

Okidootjes Veerkracht

Positief denken én doen!

inhoud 55 kaarten
ISBN 978-90-819302-39
uitgave Dubbelzes uitgeverij ©2017
auteurs Lo van Beers, Annemariet van Beers
vormgeving Annemariet van Beers
drukwerk Cartamundi, Turnhout
1e druk 2017

www.okidootjes.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,
opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van Dubbelzes uitgeverij.
Basilicumhof 20, 1115 DL Duivendrecht, 020 416 63 43

www.dubbelzes.nl info@dubbelzes.nl

DOWNLOADcode: OVP66extra

6 THEMATA'S



bouwstenen voor veerkracht

○ AUTONOMIE

geloof in eigen waarden en kwaliteiten

- > ik heb zelfvertrouwen
- > ik kan groeien
- > ik ben zelfstandigheid

● POSITIEVE FOCUS

realistisch optimisme

- > ik kan anders zien
- > ik kan positief denken
- > ik heb vertrouwen

● ZELFCONTROLE

effectief reageren op gebeurtenissen

- > ik heb zelfbeheersing
- > ik ben flexibel
- > ik ben verantwoordelijk

● DAADKRACHT

actief op de toekomst gericht

- > ik kan initiatief nemen
- > ik ben doelgericht
- > ik kan doorzetten

● SOCIAAL CONTACT

omgaan met de ander

- > ik kan communiceren
- > ik ben sociaal
- > ik heb respect

● ZELFZORG

aandacht en zorg voor jezelf

- > ik kan ontspannen
- > ik kan steun vinden



COACHINGVRAGEN

Lees en bekijk jouw Okidootje.



STARTvragen

- Klopt het?
- Hoe kan dit kaartje je helpen?

Extra vragen voor verdieping

- Welk cijfer zou jij jezelf geven op een schaal van 0 tot 10?
0 = 'ik kan dit nog niet'
10 = 'ik kan dit al heel goed'



- Waar ben je al tevreden over?
- Wat heb je nog nodig om een stapje verder te komen?
- Wat wil je hiermee bereiken?
- Heb je hierbij hulp nodig?
- Zo ja, aan wie kun je hulp vragen?
- Wat is de eerste stap die je nu al kunt zetten?



> www.okidootjes.nl

meer info, werkvormen en downloads.



INTRODUCTIE

8 tot 108 jaar

COACHINGkaartjes: 51 bouwstenen

Op ieder Okidootje staat een sterke gedachte met daaronder een specifiek kenmerk van veerkracht. Van ieder kenmerk zijn er drie verschillende kaartjes. Deze zijn gegroepeerd in 6 thema's, elk in een eigen kleur. ○ ● ● ● ● ● > z.o.z.

In totaal zijn dit 51 bouwstenen die je kunt gebruiken in alledaagse situaties om veerkracht mee op te bouwen.

• Okidootjes kun je individueel gebruiken, in groepjes van 2 tot 4 spelers, of zelfs met een grotere groep of hele klas.

Wat is (mentale) veerkracht?

Veerkracht is het vermogen om flexibel te reageren als je uit balans bent gebracht. Met veerkracht sta je stevig in je schoenen. Je bent in staat om je aan te passen en positief om te gaan met veranderingen en andere stressvolle situaties.

Na tegenslag herstel je jezelf om daarna weer doelgericht verder te kunnen gaan.

> meer info: www.okidootjes.nl



SPELVORM 1

1 tot 30 spelers

Okidootje van de dag/week!

Oefen met de Okidootjes in alledaagse situaties om je veerkracht te versterken en stevig in je schoenen te staan.

- Trek blind één Okidootje en lees (hardop) de sterke gedachte op het kaartje.
- Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

> Klopt het?

> Hoe kan dit kaartje mij helpen?

- Bedenk in welke situatie dit Okidootje goed van pas komt en jou helpt.
- Neem deze sterke gedachte mee en gebruik dit als focus voor de dag of als Okidootje van de week.

Wat je aandacht geeft, dat groeit.

Je kunt ook zelf een Okidootje uitkiezen waarmee je wilt oefenen. Of kies een Okidootje als extra steuntje in de rug voor een bepaalde (moeilijke) situatie.

- Heb je een Okidootje waar je meer aandacht aan wilt besteden? Gebruik dan de extra vragen voor verdieping! > z.o.z.



SPELVORM 2

1 tot 12 spelers

TIP-TOP-spel

Leg de stapel kaarten in het midden. Trek om de beurt een kaart en geef deze aan jezelf of aan iemand anders.

Kies of je dit als een TOP of als TIP geeft.

- **je geeft een TOP** (= compliment)
Geef een Okidootje als een compliment. Daarbij leg je uit waarom je vindt dat jij of de ander dit al kan. Vertel daarbij ook waaraan je dat merkt: geef een voorbeeld.
- **je geeft een TIP** (= ondersteuning)
Geef een Okidootje als steuntje in de rug. Leg uit hoe jij denkt dat dit kan helpen.

> Download TipTopblad: www.okidootjes.nl



SPELVORM 3

1 speler > **mijn TOP-3**
> **wat kan ik en doe ik al?**

Leer kijken met een positieve focus.

- Trek drie kaarten en leg deze open voor je neer. Kies hieruit het Okidootje dat je al het beste kunt. Dit is je eerste TOP-kaart, een compliment voor jezelf. Doe dit 3 keer. Ontdek zo jouw TOP-3 van dit moment.



2 tot 4 spelers

Zes op een rij - 6 TIP's

> welke kan ik beter gebruiken?

Met dit spel ontdek je welke kenmerken voor veerkracht je al hebt of nog nodig hebt. Probeer van elk thema één kaart als TIP in handen te krijgen: 6 kleuren!

- Leg de stapel kaarten blind op tafel.
- Om de beurt trekt een speler één kaart.
- Lees het Okidootje hardop voor.
- Leg de kaart open voor je neer op tafel.
- Heb je een kaart getrokken van een themakleur die je al hebt? Bekijk dan eerst welke van die twee je het beste als TIP-kaart voor jezelf kunt gebruiken.
- De andere kaart leg je weg op een open aflegstapel.
- De volgende speler die aan de beurt is kiest van welke stapel hij/zij een nieuwe kaart pakt.



Degene die als eerste alle zes kleuren heeft verzameld, 'Zes op een rij', ontvangt van iedere speler een zelf uitgekozen TOP-kaart als compliment.