

### Algemeen

In dit document vind je een overzicht terug van oefeningen die je kan doen om de psychologische vaardigheden te versterken en de deelnemers te ondersteunen bij moeilijke momenten. De oefeningen zijn:

1. 'verminder je piekeren'-technieken
2. ken je kwaliteiten op het werk
3. 'neen' zeggen
4. ontspannen en relaxeren
5. herken je stress-signalen
6. opkomen voor jezelf
7. positieve en negatieve gedachten
8. omgaan met angst voor een moeilijk gesprek
9. omgaan met een moeilijke dag
10. je problemen aanpakken
11. problemen stap voor stap aanpakken

### Overzicht:

- 'Verminder je piekeren'-technieken

Doel: 5 technieken om minder te piekeren die je aan je deelnemer kan meegeven en laten uitproberen. Sommige technieken zullen niet helpen, andere wel.

- Ken je kwaliteiten op het werk

Doel: Deze oefening heeft als doel om mensen gewaar te laten worden van hoe ze hun kwaliteiten op hun werk inzetten of zouden kunnen inzetten. Talenten 'herformuleren' zodat ze toepasbaar zijn op de werkplek.

- Moeilijk nee kunnen zeggen

Doel: Nee zeggen tegen een ander: soms lijkt het erop alsof dat gewoon verboden is. Door nee te zeggen ontgoochel je immers vaak mensen. Toch is het soms nodig, gezien er anders gewoon teveel van jou wordt gevraagd. Opkomen voor jezelf is dan aan de orde.

- Ontspannen en relaxeren

Doel: Met deze oefeningen leer je de deelnemer aan om op een snelle en gemakkelijke manier tot rust te komen. Deze oefening kan gebruikt worden als relaxatie, mogelijks voor het slapen, of als paniekpreventie.. Gewoon elke dag een paar keer deze oefening doen, kan echt al helpen!

- Herken je stress-signalen

Doel: Help de deelnemer opmerken waaraan hij merkt dat hij gestresseerd is. Je hoeft niet gestresseerd te zijn om deze oefening te maken....

## Oefeningen om om te gaan met moeilijke momenten

### - Opkomen voor jezelf

Doel: Het gebeurt soms dat mensen zich ergeren aan bepaalde situaties of dat het de mensen aanmoed ontbreekt om echt te zeggen wat ze van een bepaalde situatie vinden. Vaak kroppen ze dan hun gevoelens op. Beter is deze gevoelens toch te uiten, maar dan wel op een positieve manier.

### - Positieve en negatieve gedachten

Doel: Als je iets wil veranderen, is het belangrijk om te weten wat je nu eigenlijk wil veranderen. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je gedachten zodat je negatieve gedachten en positieve gedachten kan herkennen. Als je ze de negatieve gedachten herkent, dan kun je ze ook stoppen.

Als je de positieve gedachten herkent, kan je ze stimuleren.

### - Angst voor moeilijk gesprek

Doel: Leven is met elkaar omgaan en communiceren. Het lijkt zo evident en toch is het soms zo moeilijk om met elkaar om te gaan of om met elkaar te praten. Vaak willen mensen wel praten, maar als de gelegenheid zich dan voordoet, hebben ze de indruk dat ze de woorden niet vinden. Wat we met deze oefening willen doen, is je deelnemer helpen een intiem gesprek voor te bereiden

### - Bij een moeilijke dag

Doel: Op sommige dagen lijkt het of niets nog wil lukken. Je lijkt volledig overgeleverd te zijn aan je negatieve emoties. Wil je vermijden dat het nog erger wordt, dan is het belangrijk dat je op die dagen op een andere manier met jezelf omgaat.

### - Je problemen aanpakken

Doel: Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Je problemen aanpakken is niet altijd zo makkelijk. Vaak gaan we voor een tijdelijke oplossing of hebben we de neiging ze uit de weg te gaan. Op korte termijn kom je hier vaak mee weg, maar op langere termijn helpt dit je niet verder. Want de problemen zijn immers niet echt opgelost. Het is dan ook belangrijk te leren hoe je je problemen actief kunt aanpakken

### - Problemen stap voor stap aanpakken

Doel: Help je deelnemer om zijn probleem te formuleren en het aan te pakken door het eerst te ontleden.

## Oefeningen om om te gaan met moeilijke momenten

### Algemeen

In dit document vind je een overzicht terug van oefeningen die je kan doen om psychologische vaardigheden te versterken. Enkele voorbeelden zijn anti pieker technieken, leren nee zeggen, weten wat je belangrijk vindt, etc..

### Overzicht

- Piekeren
- Ken je kwaliteiten op het werk
- Moeilijk nee kunnen zeggen
- Ontspannen en relaxeren
- Herken je stress-signalen
- Opkomen voor jezelf
- Positieve en negatieve gedachten
- Angst voor moeilijk gesprek
- Bij een moeilijke dag
- Je problemen aanpakken
- Problemen stap voor stap aanpakken

## Anti pieker oefeningen

### Piekeren

Hieronder vind je 5 technieken om minder te piekeren. Je kan de technieken gerust allemaal uitproberen. Sommige technieken zullen niet helpen, andere wel.

- Overdrijf uw piekeren:

Deze techniek is erop gericht een storende, niet-helpende gedachte zo sterk te overdrijven dat het lachwekkend wordt en daardoor niet meer storend is.

- Het piekerkwartier

Geef jezelf een kwartier de tijd om je niet-helpende negatieve gedachten en zorgen de vrije loop te laten. Om de tijd af te bakenen kan je je wekker zetten, maar je kan bijvoorbeeld ook een kwartier voor een tv-programma beginnen en stoppen zodra het programma begint.

Als niet-helpende gedachten in je opkomen buiten het piekerkwartier, schrijf ze dan op je piekerlijstje. Dit lijstje kan je bij jou nemen bij het volgende piekerkwartier. Mogelijk zijn dan een aantal punten al opgelost. Je kan de punten die geen probleem meer vormen doorstrepen. Over de andere punten kan je rustig nadenken of piekeren.

- Positief piekeren

Je begint met 5 minuten piekeren.

De volgende 10 minuten besteed je aandacht aan een fijne herinnering.

Zoek een ontspannen houding, sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Je gaat in gedachten terug naar een gebeurtenis die je op dat moment gelukkig maakte. Denk hier zo sterk mogelijk aan. Kijk in gedachten om je heen en let daarbij ook op de kleine dingen.

- Gedachtenstoptechniek

Je kan deze techniek toepassen wanneer je merkt dat je je zorgen maakt en deze zorgen niet uit je hoofd kunt zetten.

Zeg heel hard STOP! tegen jezelf en denk aan iets dat je leuk vindt of wilt gaan doen.

Zeg STOP! tegen je niet-helpende gedachten en denk aan je helpende gedachten.

- Afleiding zoeken

1. Reserveer 10 minuten om na te denken over je zorgen. Zorg voor een duidelijke eindtijd, stel bijvoorbeeld een wekker in. Als er buiten die tijd zorgen in je opkomen, schrijf je ze op een piekerlijst. Bewaar deze lijst voor een volgend piekermoment.

2. Na je piekermoment ga je bedenken wat je kunt doen om je piekergedachten af te leiden.

3. Maak voor jezelf een lijstje met afleidende activiteiten die voor jou werken. Wanneer je buiten je vastgestelde piekermoment aan het tobben bent, zoek je afleiding in de activiteiten die je opgeschreven hebt.

## Kwaliteiten kennen

### Kwaliteiten kennen op je werk

#### Doelstelling

Deze oefening heeft als doel om mensen gewaar te laten worden van hoe ze hun kwaliteiten op hun werk inzetten of zouden kunnen inzetten. Talenten 'herformuleren' zodat ze toepasbaar zijn op de werkplek.

#### Hoe werkt de oefening:

Een kwaliteit bestaat uit drie onderdelen die samen iets zeggen over jezelf:

1. Kennis: wat weet je? Waar heb je verstand van? Bv. van computers  
Je kennis kan je omschrijven met de volgende vraag: *'Ik weet veel van...'*
2. Vaardigheden: wat kan je? Bv. lassen, typen  
Je vaardigheden kan je achterhalen door jezelf volgende vraag te stellen: *'Ik kan goed...'*
3. Persoonlijke eigenschappen: hoe ben je? Bv. stressbestendig, zorgzaam  
Deze eigenschappen zijn niet zo gemakkelijk te veranderen. Belangrijk is dat je een goed zicht hebt op jouw goede eigenschappen.  
Stel jezelf de vraag: *'Ik ben iemand die ... is'*

Probeer nu een zicht te krijgen op je eigen kwaliteiten aan de hand van onderstaande vragen

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Waar weet ik veel van af?</b></li><li>2. <b>Wat kan ik goed?</b></li><li>3. <b>Wat voor iemand ben ik?</b></li></ol> |
|--|

2. Kies drie van je eerder opgeschreven kwaliteiten
3. Ga voor elk van de drie kwaliteiten na
  - a. Hoe je ze de afgelopen week op je werk hebt kunnen toepassen
  - b. Indien je het gevoel hebt dat je deze kwaliteit niet op je werk kan toepassen, denk dan samen met de groep na over eventuele toepassingsmogelijkheden

## 'Neen' zeggen

### Moeilijk nee kunnen zeggen

Nee zeggen tegen een ander: soms lijkt het erop alsof dat gewoon verboden is. Door nee te zeggen ontgoochel je immers vaak mensen. Toch is het soms nodig, gezien er anders gewoon teveel van jou wordt gevraagd. Opkomen voor jezelf is dan aan de orde.

[http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/6\\_nee\\_zeggen\\_tegen\\_anderen.pdf#page=1&zoom=auto,0,842](http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/6_nee_zeggen_tegen_anderen.pdf#page=1&zoom=auto,0,842)

### Ontspannen en relaxeren

**Doel:**

Met deze oefeningen leren we om op een snelle en gemakkelijke manier tot rust te komen. Deze oefening kan gebruikt worden als relaxatie, mogelijks voor het slapen, of als paniekpreventie.. Gewoon elke dag een paar keer deze oefening doen, kan je echt al helpen!

**Werkwijze:**

Hieronder vind je twee oefeningen. Je doet deze oefeningen best drie keer per dag op verschillende plaatsen. Als het niet van de eerste keer lukt, laat de moed dan niet zakken en blijf verder proberen!

Deze oefeningen hebben het meeste effect als je ademt via je buik. Je kan jezelf testen welke ademhaling je gebruikt door één hand op je borst te leggen en de andere op je onderbuik. Bij een buikademhaling zou je hand op je maag vooruit geduwd moeten worden tijdens het inademen, de hand op je borst zou niet mogen bewegen.

Wanneer je uitademt, beweegt de hand op je maag weer naar naar het lichaam en blijft de hand op je borst nog steeds onbeweeglijk. Het kan zijn dat de deelnemers dit niet meteen onder de knie hebben. Het is normaal dat ze wat moeten oefenen vooraleer ze zich echt kunnen ontspannen.

**Opdracht: 1**

- Adem in en denk '1'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Adem in en denk '2'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Herhaal dit tot aan 10 en tel dan weer af tot 1.

Concentreer je alleen op je ademhaling, op het cijfer en het woord "ontspan".

**Opdracht: 2**

- Adem op een normaal, rustig tempo (10-12 ademhalingen per minuut).
- Adem in door je neus (tel tot 3).
- Hou je adem in.
- Tuit je lippen en adem langzaam uit door je mond (tel tot 5).
- Gebruik je middenrif (buikademhaling) – bij het inademen komt je buik naar voor terwijl je borst niet beweegt.
- Bij het uitademen gaat je buik terug naar achteren en blijft je borst opnieuw onbeweeglijk

Bron: ISW Limits

## Aandacht voor je stress signalen hebben

### Heb aandacht voor je stress-signalen

Als jij gestresseerd bent, waar merk je dat dan aan? Zet een kruisje bij die signalen waar jij soms last van hebt. Je hoeft niet gestresseerd te zijn om deze oefening te maken.

LICHAAM	GEDRAG	GEDACHTEN/GEVOELENS
Versnelde hartslag	Uitvliegen op anderen	Angstig zijn
Sneller ademen	Prikkelbaar reageren	Somber zijn
Moe zijn	Gejaagd zijn	Je gefrustreerd voelen
Weinig energie hebben	Zuchten	Je alleen voelen
Veel geeuwen	Knarsetanden	Gevoel van onmacht
Hoofdpijn	Meer roken	Je niet kunnen concentreren
Spierpijn	Alcohol drinken	Dingen vergeten
Rugpijn	Medicatie nemen	Je kwaad voelen
Buikpijn	Meer / minder eten	Erg verward zijn
Maagpijn/misselijk	Gespannen houding	Je beschaamd voelen
Zweten	Huilbuien	Je schuldig voelen
Slecht slapen	Alleen willen zijn / geen gezelschap opzoeken	Je heel emotioneel voelen
Seksuele klachten	Op je nagels bijten	Geen interesse meer hebben in dingen of mensen
Droge mond	Jezelf niet meer verzorgen	Haatgevoelens hebben
Trillen/beven	Fouten maken	Je vijandig voelen
Duizelig voelen	Klagen	Piekeren
Slappe benen	Geen beslissingen kunnen nemen	Ontevreden zijn
Warmtevlagen	Zenuwachtig op en af lopen	Minder zelfrespect hebben



## Aandacht voor je stress signalen hebben

Indien deze signalen regelmatig voorkomen en je er veel last van hebt, heb je waarschijnlijk last van stress.

Besef dat deze signalen niet altijd een teken van stress zijn. Spierpijn bijvoorbeeld kan ook het gevolg zijn van de griep of een sportblessure. Als er geen duidelijke reden is van je spierpijn, is de kans groot dat het een gevolg is van stress.

Bron: ISW Limits

### Opkomen voor jezelf

Het gebeurt soms dat mensen zich ergeren aan bepaalde situaties of dat het de mensen aanmoed ontbreekt om echt te zeggen wat ze van een bepaalde situatie vinden. Vaak kroppen ze dan hun gevoelens op. Beter is deze gevoelens toch te uiten, maar dan wel op een positieve manier. Deze opdracht kan jou daar bij helpen.

[http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/6\\_kritiek\\_uiten.pdf](http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/6_kritiek_uiten.pdf)

## Positieve en negatieve gedachten

### Positieve en negatieve gedachten

Als je iets wil veranderen, is het belangrijk om te weten wat je nu eigenlijk wil veranderen. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je gedachten zodat je negatieve gedachten en positieve gedachten kan herkennen. Als je ze de negatieve gedachten herkent, dan kun je ze ook stoppen. Als je de positieve gedachten herkent, kan je ze stimuleren. Deze opdracht helpt je om je gedachten te leiden in de richting die jij wil.

[http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/1\\_positieve\\_en\\_negatieve\\_gedachten.pdf](http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/1_positieve_en_negatieve_gedachten.pdf)

### Angst voor een moeilijk gesprek?

Leven is met elkaar omgaan en communiceren. Het lijkt zo evident en toch is het soms zo moeilijk om met elkaar om te gaan of om met elkaar te praten. Vaak willen mensen wel praten, maar als de gelegenheid zich dan voordoet, hebben ze de indruk dat ze de woorden niet vinden. Wat we met deze oefening willen doen, is jou een intiem gesprek helpen voorbereiden. Dat is het soort gesprek waarin je iets wat je heel sterk beroert met een ander wilt delen. Dat kan bijvoorbeeld iemand zijn die jou emotioneel heeft gekwetst. Het is echter ook mogelijk dat de andere persoon een buitenstaander is die met de zaak niets te maken heeft, maar met wie je dat gevoel wel wilt delen.

[http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/2\\_je\\_vorbereiden\\_op\\_een\\_%20moeilijk\\_gesprek.pdf](http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/2_je_vorbereiden_op_een_%20moeilijk_gesprek.pdf)

## Bij een moeilijke dag

### Bij een moeilijke dag

Op sommige dagen lijkt het of niets nog wil lukken. Je lijkt volledig overgeleverd te zijn aan je negatieve emoties. Wil je vermijden dat het nog erger wordt, dan is het belangrijk dat je op die dagen op een andere manier met jezelf omgaat.

[http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit in je Hoofd/10 een pakket voor moeilijke dagen.pdf](http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit%20in%20je%20Hoofd/10%20een%20pakket%20voor%20moeilijke%20dagen.pdf)

## Aanpakken van problemen

### Je problemen aanpakken

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Je problemen aanpakken is niet altijd zo makkelijk. Vaak gaan we voor een tijdelijke oplossing of hebben we de neiging ze uit de weg te gaan. Op korte termijn kom je hier vaak mee weg, maar op langere termijn helpt dit je niet verder. Want de problemen zijn immers niet echt opgelost. Het is dan ook belangrijk te leren hoe je je problemen actief kunt aanpakken

[http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/10\\_Problemen%20stap%20voor%20stap%20oplossen%281%29.pdf](http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/10_Problemen%20stap%20voor%20stap%20oplossen%281%29.pdf)

### Problemen stap voor stap oplossen

Met deze oefening leer je je probleem werkbaar formuleren. Je kan je probleem aanpakken door het eerst te ontleden.

Bron: Stresscursus ISW Limits

#### STAP 1: Probleem beschrijven

Noteer je eigen probleem.

#### STAP 2: Vragen stellen

Noteer de vragen die jij je nog stelt over het probleem.

## Aanpakken van problemen

### **STAP 3: Mogelijke oplossingen**

Probeer voor je eigen probleem alle mogelijke oplossingen op een rijtje te zetten.

### **STAP 4: Oplossing(en) schrappen**

Probeer de oplossing(en) die niet geschikt lijken voor je probleem te schrappen.

### **STAP 5: Oplossing kiezen**

Ga na welke oplossing geeft een goed resultaat. Met welke oplossing ben je tevreden?

### **STAP 6: Oplossing evalueren**

Schrijf kort een evaluatie neer van de oplossing die je hebt uitgevoerd.