

45 extra werkvormen



Larinda Bok-van der Voet

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
1. Visuele toelichting op Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie	4
2. Ben jij ook zo druk?	4
3. Metafoor: Buurman	6
Defusie	9
4. Losmaakoefeningen	9
5. Het gunstige effect van labelen	12
6. Metafoor: De buurtbus	13
7. De clou van de blauwe auto	14
8. Bal onder water houden	15
9. Gedachten als wolken	16
10. Ik heb de gedachte dat	16
11. Ik tag je	17
12. Inspirerende rugzak	17
13. Geluidsopname	18
Lichaamsgerichte werkvormen	20
14. Drie effectieve ademhalingsoefeningen	20
15. 4-7-8 ademhaling	21
15. Verminder stress door vrijuit schrijven	23
16. Ankeren voor mildheid voor jezelf	24
17. Journaling van sterke punten	24
Verstillen	36
18. Video dankbaarheid	36
19. De kaars	36
20. Relaxen door te roeien	36
21. Een lijntje van je hoofd naar je lichaam	37
22. Ervaar groei en potentie	38
23. Onthaasten als levensbeschouwing	40
24. Therapeutisch schrijven	42
25. Verstillen door bezig te zijn	45
26. Voel je voeten	45

27. Ja/nee houding	46
28. Onder de douche	47
29. Een verhaal over verborgen kracht	47
30. De gebarsten emmer	48
31. Zelfliefde ontwikkelen	49
31. Positiviteit aanzetten	52
32. Vind de uitzonderingen	53
33. Monitor uitzonderingen	55
34. Ontwikkel moed en vergroot je comfortzone	
ledereen kan een groeimindset ontwikkelen	57
35. Praktisch: ontwikkel je groeimindset	57
36. Effectief reflectiemodel in vijf stappen	60
Waarden	67
37. Vind je passie, missie en roeping	69
38. Kiezen voor een reis zonder routekaart of garanties	71
39. Kiezen voor waar jij invloed op hebt	71
40. Ontdek wat strijden je oplevert en kost	72
41. Werkvorm: Fotowand	72
41. Eigenlijk wil ik	73
43. STARR	77
Toegewijd handelen	78
44. De badoefening	81
45. Cirkel van acht	84
46. Toegift: Vijf Dagelijkse zelfvertrouwenboosts	86
47. Keuzepunt	87
Nawoord	90
Bronvermelding	91
Colofon	93