

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

DE WONDERVRAAG

Wat als er een wonder zou gebeuren?
Hoe zou je leven eruitzien? Bekijk het in
deze oefening en verwonder je.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

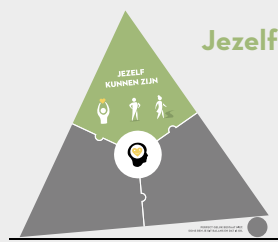
DOEL

Stilstaan bij de dingen die je belangrijk vindt
in het leven.

THEMA('S)

- Veerkracht
- Geluk
- Piekeren
- Positiviteit
- Zelfvertrouwen
- Zingeving

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn



Wat vind je belangrijk in je leven?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

COMPETENTIES

- Betekenisgeving
- Engagement voor persoonlijke doelen

DRIE POSITIEVE DINGEN

Leer met een positieve bril naar jezelf en
jouw leven te kijken. Herken en waardeer
alle positieve zaken. Er zijn er meer dan je
denkt!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

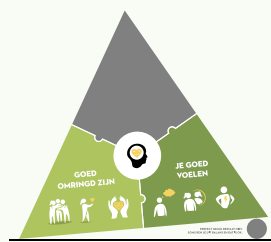
DOEL

Focussen op positiviteit

THEMA('S)

- Geluk
- Piekeren
- Positiviteit
- Werkloosheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn
Je goed voelen



Waar ben je trots op?



Waar ben je dankbaar voor?

COMPETENTIES

- Positieve mindset
- Dankbaarheid, medeleven en vergiffenis

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

DE GELUKSMAAT

Hoe is het gesteld met jouw geluk?
De GELUKSMAAT vertelt je meer!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Ja

DOEL

In kaart brengen van je positieve
geestelijke gezondheid.

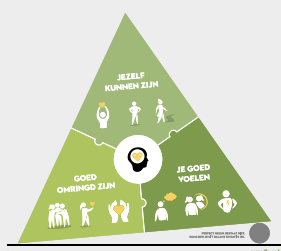
OPDRACHT

Reflecteren en antwoorden op de vragen

THEMA('S)

- Geluk

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn
Goed omringd zijn
Je goed voelen

ME-TIME

Wat doet jou goed? Waar geniet je écht
van? Dit moment is enkel en alleen voor
jou. En ván jou.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Ontspannen

HERHALING

Nee

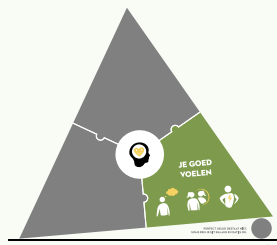
DOEL

Zelfzorg stimuleren

THEMA('S)

- Burn-out
- Verlies
- Geluk
- Ouderschap

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen



Waar krijg je energie van?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?

COMPETENTIES

- Emotioneel evenwicht
- Mild zijn voor jezelf

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

DANKBAARHEID UITEN

Wie ben je dankbaar? En waarvoor? Zet dat gevoel én jullie relatie extra in de verf in deze oefening.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Doen

HERHALING

Ja

DOEL

Verbondenheid versterken

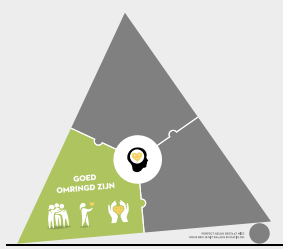
OPDRACHT

- Nadenken over dankbaarheid
- Stilstaan bij het gevoel
- Uiten van dat gevoel

THEMA('S)

- Geluk
- Ouderschap
- Verbondenheid
- Zingeving

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn



Bij wie vind je steun?



Waar ben je dankbaar voor?

COMPETENTIES

- Gevoel van verbondenheid
- Dankbaarheid, medeleven en vergiffenis

DE GELUKKIGSTE PERSOON

In deze oefening gaan we dromen ...
Over hoe jij de gelukkigste persoon bent.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

DOEL

Stilstaan bij de dingen die je belangrijk vindt in het leven

OPDRACHT

- Je 'meest gelukkige leven' voorstellen
- Nagaan hoe je nu in die richting kan leven

GEKOPPELD AAN DE VOLGENDE THEMA'S EN/OF LEVENSMOMENTEN

- Burn-out
- Veerkracht
- Geluk
- Piekeren
- Verbondenheid
- Zingeving

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn
Goed omringd zijn
Je goed voelen



Wat vind je belangrijk in je leven?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Waar krijg je energie van?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?

COMPETENTIES

- Betekenisgeving
- Engagement voor persoonlijke doelen
- Emotioneel evenwicht
- Relationale en sociale betrokkenheid

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

DE KRACHT VAN DANKBAARHEID

Waar ben jij dankbaar voor? Sta er in deze oefening bij stil en voel hoe ongelooflijk fijn dat is.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Gevoelens van dankbaarheid en verbondenheid versterken

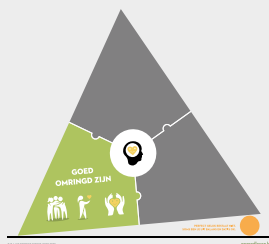
OPDRACHT

- Bewust tijd nemen om stil te staan bij die dingen waar je dankbaar voor bent
- Stilstaan bij dat gevoel
- Dat gevoel leren oproepen

THEMA('S)

- Eenzaamheid
- Veerkracht
- Verlies
- Geluk
- Piekeren
- Positiviteit
- Zingeving

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn

De oranje bol



Waar ben je dankbaar voor?



Bij wie vind je steun?



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

COMPETENTIES

- Dankbaarheid, medeleven en vergiffenis
- Gevoel van verbondenheid
- Emotie- en stressregulatie

3 MINUTEN ADEMPAUZE

Neem 3 minuutjes de tijd om tot rust te komen. Je hoeft alleen te ademen ...

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Ontspannen

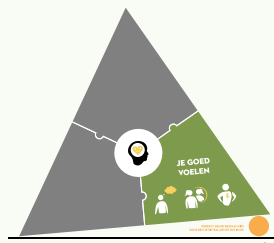
OPDRACHT

- Bewust ademen

THEMA('S)

- Angst
- Stress
- Burn-out
- Piekeren

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen

De oranje bol



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotie- en stressregulatie

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

EEN DEUGDOEND LIJSTJE

Op moeilijke momenten denken we vaak niet meer helder na en vergeten we dingen te doen die goed voor ons zijn. In deze oefening maak je een plan zodat je voorbereid bent voor wanneer het even minder gaat.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Doen
Ontspannen

HERHALING

Nee

DOEL

Een persoonlijke lijst opstellen waarnaar je kan grijpen wanneer je het even niet meer weet.

OPDRACHT

- Stilstaan bij, en opletten van die dingen die je deugd doen

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Veerkracht
- Verlies
- Ouderschap
- Piekeren
- Werkloosheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen

De oranje bol



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Mild zijn voor jezelf
- Emotioneel evenwicht

EEN NETWERK VAN STEUN

Bij wie vind jij steun? Wie is er belangrijk in jouw leven? Sta daar eens expliciet bij stil. Wie weet verras je jezelf wel?

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Ja

DOEL

Zicht krijgen op je steunfiguren

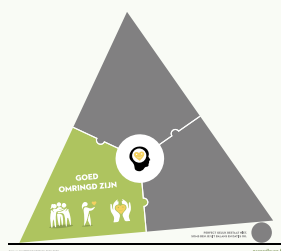
OPDRACHT

- De mensen rondom je in kaart brengen

THEMA('S)

- Burn-out
- Eenzaamheid
- Verlies
- Geluk
- Ouderschap
- Verbondenheid
- Werkloosheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn



Bij wie vind je steun?

COMPETENTIES

- Gevoel van verbondenheid

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

EMOTIES? LEER ZE TOE TE LATEN

Gevoelens zijn niet juist of fout. In deze oefening leer je ze toe te laten en te accepteren.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Doen
Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Een andere houding tegenover (negatieve) emoties leren aannemen

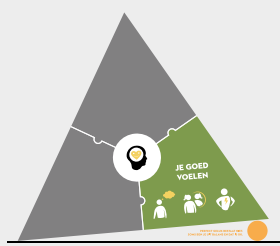
OPDRACHT

- Gedachten opmerken en toelaten

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Veerkracht
- Verlies
- Ouderschap
- Piekeren
- Positiviteit
- Werkloosheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen
De oranje bol



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotie- en stressregulatie

HUMOR ALS MEDICIJN

Lachen is gezond! (En da's geen grap.) In deze oefening leer je om humor in te zetten als medicijn tegen moeilijke momenten.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

DOEL

Positieve gevoelens versterken

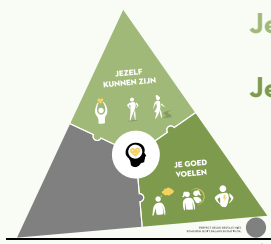
OPDRACHT

- Focussen op leuke en grappige dingen

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Geluk
- Piekeren
- Positiviteit

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn

Je goed voelen



Waar krijg je energie van?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

COMPETENTIES

- Emotioneel evenwicht
- Engagement voor persoonlijke doelen

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

JE BENT STERKER DAN JE DENKT

We staan stil bij al die keren waarop je moeilijkheden overwon. Wat neem je hieruit mee?

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

DOEL

Het verhogen van veerkracht

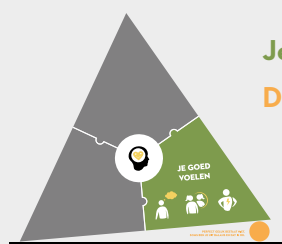
OPDRACHT

- Nadenken over de momenten waarop je veerkracht vertoonde

THEMA('S)

- Angst
- Veerkracht
- Verlies
- Ouderschap
- Positiviteit
- Werkloosheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Waar krijg je energie van?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Emotioneel evenwicht
- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Omgaan met frustratie, falen en fouten maken

LEER JE STERKTES KENNEN

Leer je sterke kanten kennen en zet ze op een nieuwe manier in!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Doen

HERHALING

Ja

DOEL

Positieve gevoelens versterken

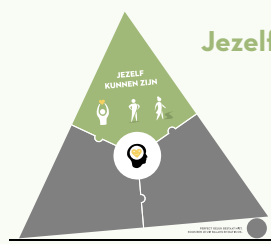
OPDRACHT

- Selecteer je sterktes, sleep ze in volgorden en ga na hoe je ze (op een nieuwe manier) kan inzetten.

THEMA('S)

- Burn-out
- Veerkracht
- Stress
- Werkloosheid
- Zelfvertrouwen
- Zingeving

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Waar ben je trots op?



Waar krijg je energie van?

COMPETENTIES

- Positieve mindset
- Emotioneel evenwicht

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

MOEILIK GESPREK? HELP!

Zit je ergens mee en wil je dat delen, maar weet je niet goed hoe? Deze oefening helpt je op weg.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING
Denken
Doen
Lezen

HERHALING

Nee

DOEL

Vorbereiden op een belangrijk gesprek.

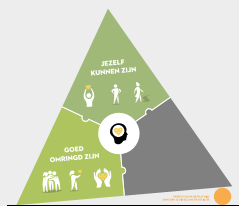
OPDRACHT

Stilstaan bij wat er in je omgaat, wat het voor je betekent. Dit onder woorden proberen te brengen vormt de voorbereiding voor een gesprek.

THEMA('S)

- Burn-out
- Werkloosheid
- Verbondenheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn
Goed omringd zijn
De oranje bol



Wat vind je belangrijk in je leven?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Betekenisgeving
- Gevoel van verbondenheid
- Relationale en sociale betrokkenheid
- Omgaan met frustratie, falen en fouten maken

QUIZ: DURF JIJ OM HULP TE VRAGEN?

Tijd voor een quiiiiizzzz! Wat je kan winnen? De hulp van anderen. (Als je die nodig hebt tenminste.)

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING
Denken
Testen

HERHALING

Nee

DOEL

Motiveren om hulp van anderen in te roepen.

OPDRACHT

Test je kennis ver "hulp vragen"

THEMA('S)

- Burn-out
- Eenzaamheid
- Verlies
- Ouderschap
- Verbondenheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn
Je goed voelen



Bij wie vind je steun?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?

COMPETENTIES

- Gevoel van verbondenheid
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

QUIZ: DE KRACHT VAN VERGEVING

Zin in een quiz? Er valt heel wat te winnen!
Wat? Een waardevol geschenk voor jezelf:
het geluk van vergeving.

TIJDSDUUR



SOORT

OEFENING

Denken
Testen

HERHALING

Nee

DOEL

Motiveren anderen te vergeven.

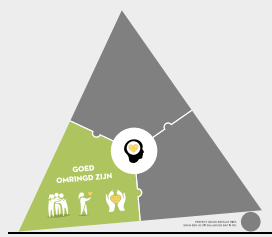
OPDRACHT

Test je kennis over het concept “vergeving”

THEMA('S)

- Stress
- Geluk
- Piekeren
- Verbondenheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn



Waar ben je trots op?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?

COMPETENTIES

- Waar ben je trots op?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe betekenen je iets voor anderen?

QUIZ: NEE DANK U

Tijd voor een quizje? Er valt kunst mee te
winnen! Zijnde: de kunst van het nee (en ja)
zeggen.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Testen

HERHALING

Nee

DOEL

Motiveren om niet altijd “ja” te zeggen

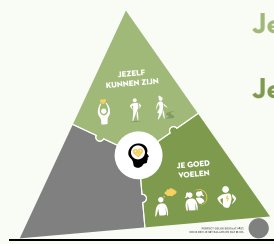
OPDRACHT

Test je kennis over het concept “nee zeggen”

THEMA('S)

- Burn-out
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn

Je goed voelen



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Wat vind je belangrijk in je leven?

COMPETENTIES

- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Wat vind je belangrijk in je leven?

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

SLA EEN BABBELTJE

Random een praatje slaan met iemand die je niet kent. Hoe doe je dat? Hoe begin je eraan? Leer hier enkele trucjes om vlotter te kunnen babbelen.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Doen
Lezen

HERHALING

Ja

DOEL

Mensen leren hoe ze gesprekken kunnen voeren

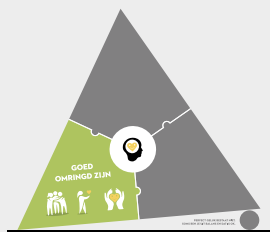
OPDRACHT

Nadenken over mogelijke onderwerpen, lezen en leren over gesprekstechnieken, voorbereiden op een gesprek.

THEMA('S)

- Angst
- Eenzaamheid
- Verlies
- Ouderschap
- Verbondenheid
- Werkloosheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Goed omringd zijn



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?

COMPETENTIES

- Gevoel van verbondenheid
- Relationale en sociale betrokkenheid

ONTSPANNEN MET DE VIJFVINGEROEFENING

Deze relaxatieoefening kan je (bijna) altijd en overal doen. Je hebt er alleen je 5 vingers voor nodig. Daarmee roepen we een goed gevoel op. Benieuwd hoe dat gaat? Probeer het eens!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Ontspannen en positieve gevoelens benadrukken

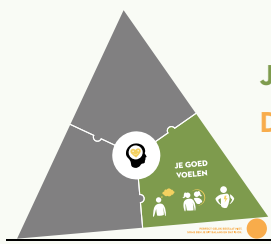
OPDRACHT

De stand van je vingers gebruiken om positieve emoties op te roepen

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Piekeren
- Positiviteit

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen

De oranje bol



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Waar krijg je energie van?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotioneel evenwicht
- Emotie- en stressregulatie

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

VIJFSTAPPENPLAN VOOR PROBLEMEN

Problemen zijn er om opgelost te worden. Klinkt makkelijk? In deze oefening leer je actief aan de slag gaan met je problemen. In 5 simpele stappen.

TIJDSDUUR



**SOORT
OEFENING**
Denken
Doen
Lezen

HERHALING
Nee

DOEL

Motiveren om actief aan de slag te gaan met problemen

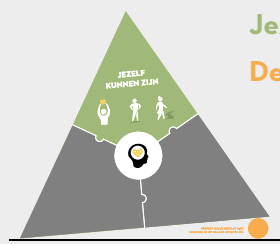
OPDRACHT

Stilstaan bij het probleem, oplossingen bedenken, de te zetten stappen oplijsten.

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Piekeren
- Werkloosheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn
De oranje bol



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Engagement voor persoonlijke doelen
- Flexibiliteit

DE SPANNINGSSCHAAL

Hoeveel spanning ervaar jij? En op welke momenten van de dag is je stress het hoogst? In deze oefening leer je je stress beter opmerken zodat je er sneller wat aan kan doen!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING
Denken
Ontspannen

HERHALING
Ja

DOEL

Spanning en ontspanning in kaart brengen; leren hoe je de spanning kan laten zakken

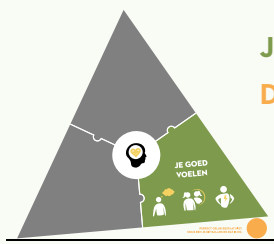
OPDRACHT

Sta stil bij momenten met en zonder spanning; Hoe ga je hier mee om?

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Piekeren

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen
De oranje bol



Waar krijg je energie van?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Emotioneel evenwicht
- Emotie- en stressregulatie

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

ZEG NEE TEGEN VERLEIDINGEN

Grijp jij (iets) te vaak naar ongezonde gewoontes? In deze oefening leer je je verleidingen beter kennen. Zo zal je ze sneller opmerken en er makkelijker nee tegen kunnen zeggen.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

DOEL

Je verleiders leren kennen

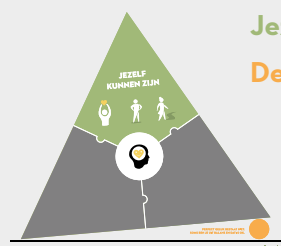
OPDRACHT

Maak ene lijstje van je grootste verleidingen en denk na over hoe je er aan kan weerstaan.

THEMA('S)

• Stress • Veerkracht • Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn

De oranje bol



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

COMPETENTIES

- Engagement voor persoonlijke doelen
- Omgaan met frustratie, falen en fouten maken

BUIKADEMHALING

Op zoek naar een rustgevende manier van ademen? We helpen je op weg.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Op een ontspannende manier leren ademen

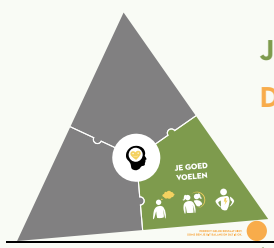
OPDRACHT

Bewust ademen met de buik

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Stress
- Piekeren
- Werkloosheid

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Je goed voelen

De oranje bol



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotioneel evenwicht
- Emotie- en stressregulatie

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

5 4 3 2 1

Even nood aan rust? Door onze zintuigen te gebruiken, gaan we ernaar op zoek.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Even uit je hoofd komen

OPDRACHT

Gebruik je zintuigen en wees je bewust van je omgeving

THEMA('S)

- Angst
- Stress
- Burn-out
- Piekeren

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotie- en stressregulatie

CREATIEF MET GEDACHTEN

Ben je bepaalde gedachten beu en weet je niet (meer) hoe je ermee om kan gaan? Deze oefening geeft raad.

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Ontspannen

HERHALING

Ja

DOEL

Een andere houding aannemen t.o.v. vervelende gedachten

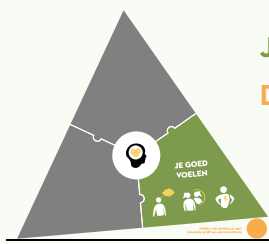
OPDRACHT

Leer over de verschillende manieren waarop je om kan gaan met je gedachten en experimenteer.

THEMA('S)

- Angst
- Veerkracht
- Werkloosheid
- Burn-out
- Verlies
- Zelfvertrouwen
- Eenzaamheid
- Piekeren
- Stress
- Ouderschap

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotie- en stressregulatie

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

GEDACHTENEXPERIMENT

In deze oefening voeren we een (kort) experimentje uit met je gedachten. Benieuwd?

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken

HERHALING

Nee

DOEL

Inzien dat er van gedachten niet weggelopen moet worden

OPDRACHT

Ontdek wat er gebeurt wanneer je 'vecht tegen gedachten'

THEMA('S)

- Angst
- Burn-out
- Eenzaamheid
- Stress
- Veerkracht
- Verlies
- Piekeren
- Ouderschap
- Werkloosheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

COMPETENTIES

- Aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu
- Emotie- en stressregulatie

ELKE DAG COMPLIMENTENDAG

Complimentjes geven én ontvangen doen deugd. We maken er vanaf nu iedere dag complimentendag van!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING

Denken
Doen

HERHALING

Nee

DOEL

Complimenten leren geven én ontvangen

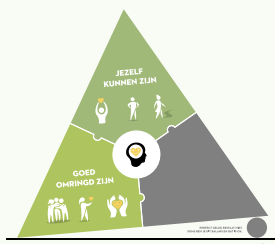
OPDRACHT

Probeer de complimenten in ontvangst te nemen.

THEMA('S)

- Veerkracht
- Geluk
- Positiviteit
- Verbondenheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



**Jezelf kunnen zijn
Goed omringd zijn**



Wat vind je belangrijk in je leven?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Bij wie vind je steun?

COMPETENTIES

- Betekenisgeving
- Relationale en sociale betrokkenheid
- Gevoel van verbondenheid

GELUKSDRIEHOEK.BE

OVERZICHT OEFENINGEN

SPEECH VOOR JE 100^E VERJAARDAG

In deze oefening mag je even dromen en in een teletijdmachine stappen ...

TIJDSDUUR



**SOORT
OEFENING**
Denken

HERHALING
Nee

DOEL

Stilstaan bij je waarden

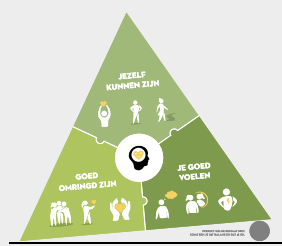
OPDRACHT

Wat zou je willen dat anderen over je vertellen?

THEMA('S)

- Burn-out
- Veerkracht
- Geluk
- Piekeren
- Verbondenheid
- Zelfvertrouwen
- Zingeving

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn
Goed omringd zijn
Je goed voelen



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je dankbaar voor?



Waar krijg je energie van?

COMPETENTIES

- Betekenisgeving
- Dankbaarheid, medeleven en vergiffenis
- Emotioneel evenwicht

OPTIMISME KAN JE LEREN

Always look on the bright side of life ...
Leer de knepen van het vak en word een rasechte optimist!

TIJDSDUUR



SOORT OEFENING
Denken
Lezen

HERHALING
Nee

DOEL

Leren denken als een optimist

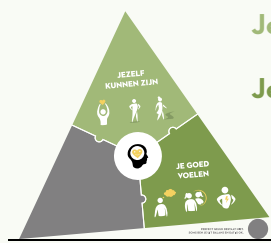
OPDRACHT

Lees en leer over optimistisch denken; probeer het ook eens zelf.

THEMA('S)

- Stress
- Veerkracht
- Geluk
- Piekeren
- Positiviteit
- Werkloosheid
- Zelfvertrouwen

BOUWBLOK & REFLECTIEVRAGEN



Jezelf kunnen zijn
Je goed voelen



Waar krijg je energie van?



Waar ben je trots op?

COMPETENTIES

- Emotioneel evenwicht
- Positieve mindset

OVERZICHT EXTERNE TOOLS

OEFENINGEN

[Veerkracht oefeningen](#)

[Progressieve relaxatie](#)

[Terug dichterbij samen werken en leven](#)

[Een geliefde herdenken en herinneren](#)

[Afscheid nemen van een geliefde](#)

[Stress en burn-out Doe-boek](#)

[Leven volgens je waarden](#)

[FACE COVID](#)

[Ik maak mij zorgen om mijn kind
\(druggebruik\)](#)

[#ikbenik - piekermodule](#)

[Deze oefening geeft je zelfvertrouwen een
boost](#)

[17 tips voor meer zelfvertrouwen](#)

[#ikbenik - zelfbeeldmodule](#)

[Warme William Vragenspel](#)

[#ikbenik - coronastress](#)

[#ikbenik - werkstress](#)

FILMPJES

[Verbonden met \(n\)iemand](#)

[3 manieren om gezonde stress te ontwikkelen](#)

[Kun je een stressloos leven leiden?](#)

[De wetenschap achter angst](#)

[Lieven Scheire en Katrin Swartenbroux
openhartig over mentale gezondheid](#)

[Bestaat er een medicijn tegen verdriet?](#)

[Geluksambassadeur Leo Bormans in
De Wereld Draait Door](#)

[Wolk in mijn hoofd](#)

[Ikkigheid](#)

[Hoe pieker je minder 's nachts](#)

[Ben ik dan nooit goed genoeg?](#)

[Waarom zitten zoveel millennials thuis met
een burn-out?](#)

APPS

[Mirror](#)

[Meditation Moments](#)

[Dankbaarheid - geluksjournaal \(IOS\)](#)

[Hoplr Buurtnetwerk](#)

[Mindfulness coach](#)

[Dankbaarheid dagboek \(Android\)](#)

PODCASTS - RADIO

[Werk & Leven](#)

[Nog iemand een burn-out?](#)

[Experten over ouderschap](#)

[Het uur blauw](#)

[Wat geeft je leven betekenis?](#)

[Nachtelijk piekeren](#)

OVERZICHT EXTERNE TOOLS

ARTIKELS

[Veel vrienden en toch eenzaam](#)

[Waarom is eenzaamheid zo'n groot probleem?](#)

[Krijgen we een tsunami aan psychologische klachten door de coronacrisis?](#)

[Herstellen van coronastress](#)

[Marconi Union maakt de meest rustgevendste muziek ooit](#)

[Geluk is vooral een kwestie van de juiste levenshouding](#)

[Mamazorg](#)

[Piekeren is zoals schommelen](#)

[Waarom werkloos zijn zo zwaar doorweegt op je mentale gezondheid](#)

[Waarom je na ontslag ook moet rouwen](#)

[Optimisme is te trainen](#)

[Hoe beïnvloedt de coronacrisis ons existentieel welbevinden?](#)

WEBSITES

[Helpper](#)

[Rouwkost](#)

[Kopjetroot](#)

[Kraamkaartjes](#)

[Help! Mijn kind denkt aan Zelfmoord](#)

[Lumi](#)

[Ik draag je mee](#)

[Ouders van studenten](#)

[Positieve spreken in tijden van corona](#)

TESTS

[Eenzaamheidstest](#)

[Wat is jouw stress-niveau](#)

[leef je naar je waarden?](#)

[Doe de zelfvertrouwentest](#)

[#Schijfruimtevol](#)

[Angstvragenlijst](#)

[Piekertest](#)

MUZIEK

[I'll Be Missing You - Puff Daddy](#)

[Heart of gold - Neil Young](#)

[Gelukkig zijn - Raymond van het Groenewoud](#)

OVERZICHT DOORVERWIJZINGEN

STEUN OF HULP NODIG?

[Tele-Onthaal](#)

[De Druglijn](#)

[1712](#)

[De zelfmoordlijn 1813](#)

[OCMW](#)

[Lokaal Dienstencentrum](#)

[CAW](#)

[Trefpunt Zelfhulp](#)

[Wij rouwen mee](#)

[PlantTroost](#)

[Missing You](#)

[Wergroep Verder](#)

[Rouwkost](#)

[Rode Kruis](#)

[Vrijwilligerswerk.be](#)

[Partena Ziekenfonds: Hoe helpen](#)

[VZW Burn-Out Vlaanderen](#)

[AWEL](#)

[PRH](#)

[VDAB werkloze vriend](#)

[VDAB online leren](#)

[VDAB loopbaanbegeleiding](#)

[LUS VZW](#)

[Armentekort](#)

[Buddywerking Vlaanderen](#)

[Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk
vzw](#)

[Hoestie](#)

[Mantelzorgverenigingen](#)

[Tijd voor je relatie](#)

[Huizen van het kind](#)

[Prettig geleerd](#)

[Doorbreek eenzaamheid \(CM\)](#)

[Zelfhulpgroep Burn-Out](#)

[Psychologencomissie](#)

[CLBch@t](#)

[Expertisecentrum Kraamzorg](#)