGRIJK

Legen en toevoer stoppen door:

1) Staan er taken of mensen tussen die niet in de sloepjes voorkomen?
2) Deze als eerste eruit en dit empathisch assertief communiceren.

Stap 2: BELANGRIJK – NIET URGENT

Plannen van de taken. Als je deze taken uitstelt en plant dan komen deze vanzelf bij belangrijk-urgent te staan.

Stap 3: NIET BELANGRIJK – URGENT

Hoe belangrijk is het? Voor wie is het belangrijk?

1) Taak laten schieten.
2) Taak delegeren

Stap 4: NIET BELANGRIJK – NIET URGENT

Direct legen

8.15. Bijlage te hoge lat

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht je lat verlagen

Doel: Bij het streven naar perfectie leg je de lat voor jezelf immens hoog. Hierdoor wordt je geleefd. Vaak willen mensen voldoende aan wat andere denken over hun. De vraag is echter 'wat vind jij belangrijk?'.

Opdracht:

Stap 1. Wat zijn de gedachtes? Schrijf deze gedachtes op.

Stap 2. Wat is een alternatieve gedachte zodat je milder bent voor jezelf?
- Als jij je beste vriend/ vriendin was wat zou die tegen je zeggen?
- Hoe zou jouw vriend/ vriendin jou beoordelen?

Stap 3. Geloof jij de gedachtes?
A. Nee? Is het een gewoonte? Als het een gewoonte is dan disruptie toepassen.
B. Ja? Eigenwaarde traject waar je met competenties aan de gang gaat. Let op! Zie je nergens een emotie bij dan kan er sprake zijn van depressie. Verwijs door naar aan arts.

Aanleiding	Gedachte	Alternatieve gedachte	Resultaat

8.15.1. Bijlage te hoge lat (ga spelen) (Fysiek Coachen)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht je lat verlagen

Fysiek: GA SPELEN
Voor mensen die aangeven perfectionistisch te zijn en het doel is altijd de hoogste lat Doe iets om de activiteit, niet voor het doel.

3 op een rij estafette
The Matrix (pen of bal)
Geocaching
Aardappelzak race
Balloncardio
Figuur hardlopen

8.16. Bijlage assertief zijn

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht assertief zijn

Doel: In stressvolle situaties dien je voor jezelf op te komen. Je moet leren je grenzen aan te geven op een rustige manier. Dit noemen we ook wel assertief zijn.

Hulpmiddelen bij assertiviteit:

1. Tijd winnen: "mag ik daar zo op terugkomen?"
2. Ademen voor doen- en laatkracht
    - Lang uitademen om laatkracht te verhogen. Oftewel om in de ontspanning te komen.
    - Inademen om doenkracht te verhogen. Oftewel om in de actie stand te komen.
3. Empathisch nee leren zeggen!
    - Geen "Nee" zeggen?
    - Geen excuses aanbieden?
    - Begrip tonen: "Helaas, jammer"

Fysiek: Boksen → Grenzen aangeven
Bokssessie en daarbij client bewust in een hoek drijven, dingen laten doen die hij/zij niet leuk vind. Daarna opvragen wat wel en niet leuk. Waarom niet aangegeven. → breed trekken naar het leven

Het is uitstekend om voor jezelf op te komen, maar het betekent niet dat anderen daar onnodig het slachtoffer van hoeven te worden. Laat iemand assertief boksen, wat zoveel betekent als dat iemand een aanvallende houding hanteert, instapt, misschien harder slaat en de partner een richting in wil manoeuvreren. Het is belangrijk dat men controle houdt in plaats van wild om zich heen gaan slaan. Je kunt iemand ook aansporen om assertiever te zijn of om juist meer in te houden en vooral om focus te houden.

8.17. Bijlage grenzen verleggen (Fysiek Coachen)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht grenzen verleggen

Fysiek coachen:

De hieronder beschreven oefeningen vallen onder grenzen verleggen. Indien de client de neiging heeft om snel op te geven dan kan deze impuls getraind worden. Pijn en vermoeidheidstolerantie kunnen getraind worden door pijn en vermoeidheid te verdragen

Oefeningen

1. Coachen met wall sits
2. Enkelbenige overload (single leg squats
3. Squat en hold
4. Eindstand opzoeken (hyperlordose)
   Onderhandel met brein, stel gerust en gebruik de 5R's

Recognise (wat voel je, waar doe je dit voor?)
Refuse (niet opgeven)
Relax (controleer adem, geen paniek)
Reframe (Je loopt geen schade op, het is overbezorgdheid van het brein)
Resume (concentreer je op je taak, de volgende stap)

8.18. Bijlage spelen

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht ga spelen

Doel: Spelen is een actieve bezigheid, waarbij de activiteit belangrijker is dan het doel. Stress maakt je slaaf van het doel. Door te spelen kom je los van het doel. Cliënten die erg plichtsgetrouw zijn en zelden iets doen omdat ze het leuk vinden, zijn slaaf van het doel. Zij zouden juist meer moeten spelen, een actieve bezigheid waarin de activiteit belangrijker is dan het doel. Zorg dat je dat goed uit kunt leggen.

Stap 1. **Kom er achter wat spelen voor jou is**. Onderstaande vragen kunnen daarbij helpen:

- Welke dingen doe je omdat je het leuk vindt?
- Hoe speelde je als kind?
- Waar kijk jij deze week/ maand naar uit?
- Waar word jij blij van?
- Welke dingen kun je in je eentje doen?
- Is de activiteit het doel? Opgaan in de activiteit!

Stap 2. **Kijk hoe spelen terugkomt in de levensdoelen.**

Stap 3. **Ga samen bellenblazen.**

Fysiek: Voor mensen die weinig autonomie ervaren of autonomiefrustratie hebben (veel moeten) Voor mensen die aangeven perfectionistisch te zijn en het doel is altijd de hoogste lat Doe iets om de activiteit, niet voor het doel

3 op een rij estafette
The Matrix (pen of bal)
Geocaching
Aardappelzak race
Balloncardio
Figuur hardlopen

8.19. Bijlage slaapverstoringslijst/Doezelscore (Slaapmanagement)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

Opdracht SLAAPMANAGEMENT

Doel: Het slaapgedrag van mensen in kaart brengen waardoor je tot passende interventies kan komen.

Opdracht:

Stap 1. Vul de slaapverstoringslijst in.

Slaapverstoringslijst			
Avond (met slapen)	**1-2 pw**	**> 2**	
Kan niet in slaap vallen	☐	☐	Inslaapprobleem
Word regelmatig wakker	☐	☐	Doorslaapprobleem
Kan niet in slaap vallen en wordt wakker	☐	☐	
Overdag	☐	☐	
Vermoeid of weinig energie	☐	☐	Slaapgerelateerde problemen overdag
Doezelen	☐	☐	
Concentratie en geheugenproblemen	☐	☐	
Stemmingsproblemen	☐	☐	
Ernst	☐	☐	
Minder dan 3 maanden	☐	☐	Acuut
Meer dan 3 maanden	☐	☐	Chronisch

Stap 2. Analyseer de vragenlijst.
Komen er opvallende zaken uit de lijst naar voren? Als uit de slaapverstoringslijst blijkt dat iemand doezelt, dan is het handig om de doezelscorelijst ook af te nemen.

8.20. Bijlage doezelscore (Slaapmanagement)

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer

Opdracht SLAAPMANAGEMENT
(DOEZELSCORE)

Stap 3. Neem de doezelscorelijst af.

Doezelscore	Situatie
20	Zitten en lezen
20	TV kijken
20	Zitten in publieke plaats (theater)
20	Een uur rijden zonder medepassagier
20	's middag liggen
20	Zitten en praten met iemand
20	Rustig zitten na de lunch (geen alcohol)
20	Zitten in de auto bij verkeerslicht

Een score onder de 9 = normaal

Score tussen 8 - 10 = licht slaapgebrek

Score tussen 11 - 15 = behoorlijk slaapgebrek

Score tussen 16-20 = flink slaapgebrek

In de kolom 'Doezelscore' wordt een getal ingevuld van 0 tot en met 3, die de mate van doezelen aangeeft in de situatie in de kolom ernaast.

0. Nooit kans op doezelen
1. Kleine kans op doezelen
2. Redelijke kans op doezelen
3. Grote kans op doezelen

Stap 4. Draag slaapinterventies aan.

8.21. Bijlage inzicht krijgen in positieve emoties

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer

Doel: Het ervaren van positieve emoties wordt geassocieerd met leven. Hoe meer positieve emoties je ervaart hoe weerbaarder je wordt. Onderstaande oefeningen helpen je om inzicht te krijgen waar en wanneer je positieve emoties ervaart en kan ervaren. Het vergroot je veerkracht. Je hoeft niet in één keer alle stappen te doorlopen. Deze kunnen in het traject als progressie worden uitgevoerd. De coach zal aangeven waar de focus op zal liggen in deze opdracht

Inzichtsopdrachten:

Stap 1: Noteer gedurende een week zoveel mogelijk wanneer je in het verleden op je best bent geweest

Stap 2: Schrijf een week lang elke dag iets over je sterke kanten.

Stap 3: . Maak deze week een keuze en noteer drie goede dingen die in je leven hebben plaatsgevonden

Stap 4:

- Welke van onderstaande positieve emoties ervaar jij? Zet een kruisje in het hokje achter de te ervaren emotie.
- Nummer de emoties. Welke emotie ervaar je het minst en welke emotie ervaar je het meest?

Emotie	Ervaren	Volgorde
Vreugde		
Dankbaarheid		
Sereniteit (kalmte)		
Belangstelling		
Hoop		
Trots		
Plezier		
Inspiratie		
Ontzag (bewondering)		
Liefde		

Stap 5. Wat is je top 3 van positief ervaren emoties?

1.
2.
3.

Stap 6. In welke situatie ervaar je jouw top 3 van positieve emoties?

Emotie	Situatie waarin de positieve emotie ervaren wordt.
1.	
2.	
3.	

Stap 7. Creëer een situatie waarin je die emotie gaat ervaren.

Emotie	Situatie creëren om de positieve emotie te
1.	
2.	
3.	

Stap 8. Lok een door jouw gekozen positieve emotie bij iemand anders uit.

Stap 9: Toon dankbaarheid aan iemand, die je nog niet goed hebt bedankt

8.21.1. Bijlage positieve emoties in de praktijk

Naam cliënt:
Datum gesprek:
Gesprek nummer

Opdrachten positieve emoties (Praktijk)

Doel: Het ervaren van positieve emoties wordt geassocieerd met leven. Hoe meer positieve emoties je ervaart hoe weerbaarder je wordt. Onderstaande interventies helpen je bij het ervaren van positieve emoties in de praktijk. Het vergroot je veerkracht. Je hoeft niet in één keer alle stappen te doorlopen. Deze kunnen in het traject als progressie worden uitgevoerd. De coach zal aangeven waar de focus op zal liggen in deze opdracht.

Concrete interventies

1. Wees open
Stel je open voor het moment, zonder het te willen veranderen, maar wees oprecht belangstellend,
observeer en kijk naar de gevoelens die in je opkomen.

2. Schep kwaliteitsbanden
Toon respectvolle betrokkenheid, toon steun voor wat de ander doet, laat blijken dat de persoon aan je verwachting voldoet. Deze acties kunnen elke dag worden toegepast, ook bij volstrekt vreemden.

3. Cultiveer vriendelijkheid
Bedenk nieuwe manieren om iets te kunnen beteken in het levens van anderen. Probeer daarin creatief te zijn, herhaal dit eenmaal per week.

4. Bedenk afleiding
Afleiding is een belangrijk middel om de greep van gepieker te doorbreken. Leidt je geest af van zorgen. Stel daarbij een lijst op van positieve afleidingen en kies er een wanneer je het nodig hebt

5. Stel negatief denken ter discussie
Iedereen wordt wel eens overvallen door negatieve gedachten, maar het is goed om deze ter discussie te stellen. Als het kan doe je het zelfs hardop. Veel van deze gedachten zijn namelijk ongegrond en daar dien je mee af te rekenen.

6. Zoek de natuur op
Het is duidelijk dat de natuur een positieve invloed heeft op ons welzijn. Maak daar gebruik van en probeer te genieten van de omgeving.

7. Proef en geniet van positiviteit
Gebruik daarbij je geheugen en probeer positieve momenten opnieuw te beleven. Vergroot ze, proef ze, dompel jezelf onder.

8. Herbeleven van mooie momenten
De tijd gaat snel en we stappen van het ene incident in de ander. We zoeken mooie momenten en krijgen daardoor prikkels. Maar het hoeft niet altijd nieuw te zijn, want dan is het vooral entertainment. Het kunnen koesteren van mooie momenten uit het verleden geven je leven betekenis. Het is iets wat we ons voor nemen, maar weinig doen. Het bekijken van foto albums of video opnamen. Dit levert nostalgie op en mogelijk dankbaarheid voor de mooie momenten, die je al hebt mogen meemaken.

Dit zijn enkele voorbeelden van interventies, die allemaal hetzelfde mechanisme delen, namelijk het voelen van positieve emoties. Dat betekent dat elke activiteit, waarin men deze kan voelen, het ratio kan helpen verbeteren. Positieve emoties zijn goed, maar de altruïstische variant nog zelfs beter. Blij zijn is dus goed, maar blij kunnen zijn voor een ander is vaak zelfS nog beter.

8.22. Bijlage negatieve emoties loslaten

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT NEGATIEVE EMOTIES LOSLATEN

Doel: Emotioneel vaardig zijn betekent dat je deze emoties kunt duiden, de voordelen ervan kunt benoemen en ook in kunt zetten om tot een positieve uitkomst te komen. Het kunnen benoemen betekent concreet dat de prefrontale cortex een deel van de belasting overneemt en daarmee verstoor je het versterkende effect van blijven hangen in de emotie. Een techniek die mag rekenen op wetenschappelijke effectiviteit is het opschrijven van emotionele gebeurtenis.

1. **Zet een timer voor 20 minuten**
2. **Schrijf over emotionele gebeurtenis van de afgelopen dagen, maanden, jaren.**
3. **Schrijf voor jezelf en let niet op spelling of grammatica, maar laat je gedachten de vrije loop**
4. **Oordeel niet, schrijf het alleen maar op en stop na 20 minuten**
5. **Geef de emotie een naam in relatie tot het onderwerp**
6. **Sluit het document zonder te bewaren of gooi het vel papier weg**
7. **Doe dit enkele dagen achtereen**

8.23. Bijlage voordeel herkennen van negatieve emoties

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT NEGATIEVE EMOTIES
VOORDEEL HERKENNEN

Doel: Je emotie geeft betekenis aan dingen. Het ervaren van negatieve emoties wordt geassocieerd met overleven. Onderstaande oefening kan je helpen met het omgaan van negatieve emoties. Het ervaren en voelen van negatieve emoties geeft belangrijke informatie over de situatie. Negatieve emoties geven focus die je in kunt zetten. Positieve emoties kunnen bestaan als er negatieve emoties zijn.

Opdracht: **Vul onderstaande schema in over je negatieve emoties.**

Wat is de emotie? Wat voel je als je de emotie ervaart?	**In welke situatie ervaar je de emotie? Wat is de trigger van de emotie?**	**Wat heb je nodig op het moment dat jij je slecht voelt?**	**Wat is het voordeel van de ervaren emotie?**

8.24. Bijlage negatieve emoties inzetten

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT NEGATIEVE EMOTIES INZETTEN

Het proces van kunnen benoemen is van belang en helpt om het bewust te ervaren. Het is een vaardigheid die later nog van pas kan komen. Het weggooien zorgt ervoor dat je je niet mee bezig blijft. Het is onderdeel van het loslaten. De negatieve emotie mag ervaren worden, maar deze mag niet ontsporen. Na het loslaten kunnen emoties ook ingezet worden om te streven naar een positieve uitkomst.

1. Benoem de emotie?

2. Benoem de voordelen van de emotie?

3. Waar streef je naar, wat is de impuls?

4. Wat zijn mogelijk scenario's waarin deze impuls tot uiting komen?

5. Welk actiescenario draagt bij een positieve uitkomst?

Met deze stappen is het mogelijk om de negatieve emotie in te zetten voor een daad die leidt tot een positieve uitkomst.

8.25. Bijlage emotiemanagement (Fysiek Coachen)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT
EMOTIEMANAGEMENT TIJDENS
BOKSEN

Fysiek: Boksen

Boks emotioneel Vraag een client om te boksen, alsof hij/zij blij is, of verdrietig of boos. Probeer visualities uit door te vragen of ze zich kunnen verplaatsen in een herinnering waarin ze dit voelden. Als iemand het moeilijk vindt om zich te uiten, vraag dan volgens een willekeurige emotie te boksen en probeer te raden welke emotie dat is. Het kan ook in partnerdrills en gebruik dit om communicatievaardigheden bij te brengen

8.26. Bijlage ervaren en uiten van emoties (Fysiek Coachen)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT
EMOTIEMANAGEMENT (EMOTIES UITEN)

DOEL:
Sommige cliënten zijn minder goed in het voelen of uiten van de emotie. Als eenheid is het daarom raadzaam om voor sommige cliënten de emotionele uiting daadwerkelijk uit te beelden. Het is mogelijk om de cliënt te vragen
een situatie in te beelden waarin men de emotie daadwerkelijk heeft ervaren en daar het lichaam bij te betrekken. Het is ook mogelijk om de lichaam in de 'juiste' stand te zetten om vervolgens een situatie in te beelden waarin men de emotie heeft ervaren. Het doel is gemakkelijker leren voelen wanneer welke emotie opkomt, het kunnen uiten van de emotie als een sociaal signaal en het herstellen of verstevigen van de emotionele eenheid, waarin fysieke, gevoelsmatige en ook mentale representaties van de emotie daadwerkelijk geïntegreerd worden. Het veranderen van de houding kan dan bijdragen aan emotieregulatie. Mocht om welke reden de emotie te heftig worden, kan men een fysiek neutralisatie oefening inzetten.

Een van de redenen waarom soms moeite heeft met ervaren en benoemen van emoties is dat ze snel wisselen. Een van de situaties waarin de wisselingen zich in snel tempo opvolgen is beschreven volgens een zogenaamd overlevingsschema en het doorloopt de volgende stappen:

1. Eerste emotie (boosheid)
2. Realisatie van de consequenties van gedragen naar die emotie (boosheid)
3. Secundaire emotie (angst voor de gevolgen)
4. Aanpassing van het gedrag
5. Tertiaire emotie (schaamte)
6. De realisatie dat je niet gehandeld hebt, zoals je wilde.

Het is mogelijk om situaties via fysieke houdingen zoals beschreven in emotionele patronen en posities (ruimtelijke associaties met betekenis) te coachen. Dit is buitengewoon geschikt voor cliënten/situaties die minder geschikt voor gespreksvoering. Een dergelijke vorm van fysiek coachen vindt plaats in wat men een emotioneel veld noemt. Een afgebakende fysieke ruimte van slechts enkele vierkante meters, waarin posities een specifieke betekenis hebben.

1. Plezier
- Ademen: Alsof je lacht (hahaha), zonder speciale focus op ademhalen
- Lichaam: ontspannen, niet speciaal bezig met het lichaam
- Gezicht: mond open, hoeken omhoog gekruld

2. Boosheid
- Ademen: diep, zagend in en uit
- Lichaam: gespannen, vooral in armen en bovenlichaam; vaak vuisten gebald, richting is naar voren
- Gezicht: ogen geknepen, gezichtsveld gefixeerd, lippen op elkaar geperst.

3. Verdriet
• Ademen: meer ademen door de neus
• Lichaam: hangend (schouders/hoofd), ineengestort soms zittend of liggend
• Gezicht: gezichtsspieren hangend, oogleden zwaar, wenkbrauwen naar elkaar, zonder op te trekken

4. Angst/nervositeit
• Ademen: Snel en oppervlakkig ademen door de mond, korte adem uit, focus op snelle adem in
• Lichaam: naar achteren hangend of compleet verstijven
• Gezicht: ogen wijd gesperd, blik gericht op gevaar, mond mogelijk open

5. Liefdevol
• Ademen: kalm in- en uitademen, meestal door de neus
• Lichaam: spieren ontspannen, de houding meestal open en uitnodigend, hoofd vaak lichtjes gekanteld
• Gezicht: mond lichtjes open, neigend naar lach, ogen gericht op diegene voor de affectie is

6. Schaamte
• Ademen: Geen specifieke instructie
• Lichaam: zo klein mogelijk, knielend of afhangende schouders en gebogen hoofd
• Gezicht: meestal verborgen achter handen, oogcontact vermijdend, geen spanning in gezichtsspieren

7. Trots
• Ademen: Geen specifieke instructie
• Lichaam: heel het lichaam gestrekt, borst vooruit, kin licht omhoog, handen in de zij of geheven in de licht
• Gezicht: blik iets op gericht, gesloten mond met lichte glimlach

8. Walging
• Ademen: Snel ademen met accent op uit geen focus op in
• Lichaam: bovenbuikspieren gespannen, in relatie tot uitademen, gespannen en neiging om naar achteren te stappen
• Gezicht: Neusvleugels opgetrokken, de ogen geknepen, de mond open naar achteren getrokken

9. Schuldgevoel
• Ademen: intensieve diepe in- en uitademing, vooral door de mond
• Lichaam: spieren zijn ontspannen, hoofd neer
• Gezicht: Mond lichtjes geopend, lippen en wangen ontspannen, ogen neergeslagen

10. Neutraliseren
• Ademen: diepe neus inademing met korte pauzes, uitademen door de mond
• Lichaam: voeten parallel op heupbreedte, lichaam verlengd
• Gezicht: gezichtsspieren ontspannen en anders wrijven indien nodig, blik vooruit op horizon

8.27. Bijlage rituelen inzetten tegen negatieve emoties (Fysiek Coachen)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT
EMOTIEMANAGEMENT RITUELEN
TEGEN NEGATIEVE EMOTIES

Rituelen tegen negatieve emoties
Men kan om verschillende redenen angstig zijn, maar veelal ontstaat het voor men een groot risico loopt, zoals spreken in het openbaar of een belangrijke prestatie die geleverd moet worden. In antropologische kringen is het bekend vele volkeren rituelen uitvoeren alvorens men de strijd aangaat onderling of met een andere stam. Hetzelfde geldt voor vele topsporters die bekend staan om symbolische handelingen zoals het dragen van een geluksonderbroek tot of soms een fysiek minutieus ritueel hanteert waarbij men op een exact aantal minuten verschijnt op een bepaalde plaats om een precies aantal ballen te werpen. De betekenis van een dergelijke handeling kan bijdragen aan het kalmeren. Het werkt beter dan een gevoel proberen te onderdrukken. Zo'n gevoel kan ook ontstaan na het nemen van een slechte beslissingen.

Een ritueel dat gepaard gaat met de fysieke handeling van schoonmaken, zoals de handen wassen helpt om dit gevoel te keren.

Eigen rituelen
Om moeilijke situaties te confronteren is het handig om eigen rituelen te ontwikkelen. Het koppelen aan fysieke acties blijkt het meest intuïtief. Vertaal daarom je probleem naar een fysieke taak of actie. Een aantal voorbeelden zijn angst en kou, moreel met schoon, goed is omhoog, kansen zijn objecten die je kunt pakken. Acties verzinnen waarin deze gekoppeld zijn voor het aanpakken van het probleem kunnen bijdragen aan controle, zoals een krijger een ritueel doet voor de strijd.

8.28. Bijlage dankbaarheid tonen

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT DANKBAARHEID TONEN

Doel: Negatieve emoties verdwijnen als sneeuw voor de zon. Door het geluksgevoel te vergroten kan jij je dankbaarheid tonen.

Opdracht 1: Schrijf wekelijks 5 dingen op waarvoor je dankbaar bent.

Opdracht 2: Toon je dankbaarheid aan een persoon door degene te bellen of te bezoeken. Schrijf een brief waarin je:

1. Beschrijft wat die persoon voor jou gedaan heeft.
2. Wat dit betekend heeft voor je leven.
3. Hoe dit nu nog invloed heeft op je leven.
4. Hoe je dit waardeert.

8.29. Bijlage vergeven

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT LEREN VERGEVEN

Doel: Het leren vergeven van de persoon. Oftewel het gevoel, dat je de dader pijn wilt doen verminderen.

Opdracht: **Schrijf een brief.**

1. Beschrijf wat de persoon jou heeft aangedaan en hoe dat jou heeft beïnvloed.
2. Schrijf op wat de persoon anders had kunnen doen en wat voor effect dat heeft.
3. Beschrijf wat het niet vergeven je oplevert.
4. Sluit de brief af met een expliciete stelling waarin je de persoon vergeeft.
5. Vergeven doe je voor je zelf. Je hoeft de brief dus niet te overhandigen.

8.30. Bijlage coachen op sterke eigenschappen

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT STERKE EIGENSCHAPPEN

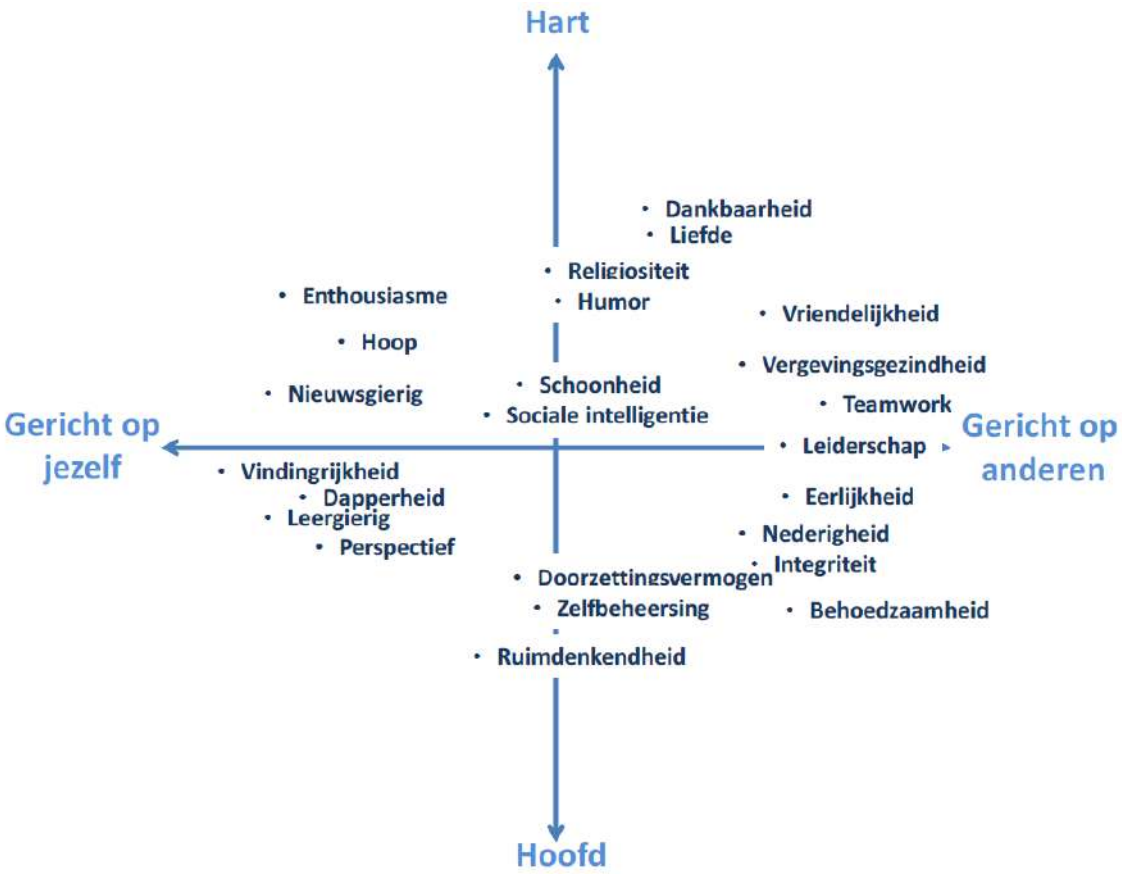
Doel: Uitzoeken waar je competent in bent. Oftewel waar krijg je respect voor.

Opdracht:

Wat zijn je sterke kanten?	
Herken jij jezelf in de top 5 van de VIA-test? Welke sterke eigenschappen zou je beter willen leren kennen?	
Welke sterke eigenschappen uit de VIA-test zou je effectief willen gebruiken?	
Waar complimenteren mensen je mee?	
Wat is voor jou makkelijk wat voor een ander moeilijk is?	
Kan je voorbeelden noemen waarin deze kracht/competentie gebruikt is en tot een bijzonder resultaat leidde?	
Gebruik je sterke eigenschappen op nieuwe wijze, waardoor de persoon meer bewust is van de sterke eigenschap. Zet je sterke eigenschap in om nieuwe doelen te behalen.	

Coaching

Naam Coach



De 24 competenties van het VIA classificatie systeem. Hoe verder de competenties van elkaar liggen, hoe kleiner de kans dat deze in dezelfde persoon samenkomen.

8.31. Bijlage sterke eigenschappen inzetten

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT STERKE EIGENSCHAPPEN INZETTEN

Doel: Sterke eigenschappen inzetten.

Stap 1. **Achter je sterke eigenschappen komen.** Vragen:
- Waar complimenteren mensen je mee?
- Wat gaat je gemakkelijk af, wat anderen moeilijk vinden?

Stap 2. **Neem de VIA test af.**
Test: https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register

Uit de test komen zowel waarden als competenties.
- Waarden = wat heeft de wereld (meer) nodig?
  - Waarden roepen geen jaloezie op.
  - Het geeft richting aan de keuzes die je maakt.
- Competenties = waar ben je goed in?

Hoe de VIA test gebruiken?

Stap 2.1: Maak de test.
Stap 2.2: Uit de test rollen 5 eigenschappen waarin je goed bent. Schrijf deze op in de kolom.
Stap 2.3: Welke 5 waarden die je in de test kan vinden, vind jij belangrijk? Schrijf deze ook op in de kolom.
Stap 2.4: Kristalliseer je sterke eigenschappen uit. Hoe zet jij je sterke eigenschappen in, in je dagelijkse leven?
Stap 2.5: Check alles wat je doet en de mensen met wie je omgaat aan je eigen waarden.
Stap 2.6: Maak de koppeling naar het vitaliteitskwadrant.

Stap 3. Inzetten van je sterke eigenschappen.
Ga elke week met een sterke eigenschap van jezelf aan de gang.
1. Ga de eigenschap herkennen/ verkennen. Wanneer pas jij je eigenschap toe?
2. Ga de eigenschap waarderen. Ben jij jezelf ook bewust van die sterke eigenschap?
3. Ga de eigenschap inzetten. Hoe ga je de eigenschap inzetten? In welke situaties kan jij je sterke eigenschap nog meer inzetten?
4. Help jezelf aan de sterke eigenschap te herinneren door een disruptie, zodat je bewust bent dat je het inzet.

Waar ik goed in ben? (competenties)	Wat ik belangrijk vind? (waarden)

8.32. Bijlage waarden (DOEN/HANDELEN)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT JE WAARDEN (JE DOEN/HANDELEN) BEPALEN

Doel: Je waarden bepaalt hoe je handelt (JE DOEN!)

Stap 1. Bepaal uit de lijst van de VIA-test welke 5 waarden jij belangrijk vindt voor jezelf en de wereld om je heen.

Stap 2. Kijken of de mensen in je sloepjes passen bij je waarden. Kijk of je in een goede omgeving zit.

8.33. Bijlage waarden (ZIJN/DENKEN)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT JE WAARDEN (ZIJN/DENKEN) BEPALEN

Doel: Je waarden bepaalt hoe je denkt (JE ZIJN!). Deze waarden kunnen terugkomen in de verschillende coaching opdrachten. Bijvoorbeeld bij de opdracht toegepaste ethiek

Stap 1. Vul het schema hier onder in. Geef bij elke waarde aan hoe belangrijk het voor jou is en zet daar een kruisje.

Stap 2. Neem de scores over (zie tussen aanhalingstekens bovenste rij) en plaats deze op de lijn in het overzicht onder.

Stap 3. Tel de per hoofdgroep de scores bij elkaar en deel deze door de aantal waarden en zet het gemiddelde in elk kwadrant van de cirkel

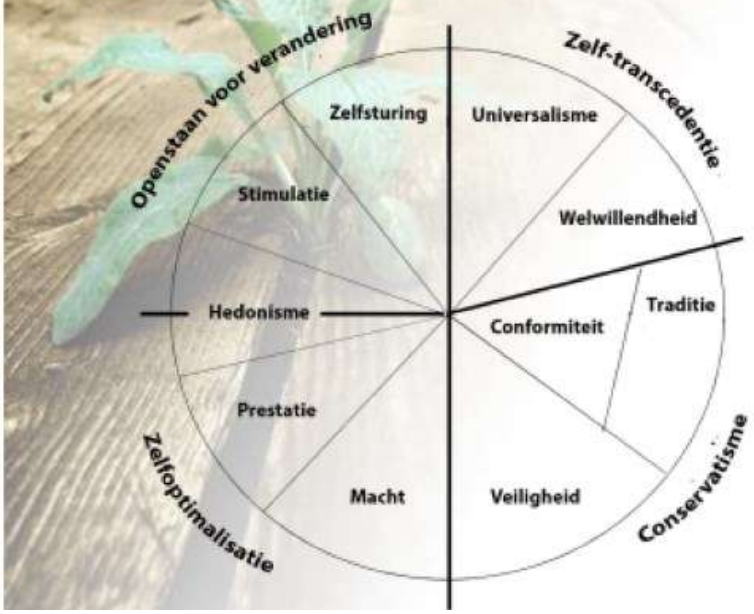
Short Schwartz Value Scale (SSVS)

Waarde	Totaal onbelangrijk (1)	Onbelangrijk (2)	Nauwelijks belangrijk (3)	Beetje belangrijk (4)	Belangrijk (5)	Heel belangrijk (6)
Macht: Sociale status en prestige, controle of dominantie over mensen en middelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Prestatie: Bereikte doelen als gevolg eigen competentie naar sociale maatstaven	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hedonisme: plezier en bevrediging	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stimulatie: Opwinding, nieuwe zaken en uitdagingen in het leven	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zelfsturing: Onafhankelijk denken en doen, creëren en verkennen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Universalisme: Begrip opbrengen, waarderen, tolerantie en bescherming van alle mensen en de natuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Welwillendheid: Bewaken en verhogen van diegenen waarmee je in contact bent	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Traditie: Respecteren, toewijden en accepteren van gebruiken van cultuur/religie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Conformatie: Impulscontrole, anderen of sociale normen niet krenken of schaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zekerheid: Veiligheid, harmonie en stabiliteit van maatschappij, relaties en zelf	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Coaching

Naam Coach

Schwartz persoonlijke waarden



Openstaan voor verandering
- Zelfsturing _____
- Stimulatie _____
- Hedonisme _____

Zelf-transcedentie
- Universalisme _____
- Welwillendheid _____
- Conformiteit _____
- Traditie _____

Conservatisme
- Veiligheid _____
- Conformiteit _____
- Traditie _____

Zelfoptimalisatie
- Macht _____
- Prestatie _____
- Hedonisme _____

8.34. Bijlage vergroten eigenwaarde

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

TRAJECT EIGENWAARDE VERGROTEN

Eigenwaarde is nog steeds belangrijk, aangezien mensen met lage eigenwaarde ook bij succes nerveuzer worden, meer nog dan bij verlies (Wood J 2005). Succes is onvoldoende om verminderde eigenwaarde te keren, aangezien succes de aandacht op hen vestigt en de kans op falen in de toekomst daarmee vergroot. Het probleem met eigenwaarde nastreven is dat het leidt tot zelffocus en kan ontpoppen tot een chronisch actief zelfsysteem. Zelffocus versterkt negatieve emoties. Eigenwaarde is zowel een deel van de persoonlijkheid als een proces. De potentieel beïnvloeding kan daarom per individu verschillen en soms marginaal zijn. Belangrijker nog is dat eigenwaarde vooral het gevolg lijkt te zijn van bevredigde basisbehoeften. Een lage eigenwaarde is het gevolg van een tekort, niet de oorzaak van een tekort, zo suggereert het overgrote deel van het bewijs. De sociometer en de zelfdeterminatietheorie bieden daarom handvatten voor een verminderde eigenwaarde.

Leg uit wat eigenwaarde is, namelijk een onderdeel van de persoonlijkheid, een proces en een interne meter van hoe de cliënt denkt dat anderen over hem of haar denken. Eigenwaarde vanuit een sociometer perspectief zorgt ervoor dat je contact houdt met de wereld. Het is dus functioneel. Eigenwaarde is het product van een voorspelling op basis van informatie uit verschillende bronnen en kan daarom leiden tot affect en ontpoppen tot een emotie, vaak een negatieve emotie. Dit kan terecht zijn en betekenen dat je iets moet veranderen, maar het kan ook een voorspellingsfout zijn. Het is handig om te begrijpen wat je kunt doen, werken aan jezelf op de verschillende terreinen:

- **Om leren gaan met negatieve emoties**
- **Positieve emoties leren voelen**
- **Ontdekken wat je sterke eigenschappen zijn**
- Handelen om zelfverzekerder te worden

Er zijn vervolgens een aantal stappen te nemen / vragen te stellen: Om inzicht te creëren)

1. Leg uit wat eigenwaarde echt is

2. Wat geeft je het idee dat men zo over jou denkt?

3. Wat kun je en wil je veranderen?

4. Wat kun je niet veranderen, maar zul je moeten accepteren?

5. Welke zijn niet waar en wat doe je ermee?

Coaching

Naam Coach

Elke stap kan een compleet traject zijn bestaande uit dagboekjes om te registreren wat je voelt, wat de aanleiding was en de vraag of het gevoel van (verminderde) eigenwaarde terecht
is. De negatieve emoties kunnen aangepakt worden met behulp van integratieve emotionele regulatie. Ook zelfcompassie kan een belangrijke rol spelen in het helpen van de accepteren. Het is een aanpak die direct de hulpvraag adresseert.

Opdracht:

Stap 1. Wat zijn de gedachtes? Schrijf deze gedachtes op.

Stap 2. Wat is een alternatieve gedachte zodat je milder bent voor jezelf?

- Als jij je beste vriend/ vriendin was wat zou die tegen je zeggen?
- Hoe zou jouw vriend/ vriendin jou beoordelen?

Stap 3. Geloof jij de gedachtes?
Ja? Coachen op sterke eigenschappen aan de gang gaat. Let op! Zie je nergens een emotie bij dan kan er sprake zijn van depressie. Verwijs door naar aan arts.

Aanleiding	Gedachte	Wat is waar	Wat doe je er mee

8.35. Bijlage persoonlijke waarden tot leven brengen (Fysiek Coachen)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT WAARDEN TOT LEVEN BRENGEN

Persoonlijke waarden tot leven brengen
De moraal wordt vaak geassocieerd met de begrippen waarden en normen. De waarden zijn cognitieve constructen die aangeven wat men belangrijk vindt veiligheid, presteren of welwillendheid (goed doen). Normen vertellen je wanneer het voldoende veilig is, of wanneer je echt presteert of wanneer je goed doet. Waarden zijn persoonlijk en geven richting aan het leven. Ze helpen ook met impulscontrole, omdat het duidelijk wordt waarom men iets wel of niet wil. Je wijst zaken af die in strijd zijn met de waarden. Het helpt ook met het behouden van perspectief.
Volgens Damasio hebben waarden ook een neurobiologisch component, zoals het diepe verlangen om tot een groep te willen behoren en te willen functioneren in groep. Ook het streven naar macht of de ervaring van macht kan allerlei diepe neurale netwerken blootleggen die leiden tot activatie. Het is daarom belangrijk om aandacht te schenken aan persoonlijke waarden. De theorie van basiswaarden van Schwartz vormen een duidelijk uitgangspunt en kunnen ingezet worden. Er is een vragenlijst, waarbij men een inzicht kan krijgen. Als deze verder duidelijk zijn, dan kan men overgaan tot voorbeelden uit het eigen leven waar deze waarden worden ingezet. Het helpt bij onderscheiden welke waarden daadwerkelijk invloed hebben op keuzes in het leven. Het zijn de waarden waar je naar leeft. Men kan die waarden fysiek integreren en inzetten bij moeilijkere situaties.

Opdracht:
Men kan met de ogen dicht, rustig ademhalen en situaties doorlopen die men in verband brengt met de waarden. Als die waarden belangrijk zijn in die specifieke situatie, dan zou dan een fysieke reactie teweeg moeten brengen. Als coach kan men het daar over hebben, zodat details worden blootgelegd. Het kunnen situaties zijn waarin men juist handelde naar de eigen waarden of juist niet. Het lichaam vertelt iets over wat men daar van vindt. Als de waardenset belangrijk is, dan kan men de persoonlijke waarden inzetten bij moeilijke beslissingen.

Dat gaat als volgt:
1. Sta rechtop, sluit de ogen
2. Neem een waarde of een set waarden in gedachten
3. Doorloop een situatie waarin die waarde belangrijk is
4. Beschrijf wat er in je lichaam gebeurt en welke bewegingen je wil maken, hoe klein dan ook
5. Doorloop een volgende situatie in je hoofd en herhaal 3 en mogelijk nog een keer
6. Het is mogelijk dat de gevoelens en de bewegingen hetzelfde blijven, maar ze kunnen ook iets veranderen en op dat moment is er een aaneenschakeling van bewegingen, een choreografie
7. Je kunt de bewegingen of de standen vergroten of bevriezen en benoemen waar ze op lijken
8. Visualiseer iets dat lijkt op een dergelijke stand of een beweging
9. Dat is je beeldmerk (een representatie van je waarden)
10. Als je zeker bent van je beeldmerk, verzin dan een slogan
11. Herhaal dan opnieuw de beweging of de lichaamsstand en benoem de slogan
12. De beweging en de slogan vormen samen het logo, het is representatief voor je waarde of waardenset
13. Zet het dagelijks in, bijvoorbeeld in de ochtend, om te leven naar je waarden
14. Zet je logo in bij moeilijke tijden (beslissingen)
15. Kies een verkorte versie van je logo, een kleine beweging zoals duim tegen pink aantippen of je hielen klikken om je te herinneren aan je waarden

8.36. Bijlage vergroten zelfcompassie

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT ZELFCOMPASSIE VERGROTEN

Compassie is het gevoel dat je inschiet als je urgentie voelt iemand te helpen die in nood is. Zelfcompassie is exact hetzelfde, alleen ben jezelf diegene die in nood is. Wat zou je doen als je beste vriend of vriendin in nood zou zijn. Behandel jezelf dan op dezelfde wijze. Dit is niet altijd eenvoudig, omdat men geen zelfmedelij te vertonen, maar medelijden is niet hetzelfde als compassie. Compassie is iemand willen helpen, omdat iedereen wel eens hulpnodig heeft. Bij zelfmedelijden ervaar je vooral alsof je de enige bent die er last van heeft. Zelfcompassie leidt daarom tot verbondenheid, terwijl zelfmedelijden vooral leidt tot isolatie.

Doel: Na het struikelen in het leven werken aan je zelfcompassie om weer in balans te komen.

Stap 1. **Wat is de situatie**
Heb je hard gewerkt om dit proberen te bereiken? (Zelfcompassie) Als slim hebt gewerkt en het lukt helaas niet. Dat kan iedereen overkomen. Allen is het nu jouw beurt

- Wat is er gebeurd?
- Wat zeg je tegen jezelf?
- Wat doe je dan? Straf je jezelf? Wat is het effect daar van? Motiveert het je? – zo nee:
- Dan heb ik daar vragen bij, vind je het goed dat ik die stel?

Stap 2. **Zelfcompassie vragen.**

- Wat zou je doen voor een vriend of vriendin?
- Wat zou je zeggen of niet zeggen?
- Wat zou een goede vriend of vriendin tegen jou zeggen in zo'n situatie?
- Wat zou hij of zij voor je doen?
- Wat zou goed zijn voor jou?
- Waar zou jij van herstellen?

Je struikelt zodra er een OF tussen zit
Er hangt veel van toeval af, ondanks dat handig om hard en slim te werken en om je heen kijken en van anderen leren

Vb: succesverhaal van iemand die heeft gefaald en omhoog gekropen. (1 op de 1000_ Als hij zijn verhaal deelt en de anderen 999 niet dan geeft dat valse hoop. Survivor BIAS genoemd. Zulke verhalen zijn ons wereldbeeld (Ontstaat door commerciële TV)

Actietips
Het veranderen van een gevoel vereist actie en het is daarom belangrijk om voor jezelf duidelijk te krijgen wat men precies wil en welke acties voor welk doel uitgevoerd moeten worden. Het definiëren van duidelijke implementatie intenties is dan van belang. Niet alles gaat meteen lukken en het is raadzaam om kleine stappen te nemen, bij voorkeur in situaties waarin het afbreukrisico laag is, zoals bij vreemden die je noot meer zult zien. Dat kan nog steeds mislukken en daar kan men zich rot bij voelen.

Interventies:
1) Zorg daarom dat men regelmatig **positieve emoties ervaart**, zodat men veerkrachtiger wordt en wees compassievol voor jezelf.
2) Werk aan je **Bijlage impulscontrole** en **bouw gewenste gewoontes** op.
3) Als laatste is het goed om de **eigen sterke eigenschappen** te verkennen en te ontwikkelen.

Naast de sterke eigenschappen zijn er mogelijk nog een aantal tips, waarmee je aan de slag kunt.

Interventie 1 Optimisme over het beste van jezelf
Optimisme betekent voor veel mensen vele verschillende dingen. Hoewel iedereen het er wel over eens is, wordt toch vaak gestimuleerd om bij optimistisch denken, buiten de realiteit te treden. Optimisme is geen fantasie, net zo min als pessimisme een vorm van realisme is. Optimisme is een positief accent leggen op dingen in de realiteit. En de realiteit is dat je goede en slechte eigenschappen hebt. Het waarderen van de goede eigenschappen is optimistisch zijn over het beste van jezelf. Het is goed om tijdens een gelukstraject, een stuk te schrijven over een gewenste toekomst die je kunt bereiken met het gebruik van het beste van jezelf. Het stimuleert de groeidenker in je en blijkt het geluksgevoel te vergroten. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om dingen te doen. Als je een idee hebt wat goede eigenschappen zijn van jezelf, gebruik ze vaker en waardeer de uitkomst. Ook optimisme is een gewoonte die door gedragsverandering verandert kan worden.

Interventie 2 Stop met vergelijken met anderen
Een kenmerk van rotsdenkers is dat zij zich constant vergelijken met anderen. Ze denken zichzelf een hopeloze situatie in door zich te vergelijken met iemand, waarvan ze vinden dat deze over een buitengewoon talent beschikt. Ook neigen rotsdenkers naar het neerhalen van anderen om zichzelf te beter te voelen. Geen van de strategieën leidt tot gelukstoename. Toch is dit gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als je merkt dat je in een gedachtenspiraal zit waarbij je jezelf omlaag haalt, dan kun je proberen te stoppen door jezelf af te leiden of heel hard stop te roepen. Als dat niet lukt, dan is meerollen wellicht verstandiger. Zet een alarm aan en geef jezelf de tijd van bijvoorbeeld vijftien minuten om je in de maalstroom mee te laten voeren. Na het afgaan van het alarm, geef je duidelijk aan jezelf aan dat je alle argumenten
nu gehoord hebt en dat je er niets nieuws meer aan toe kunt voegen en zoek daarna pas afleiding.

Interventie 3 Vergroot de flow
Activiteiten waarbij het besef van tijd je ontgaan, brengen je in een toestand die flow wordt genoemd. Regelmatig in een staat van flow bevinden lijkt bij te dragen aan geluk, hoewel de activiteit zelf helemaal niet fijn hoeft te voelen. Bedenk welke activiteiten je in een dergelijke trance brengen en voer deze regelmatig(er) uit.

Interventie 4 Leren omgaan met tegenslagen
Er zijn in de psychologie diverse methoden getoetst als het gaat over omgaan met tegenslagen. De twee voornaamste zijn oplossingsgerichte coping en de ander is emotionele coping. Beiden lijken hun plaats te hebben. In de eerst wordt vooral gedacht vanuit de gewenste situatie en op welke wijze je daar naar toe kunt. Het lijkt wat rationeel, maar biedt veelal toch verlichting. Dit lukt soms niet omdat men emotioneel gegijzeld is en er eerst verlichting in de emotie moet zijn. Emotiemanagement is daarbij een handig hulpmiddel. Interessant is dat veel vrouwen meer verlichting ondervinden van oplossingsgerichte aanpak en mannen vaak meer bij een emotionele aanpak. Dit kan verklaard worden uit wat ze zelf al doen en er meer van doen, geen toegevoegde waarde heeft. Daarnaast kan er gezocht worden in het vinden van voordeel uit een trauma, bijvoorbeeld persoonlijke groei of aandacht voor het leven. Indien het lukt, dan is betekenis uit de gebeurtenis halen, behulpzaam. Als iets een doel heeft dat begrepen kan worden, lijkt dat verlichting te kunnen geven. Het is een van de belangrijke pijlers van spiritualiteit. Ook schrijven helpt en een techniek uit de Rationele Emotieve Training/ Therapie (RET) helpt daarbij. Het gaat dan om de ABCDE structuur.

- A staat voor aanleiding en is de reden waarom je emotioneel overstuur bent
- B staat voor beeldvorming, dus welke gedachten / context maakte je overstuur
- C staat voor consequentie, dus wat is het gevolg, ben je boos, verdrietig.

Deze ABC is al belangrijk, omdat heel vaak blijkt dat C het gevolg is van B en niet zozeer van A. Juist hier ga je vragen over stellen.

- D staat voor discussie, dus is C daadwerkelijk het gevolg van A of slechts het gevolg van wat jij denkt?
- E staat voor energie en dat betekent wat voor positieve energie je kunt halen uit de conclusie van D

Het schrijven geeft je een overzicht en voorkomt dat je gaat catastroferen. Vooral de ‘D’ van discussie is van belang omdat je je probeert te beperken tot de feiten. Vaak kun je namelijk helemaal niet de conclusie verantwoorden. Hij wil me niet zien of heeft hij echt geen tijd? Als het laatste mogelijk is, dan is het gevoel wat je hebt, namelijk boosheid onterecht. Vandaar uit kun je bepalen hoe je je voordeel kunt doen met dit gegeven.

Interventie 5 Geld besteden
Geld maakt gelukkig, zo hebben we vastgesteld, maar je kunt er meer uithalen. De truc is om te investeren in belevingen en niet zozeer in bezit (Van Boven 2003). Daarnaast is het interessant
om te weten dat geld geven aan veel kleinere dingen over een langere periode, je gelukkiger maakt dan het geld in keer uitgeven aan iets groots. Als men het geld uitgeeft aan zichzelf, dan leidt dat zeker tot een positieve emotie. Geld uitgeven aan een ander, blijkt voor velen het geluksgevoel nog verder op te stuwen (Aknin LB 2012)

8.37. Bijlage resolutie van conflictsituaties (Begin bij jezelf)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT INZICHT KRIJGEN IN
JEZELF BIJ CONFLICTSITUATIES

Doel: Inzicht en tools geven om in conflictsituaties deze op te willen lossen. Dit draagt bij aan het verbeteren van de relatie en het resultaat. ‘

Keuze om het niet op te willen lossen:

- Je veiligheid wordt bedreigd
- Je mist erkenning
- Je autonomie is in het geding
- Je weet niet hoe

Wat is de situatie:

1. Standpunten zijn verschillend
2. Het belang is groot
3. Emoties lopen op

Welke keuzes heb je:

1. Vermijd situatie (vluchten)
2. Toenaderen en vechten
3. Toenaderen en oplossen

Opdracht 1. Inzicht krijgen in jezelf (je gedachten, lichamelijke sensaties. Et cetera)

- ***FOCUS***
  - Vaker wel dan niet, heb je een aandeel in de problemen die ervaart. Ga je in vecht of vluchtmodus?
    - Focus op wat je wilt – Wat wil ik (voor mijzelf, mijn groep én de relatie)
    - Hoe zou ik mij gedragen als ik het echt wil
    - Kalmeer je lichaam (verleng adem uit)
    - Je hoeft niet je gelijk te bewijzen
    - Je hoeft geen wraak te nemen
    - Niet weglopen om de situatie te vermijden (vluchten)
- ***Vermijd de OF/OF keuze*** zoek de EN-EN
  - Het is een valse dichotomie (ZWART-WIT)
    - Wat wil je, wat wil je niet en is er een mogelijkheid om beiden voor elkaar te krijgen
    - Wat zou jou helpen om te focussen op wat je wilt voor jezelf, je groep en de relatie
    - Hoe vaak zit je vast in een of-of situatie/gedachte

- ***Spot het conflict*** (iemand zegt iets en kijkt op een bepaalde manier naar je --> triggers**)**
  Evt met visualisatieoef:
  1. Doorloop de situatie
  2. Wat ervaar je?
  3. Wat voel je? (voordat je slaat, schreeuwt, vlucht, etc)
     - Druk op de maag, droge ogen, droge mond
     - Emotionele signalen: Angst, boosheid, pijn
     - Gedragssignalen: hoger stemgeluid, hardere stemgeluid, krachtige gebaren, stoppen met praten, spierspanning

Drama	**Director's cut**
Slachtoffer: Het is niet mijn fout • Je weigert jouw aandeel te erkennen	Was ik passief, passief-agressief of agressief in mijn reactie?
Dader: Het is allemaal jouw fout • Je vergroot de schuld van de ander • Je ontmenselijkt de ander	Die dader is een mens, een die behoort tot je groep. Hoe zou een redelijk, rationeel en fatsoenlijk mens reageren?
Hulpeloos: Ik kan niet meer doen • Je ontloopt verantwoordelijkheid • Je erkent geen fouten, je rechtvaardigt ze	Van klacht naar kracht. Herinner je eraan wat je wilt voor jezelf, je groep en voor de relatie. Wat zou je nu kunnen doen om resultaten te bereiken?

8.38. Bijlage handvatten voor conflictsituaties

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT HANDVATTEN
CONFLICTSITUATIE

Doel: De volgende stappen kunnen de client handvatten geven mocht hij/zij in een conflictsituatie terechtkomen. De vorige opdracht was voor inzicht. De volgende zijn handvatten.

FASE 1: Maak het veilig 1:

Stap 1: Inclusiviteit

- Wanneer de ander in stilte vervalt of agressie, vermijd de of-of reactie (adem langer uit)
- Verontschuldig je wanneer het gepast is
- Weet de ander dat je geïnteresseerd bent in wat hij / zij wilt?
- Benoem het!
- Contrasteer om duidelijk te maken wat je niet bedoelt en vervolgens wat je wel bedoelt

Stap 2: CIGS

- **Commiteer:** Spreek je uit dat je in dialoog blijft tot je iets gevonden hebt dat iedereen dient (**intentie**)
    - Lijkt een beetje op onderhandelen
- **Ideaal:** Wat zijn ieders ideale uitkomst? (**Erkennen**)
    - Kan je aan elkaar vragen
- **Gezamenlijk doel:** Als duidelijk is wat iedereen wil, is het dan mogelijk om een hoger gezamenlijk doel te krijgen.
    - Om meer waarde te creëren voor jezelf, groep of relatie. Creëren van een samenwerkingsverband is **zingevend**
- **Strategie:** Verzin een oplossing

Stap 3: FUABT (Checklist)

- **Feiten:** Verzamel ze zonder interpretatie
    - Is lastig Wat wil je hier uithalen, voor jezelf groep of relatie?
- **Uw verhaal:** Interpretatie, gevoelens
- **Andermans verhaal:** Interpretatie, gevoelens
    - neem je de tijd om een ander te begrijpen wat hij/zij u echt bedoeld?
- **Bedoeling:** Begrijp ik je goed als, ik vroeg mij af, het lijkt mij..
    - toetsen/samenvatten om te zien of je de juiste interpretatie hebt
- **Test:** Zie je het nu van mijn zijde, mis ik iets, de advocaat van duivel
    - Zie je het nu van mijn zijde. Hoeft er niet mee eens te zijn. Snap je mijn intentie?

FASE 2: ACTIE:

1. **Het begin en het einde (dit zijn twee gevoelige fases)**
   - Het begin: Niet veilig genoeg en dialoog mislukt.
   - Het einde: Verwachtingen onduidelijk en een vervolg dialoog wordt moeilijk
2. **Beslis hoe je gaat beslissen**
   - Maak duidelijk wie de beslissing neemt en waarom
   - Niet iedereen hoeft te beslissen, maak duidelijk waarom

   Punt1 : dan zijn niet alle stappen CIGS doorlopen Als het einde het wel besproken is maar niet concreet afgesloten (afspraken) (gemiddelde vergadering defensie. Kans op conflict de volgende keer groter)

   "zie je nou wel" Hij/zij wil het niet oplossen!

8.39. Bijlage vergoten welwillendheid (goed doen)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT WELWILLENDHEID VERGROTEN

Doel: Opdracht voor mensen die in relaties vaak denken in transactie. Om mensen te helpen te werken aan welwillendheid (goed doen) Alle waarden vanuit het Schwartz model zijn positief, maar sommigen oogsten meer bewondering omdat ze meer mensen helpen zoals welwillendheid.

Opdracht: (Deze 3 stappen zorgen voor conditionering)

Stap 1. Lees meer over welwillendheid (De meeste mensen deugen van Rutger Bregman of film "Pay it forward")

- Wat vond je inspirerend uit het boek/film?

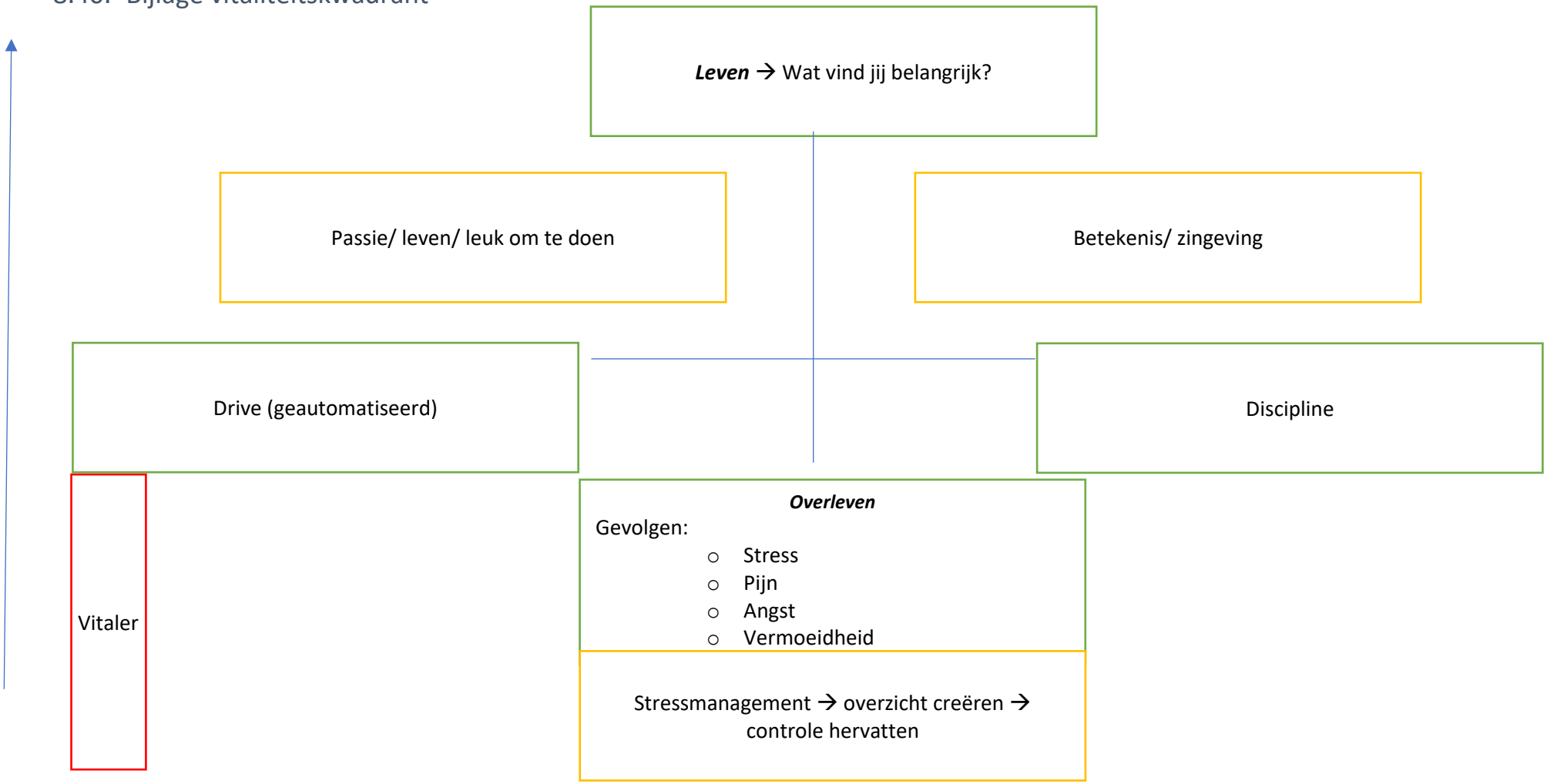
Stap 2. Vertaal dat naar je eigen leven

- wat zie je terug in je leven?
- Minder bezig zijn met jezelf:
  - Focus op anderen:
    - Let op non-verbale communicatie
    - Focus op de ogen
  - Verplaats in standpunt van de ander
    - Empathische assertiviteit
    - Wat is het doe? Zijn doel? (Doel gaat over de relatie)
      - Verbreken
      - Verstevigen
      - In tact houden

Stap 3. Beargumenteer welwillendheid aan vrienden

- Kun je mij eens uitleggen waarom welwillendheid goed is?
- Anderen overtuigen dat welwillendheid goed is (Zodra je dat kan, kan je ook jezelf overtuigen.

8.40. Bijlage vitaliteitskwadrant



Coachingsformat

8.41. Bijlage Focus/Impulstraining (invulschema)

Te trainen:

	WK1	WK2	WK3	WK4
Wilskracht vergroten door focus en bewustzijn. Trainen van wilskracht door te doen.	• Mediteren (avond voor het slapen) • Beweegarmoede: ○ Fysieke activiteit verhogen ○ Bewegen/sporten in natuur • Slaapschuld: ○ 7 a 8 uur slapen ○ Kort dutje van 6 min. • Multitasken: ○ Met 1 ding tegelijk bezig zijn. ○ Opgeruimde werkplek/huis	• Mediteren (vlak na het opstaan en voor het slapen gaan) •	• Mediteren (Ochtend – Middag - Avond) •	• Mediteren (Ochtend – Middag - Avond) •
VITABREAK	(Beeldschermwerk, stijve onderrug, veel zitten)	Ieder uur 2minuten wandelen + Vitabreak https://www.youtube.com/channel/UCYVYLKm0ndmTIuCFFkbmJ6Q/search?query=vitabreak		

Doorlopend (ook de weken na het officiële traject)

Coaching

Naam Coach

Betere dagen ***(progressie)***				
Mindere dagen ***(Regressie)***				
Disruptie (onderbreking) implementatie				
Implementatie intentie (Als…dan	Als……. Dan……..	Als……. Dan……..	Als……. Dan……..	Als……. Dan……..
Impulscontrole In de situatie	Bij ……: • Rechtop staan • Bal je vuist • Kort in lang uit (laatkracht vergroten)	Bij ……: • Rechtop staan • Bal re vuist • Kort in lang uit (laatkracht vergroten)	Bij …….. ***impulscontroles afbouwen.*** Weet dat je ze achter de hand hebt) • Rechtop staan • Bal re vuist • Kort in lang uit (laatkracht vergroten)	Weet dat je impulscontrole zelf achter de hand hebt
Herwin focus	Oproepen van emotie als motivatie: Waarom wil ik dit niet meer? (Zie resultaten uit WROP)	Oproepen van emotie als motivatie: Waarom wil ik dit niet meer? (Zie resultaten uit WROP)	Oproepen van emotie als motivatie: Het gaat echt goed zo.	Oproepen van emotie als motivatie: Ik ben echt trots op mezelf. Kijk eens waar ik nu sta.

8.42. Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 1) (16 weken)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT 16 WEKEN EENZAAMHEID OPDRACHT

Doel: Inzoomen op competentie, autonomie en binding.

Contactmomenten		**Huiswerkopdracht**
Contactmoment 1	WROP - Uitzoeken: - Wie de cliënt is. - Waar de cliënt voor staat. - Wat de cliënt wilt. Inventariseren wanneer de cliënt zich eenzaam voelt.	***Opdracht 1:*** 4 dagen lang opschrijven wanneer de persoon zich eenzaam voelt. - Wanneer (datum) - Tijdstip - Gedachte - Bezigheid ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).
Contactmoment 2	Levensdoelen opdracht uitleggen en er een begin mee maken.	***Opdracht 1:*** Levensdoelen verder opschrijven. Probeer tot 100 levensdoelen te komen. ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).

Contactmoment 3	Levensdoelen bespreken. Kom tot een top 5 van categorieën. Kijken of alle categorieën gevuld zijn.	***Opdracht 1:*** Verdeel de levensdoelen uit de top 5 over de vier kwadranthelften. Splits alle doelen die de vier kwadranthelften dekken verder uit. Welke kunnen op korte, middellange en lange termijn gerealiseerd worden? Zitten er afhankelijkheden in? ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).
Contactmoment 4	Sloepjes. Schrijf op welke mensen belangrijk voor je zijn. Waarom zitten deze mensen in je sloepjes?	***Opdracht 1:*** Doe iets leuks met iemand die in je sloepje zit. ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).
Contactmoment 5	VIA-test, sterke eigenschappen test, invullen en doornemen. Kom tot een selectie van 5 waarden. - Passen de mensen in je sloepjes bij je waarden. Waarom wel/ niet?	***Opdracht 1:*** Zet je sterke eigenschap in, in een bepaalde situatie en beschrijf wat er toen gebeurde. ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).

Coachingsformat

Coaching

Naam Coach

Contactmoment 6	Kom met een unieke set van sterke eigenschappen. - Waar complimenteren mensen je mee? Wat zouden ze over jou op je begrafenis zeggen?	***Opdracht 1:*** Zet 1 van een door jouw opgeschreven sterke eigenschap in. ***Opdracht 2:*** Stel jezelf de vraag: Wat zou je zeggen tegen een vriend/ vriendin die in dezelfde situatie als jou zit? ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).
Contactmoment 7	Maak een lijst met personen die je dankbaar bent. Lijst onder de loep nemen: - Welke van deze personen ben je het meest dankbaar? - Waarom ben je deze persoon dankbaar? - Wat zijn de dingen waarvoor je dankbaar bent? - Wat betekend deze persoon vandaag de dag nog voor je?	***Opdracht 1:*** Schrijf een dankbaarheidsbrief voor de persoon die het belangrijkst voor je is. ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).
Contactmoment 8	De dankbaarheidsbrief bespreken. Wat voor gevoel kreeg je toen je de brief schreef?	***Opdracht 1:*** Lees je brief voor aan de desbetreffende persoon. ***Opdracht 2:*** Doe onbaatzuchtige dingen/ kleine klusjes die snel af te handelen zijn voor 1 dag per week. ***Opdracht 3:*** Investeer in sociale contacten/ romantische relaties (5 uur per week).

8.43. Bijlage eenzaamheid (voorbeeld 2) (16 weken)

Naam client:
Datum gesprek:
Gesprek nummer:

OPDRACHT 16 WEKEN EENZAAMHEID OPDRACHT

Doel: Inzoomen op competentie, autonomie en binding.

Contactmomenten		**Huiswerkopdracht**
Contactmoment 1	Eenzaamheid is complexer dan alleen het zoeken naar sociale contacten. Uitleg wat eraan ten grondslag ligt: - Autonomie - Competentie - Binding Als jij niet weet waar jij voor leeft bent je vaak een speelbal van je omgeving. Je laat je leiden door anderen. Levensdoelen uitleggen. Eerst uitzoeken wat jij wilt met je leven om vervolgens te kijken welke mensen daarbij passen.	***Opdracht 1:*** Stap 1. Bepaal 100 doelen die je nog wilt uitvoeren. ***Opdracht 2:*** VIA-test invullen.
Contactmoment 2	Stap 2. Levensdoelen categoriseren en uitbreiden. De vragen kunnen hierbij helpen. Sterke eigenschappen: - Waar complimenteren mensen je mee? - Wat zouden ze over jou op je begrafenis zeggen? Sterke eigenschappen inzetten: - Welke sterke eigenschappen zou je kunnen inzetten bij je levensdoelen? - In welke levensdoelen komen deze eigenschappen terug?	***Opdracht 1:*** Ga na in welke situatie jij je sterke eigenschappen inzet. ***Opdracht 2:*** Zet je sterke eigenschap in, in een bepaalde situatie en beschrijf wat er toen gebeurde.

Coaching

Naam Coach

Contactmoment 3	Levensdoelen verder uitpluizen. Wat is het doel en wat is het middel. Hiërarchie aanbrengen binnen de categorieën. Waarden vanuit de VIA-test. - Welk belang hecht jij aan je waarden? - Waar moet de omgeving volgens jou aan voldoen?	
Contactmoment 4	Stap 4. Verdeel de levensdoelen uit de top 5 over de vier vitaliteitskwadranthelften. Stap 5. Splits alle doelen uit op termijn. Negatieve emoties ervaren en opzoeken. Negatieve emoties incasseren en doorgaan. Als je weet waar je goed in bent is het niet erg dat je afgewezen wordt.	***Opdracht 1:*** Maak contact met mensen die jou niet afwijzen. Denk aan praatje maken in de kroeg, supermarkt, sportschool.
Contactmoment 5	Stap 8. Kom tot een plan van aanpak om stappen te zetten om ze te realiseren. Lijst met positieve emoties. Welke ervaar je wel en welke niet?	***Opdracht 1:*** Positieve emoties delen met andere. Ga opzoek naar een situatie waarin je trots kunt zijn.
Contactmoment 6	Impulscontrole - Doen-kracht - Laat-kracht	Impulscontrole opdrachten.

Coaching

Naam Coach

Contactmoment 7	Sloepjes mensen. Schrijf op welke mensen belangrijk voor je zijn. - Waarom zitten deze mensen in je sloepjes? - Zitten er voldoende mensen in? - Wat voor hiërarchie breng je aan? - Passen de mensen in je sloepjes bij je waarden. Waarom wel/ niet? Dankbaarheid tonen. Maak een lijst met personen die je dankbaar bent. Lijst onder de loep nemen: - Welke van deze personen ben je het meest dankbaar? - Waarom ben je deze persoon dankbaar? - Wat zijn de dingen waarvoor je dankbaar bent? - Wat betekend deze persoon vandaag de dag nog voor je? Nieuwe mensen aanspreken binnen een omgeving waarin jij past.	***Opdracht 1:*** Schrijf een dankbaarheidsbrief voor de persoon die het belangrijkst voor je is. ***Opdracht 2:*** Lees je brief voor aan de desbetreffende persoon.
Contactmoment 8	Waar angst voor? Waar stress van? - 50% excelleren	