

De Workshop

- 5 workshops van 90 minuten
- 5 opeenvolgende dagen
- Halve klassen (2x90' per klas): Dit maakt de sessies persoonlijker
- Vaste structuur per sessie
- Workshop voor de klasleerkracht bij aanvang en ter afsluiting. Het is de bedoeling dat de beelden verder gebruikt kunnen worden en gesprekken en verbinding vergemakkelijken
- Didactisch materiaal om in de klas op te hangen/te gebruiken bij moeilijke gesprekken

SESSIE 1: Wat fluistert mijn hart?

We gaan op zoek naar wat de jongere echt belangrijk vindt, waar de ogen gaan van fonkelen.

SESSIE 2: Kletspraat of Wijze Raad

We observeren onze gedachten, gevoelens, oordelen, meningen... Is alles wat ons hoofd ons vertelt wel betrouwbaar? Is het allemaal bruikbaar of houdt het ons soms tegen?

SESSIE 3: Olifanten en Katten to the Rescue

We leren hoe we de minder leuke gevoelens en ervaringen kunnen meedragen en toch kunnen blijven focussen op wat we echt belangrijk vinden

SESSIE 4: Pretpark in mijn hoofd

Over piekeren, angsten en boze gevoelens. In deze sessie gaan we dieper in op het 'ANKEREN'. We leren tot rust kunnen komen als onze gevoelens met ons aan de haal gaan.

SESSIE 5: Over bomen, uilen, olifanten en katten

Samenvatting + verder inoefenen van de reeds verworven vaardigheden

Contact

Dit project is FLEXIBEL! Stel gerust formules voor die beter passen in uw werking.

Bij interesse kunt u contact opnemen met:

Yumika Lecluyze

0486/290675

Fernand Séverinstraat 10, 1030 Schaarbeek

yumika@elephantsandcats.be

www.elephantsandcats.be

ACT4KIDS
GECERTIFICEERD
THERAPEUT



Elephants & Cats —

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

ALS VEERKRACHTVERGROTENDE EN VERBINDENDE TOOL IN DE GROOTSTEDELIJKE EN SUPERDIVERSE KLAS



Elephants & Cats —

Kennismaking

In de nieuwe doelstellingen van het lager en secundair onderwijs is heel wat neergeschreven over sociale vaardigheden, maatschappelijke participatie en persoonlijke ontplooiing. Maar hoe dit precies moet aangebracht worden is niet uitgetekend. Emotionele ontplooiing wordt immers nog steeds gezien als een persoonlijke aangelegenheid.

Toch zouden kinderen en jongeren gebaat zijn bij concrete tools om veerkracht, sociaal functioneren, zelfzorg en psychologische flexibiliteit te helpen groeien.

Deze tools worden op een heel universele en concrete manier aangereikt door het ACT4kids-model dat 'Elephants & Cats' wil gebruiken in een groepstraject, aangeboden in de grootstedelijke en superdiverse klas voor leerlingen van 8-14 jaar.

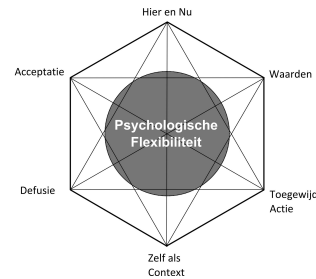
Als leerlingenbegeleider van de eerste graad in een school in de rand van Brussel stelde ik vast dat er op school nauwelijks ruimte is voor individuele emotionele opvolging en versterking. Het is vanuit die vaststelling dat ik aan de slag ging om een workshop uit te schrijven waarmee kinderen/jongeren een eerste houvast krijgen om op moeilijke momenten stand te houden.



Wat is ACT?

ACT is een recente ontwikkeling op gebied van psychotherapie. Het heeft als doel om op een flexibele en werkbare manier om te kunnen gaan met de problemen die op je pad komen (Acceptance) terwijl je blijft investeren in de dingen die er voor jou toe doen (Commitment). ACT richt zich op **gezonde coping** en **bevordering van het welzijn** en de kwaliteit van het leven.

In ACT staan 6 processen in de kijker. Hoe meer je die processen onder de knie krijgt, des te veerkrachtiger en psychologisch flexibel je in het leven staat.



In het **ACT4kids-model** van psycholoog **Monique Samsen** worden die 6 processen vertaald naar universele, begrijpelijke en tot de verbeelding sprekende figuren.

Zo wordt ACCEPTATIE bijvoorbeeld uitgebeeld door de OLIFANT, die jou met zijn brede rug en dikke huid helpt te dragen wat jij op dat moment niet kan dragen.

De KAT staat dan weer voor TOEGEWIJDE ACTIE. De kat is nieuwsgierig, neemt risico's maar zorgt ook goed voor zichzelf.

Tijdens de workshops gaan we onder andere op zoek naar de olifant en de kat in elk van ons.

Veerkracht & Verbinding

ACT biedt heel bevattelijke oefeningen, metaforen en begrippen die de persoonlijke emotionele ontplooiing helpt groeien en psychologische flexibiliteit bewerkstelligt. Het is inzetbaar voor zowel de kwetsbare als de over-beschermde jongere, als voor het hele jongerenpallet daartussen

"We leren op school over de werking van het menselijk lichaam, maar niet over hoe we onze geest gezond moeten houden. We zouden onze kinderen vanaf de lagere school veerkrachtiger en stressbestendiger kunnen maken."

*Joris Vandenberghe,
psychiater Psychiatrisch Centrum KUL*

ACT biedt tools om jezelf en elkaar beter te leren begrijpen, begripvoller met elkaar om te gaan en minder impulsief/agressief te communiceren en handelen. Doordat we met een open, niet-oordelende blik leren kijken naar de wereld heeft angst voor de ander minder grip op ons

