

INHOUD

DEEL I	7
1. We zijn meer dan het topje van de ijsberg	8
2. Veerkracht	11
3. Talent	17
4. Kijken achter het gedrag	22
5. Goed voelen	27
6. De kring	33
7. Groeidenken	37
8. Positieve taal	43
9. Systemen	48
10. Leiderschap	52
Aantekeningen	58
DEEL II	60
11. We zijn meer dan het topje van de ijsberg	61
12. Veerkracht	62
13. Talent	67
14. Kijken achter het gedrag	72
15. Goed voelen	76
16. De kring	79

17. Groeidenken	83
18. Positieve taal	94
19. Systemen	99
20. Leiderschap	104
Aantekeningen	109
DEEL III Uitleg manifest	110
21. We zijn meer dan het topje van de ijsberg	111
22. Veerkracht	113
23. Talent	117
24. Kijken achter het gedrag	124
25. Goed voelen	129
26. De Kring	133
27. Groeidenken	138
28. Positieve taal	144
29. Systemen	150
30. Leiderschap	155
Mijn manifest	158
Aantekeningen	160

1. We zijn meer dan het
topje van de ijsberg



VAN DE IJSBERG ZIEN WE BOVEN HET WATEROPPERVLAKTE
HET ZICHTBARE GEDRAG

Dit is jouw eigen ijsberg. Schrijf in het gedeelte BOVEN water welk zichtbaar gedrag jij van jezelf laat zien.

Als je meer bewust bent van je eigen zichtbare gedrag, kun je ook beter ontdekken wat er allemaal onder in je ijsberg meespeelt, wat er voor zorgt dat je bepaald gedrag laat zien. Laten we daarom al even beginnen met te ontdekken welk gedrag jij laat zien. Verderop in het werkboek duiken we dieper in onze eigen ijsberg.



Wie was voor jou een belangrijk voorbeeld toen je klein was?

Weet je nog wat die persoon voor jou betekende? Wat was het?

Beschrijf concreet wat die persoon deed dat jou inspireert?

Wat heb je misschien al overgenomen?

Waarom zou jij graag meer op die persoon willen lijken?

WE LEREN VEEL VAN MENSEN DIE ONS
VOORBEELD ZIJN OF WAREN



Empty rectangular box for writing.

Large empty rounded rectangular box for writing.

2. Veerkracht

MENSEN HEBBEN HET VERMOGEN IN ZICH OM OP TE VEREN ALS BIJ DE GEBOORTE. DE NATUUR GEEFT DIT KADO. HOE MEER GEWICHT IN HET ZWAARTEPUNT, HOE GEMAKKELIJKER IEMAND WEER OVEREIND KOMT.



Positieve emoties hebben effect op onze veerkracht en op ons oplossingsvermogen. Hoe is het gesteld met jouw veerkracht?

0

10

Veerkracht helpt ons om allerlei uitdagingen vol goede moed tegemoet te zien. Je ziet dat bij jonge kinderen, ze laten zich niet snel uit het veld slaan, hebben de neiging om te blijven proberen tot het lukt en willen het liefste alles zelf doen.

ikke zelluf doen!!



Wat weet je nog van de tijd dat jij klein was? Waren er dingen die jij graag zelf wilde doen?

En tegenwoordig? Wat zijn dingen waarvan jij nu denkt, die wil ik wel zelf doen. Hoe leer jij het makkelijkste: door te kijken hoe anderen het voordoen, door het zelf te proberen? Alles is goed.

IN DE MOMENTEN DAT WE POSITIEVE EMOTIES ERVAREN,
BOUWEN WE AAN ONZE VEERKRACHT

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Maak een lijstje van minstens 10 activiteiten, dingen of momenten waar jij blij van wordt.

WE KUNNEN ONZE VEERKRACHT LATEN GROEIEN
DOOR DE VUISTREGELS SERIEUS TE NEMEN.



Schrijf deze bladzijde maar eens helemaal vol met alles waar jij blij van wordt of plezier aan beleeft.



Deze bladzijde mag je vol schrijven met alles waar je NIET blij van wordt, wat stress geeft, waar je van uit balans raakt.

Gewoon schrijven en schrijven en schrijven. Zet alle gevoelens die daarbij horen maar eens op papier!