

Jubileumcongres De Evenaar

Met het oog op de toekomst

Workshop: Mind-Spring Junior
Miramsyrela Eloise
Preventiewerker



Hallo, wie ben jij eigenlijk?

Waar ben jij goed in?

Waar word je blij van?

Waar ben je zuinig op?

Waar ben je bang voor?

Wie vraag je om hulp?



Wat maakt je boos?

Wat is je favoriete plek?

Wat maakt je verdrietig?

Wat is je belangrijkste bezit

Wat maakt je bijzonder?



Mind-Spring Junior[©]

Mind

- Idee
- Geest (cognitie)

• Spring

- Een mechanisme dat energie kan absorberen en weer vrij geven
- Lente: een nieuw begin



Dit verwijst naar veerkracht. Het meest gebruikte Engelse woord voor veerkracht is 'resilience'. De Latijnse herkomst van resilience is 're-silare, wat 'terug veren', weer omhoog komen, 'to bounce back' betekent.

Veerkracht



The old metaphor applies: resilient people are like bamboo in a hurricane--they bend rather than break. Or, even if they feel like they're broken for a time, there's still a part of them deep inside that knows they won't be broken forever.

Helden op het AZC

Let it happen- help it happen - make it happen

De kracht van kinderen herkennen , verkennen, terugvinden en leren gebruiken



De bijeenkomsten

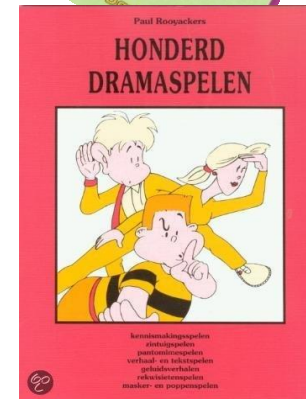
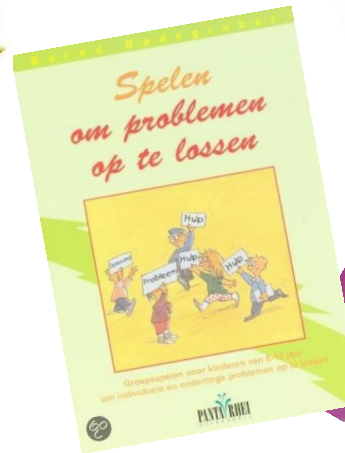
Bijeenkomst	Thema
Bijeenkomst 1	Hallo, wie ben jij eigenlijk?
Bijeenkomst 2	Hallo, wie ben jij eigenlijk?
Bijeenkomst 3	Het Heldenboek
Bijeenkomst 4	Stress en omgaan met stress
Bijeenkomst 5	De normale reactie op de abnormale situatie
Bijeenkomst 6	Hebben mijn emoties mij onder controle of andersom?
Bijeenkomst 7	Steun zoeken en steun vinden
Bijeenkomst 8	Mijn krachten



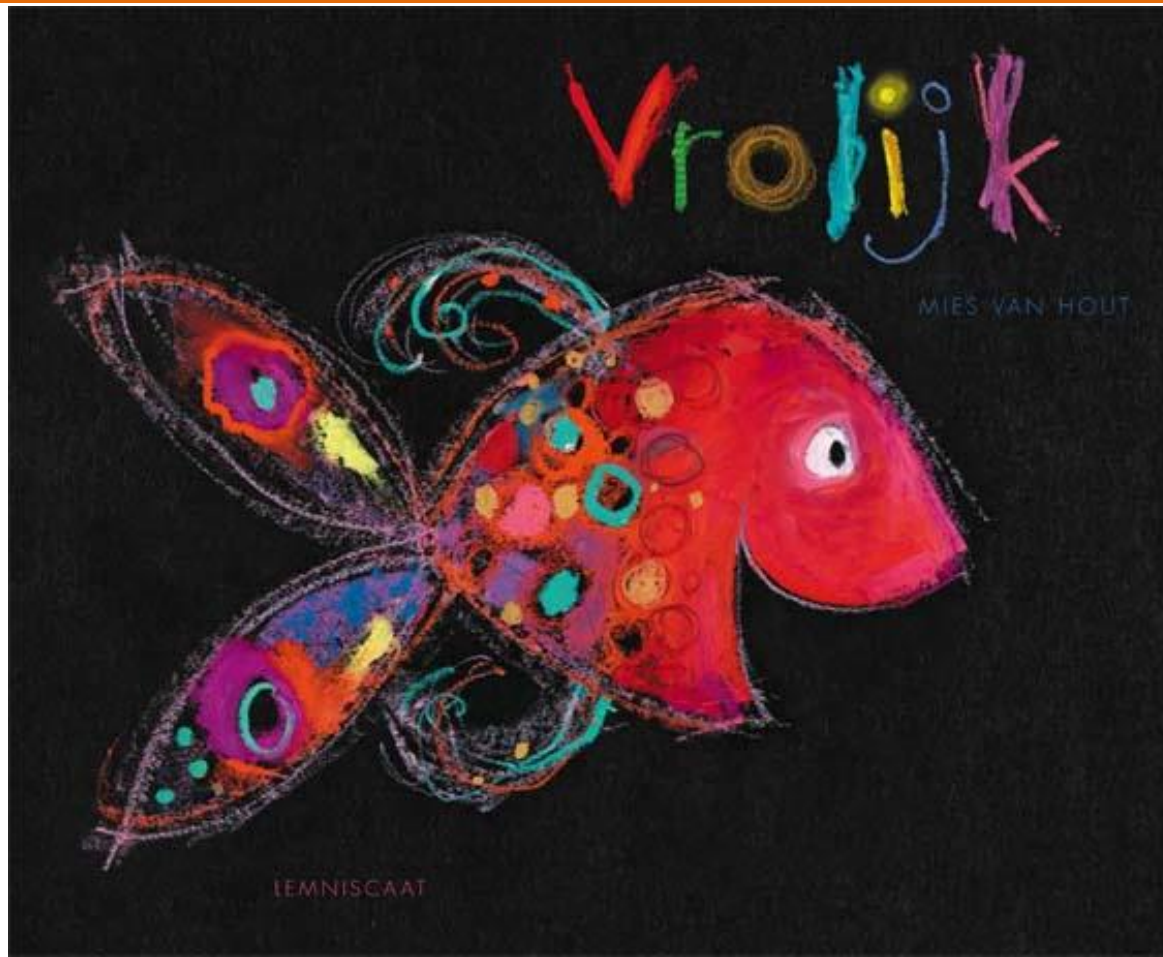
Terugkerende onderdelen: Hoe voel jij je, theorie, oefeningen, heldenboek en huiswerk

Soorten oefeningen

- Opwarmers
- Energizers
- Ontspanningsoefeningen
- Samenwerking
- Concentratie
- Focussen (verdieping op thema's)

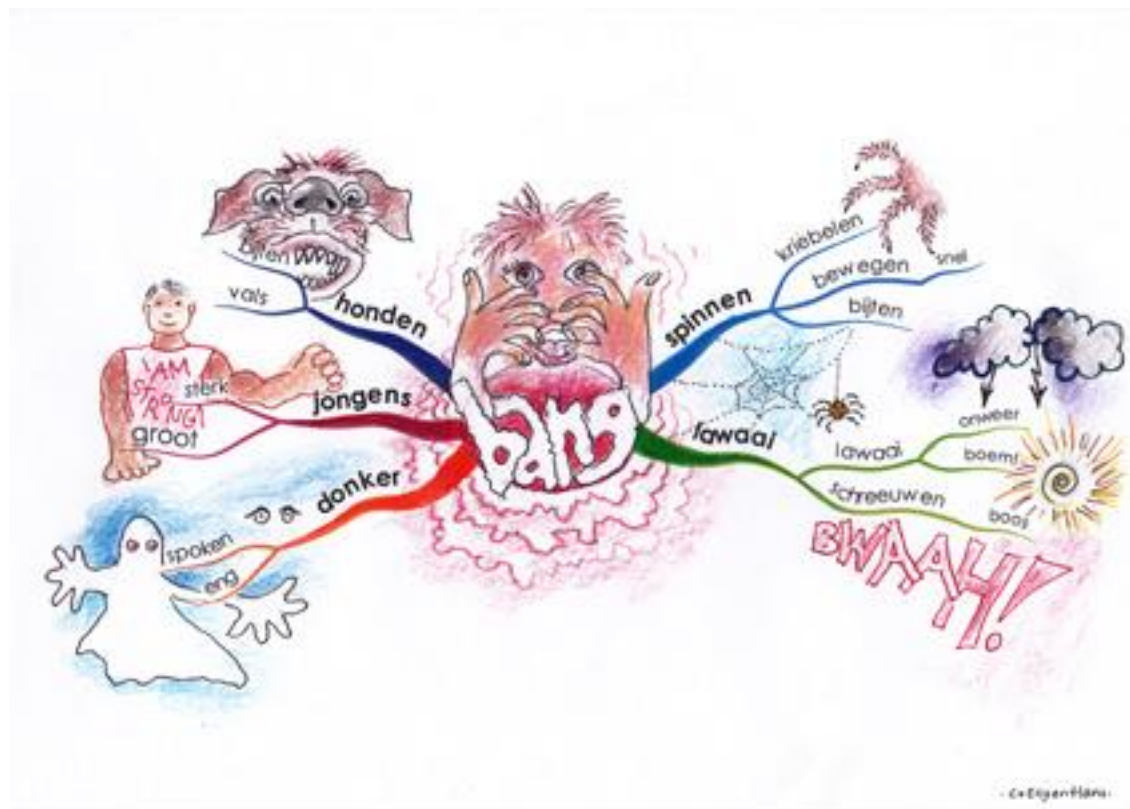


Hebben mijn emoties mij onder controle of andersom?



Mindmap

Vissen



Verhaal verzinnen

Vissen



Vragen

