

AAN DE SLAG MET DE EMOJIBUTTONS

INFORMATIE

EMOJIBUTTONS

Fijn dat je met onze emojibuttons aan de slag wil gaan! Op een opvallende en ludieke manier brengen deze buttons gevoelens onder de aandacht en ze kunnen je ook helpen om met mensen in dialoog te gaan over 'je goed voelen'.

JE GOED VOELEN

Je goed voelen is een van de 3 bouwblokken van de geluksdriehoek.

Het gaat over positieve én negatieve gevoelens toelaten, aanvaarden en hiermee omgaan.



AAN DE SLAG

EEN GOED GESPREK

We geven je graag enkele tips om een goed gesprek te voeren:

- Probeer tijd te maken en zorg voor een vertrouwde omgeving.
- Wees open, eerlijk en nieuwsgierig.
- Stel vooral vragen en luister aandachtig.
- Geef geen adviezen, meningen of oplossingen.
- Vul niets in voor een ander.
- Wees ook open over jezelf en praat over je eigen gevoelens.
- Sluit het gesprek op een positieve manier af.



Vlaanderen
is zorg



GEZOND
LEVEN
TROEF

START MET VRAGEN

Deze algemene vragen kan je stellen om het gesprek te starten.

- Hoe voel je jou vandaag? Hoe zou je jou vandaag willen voelen?
- Wat betekent de emoji die je hebt gekozen voor jou?
- Vind je het moeilijk om over (negatievere) gevoelens te praten? Waarom vind je dit moeilijk?

Wil je dieper ingaan op een specifiek onderwerp? Dan vind je onderaan deze bollen nog enkele extra vragen om mee aan de slag te gaan.

GEDACHTEN LOSLATEN

- Wat helpt je om gedachten los te laten?
- Kan jij gemakkelijk 'uitzoomen' uit een moeilijke situatie?
- Wat brengt jou tot rust?

LIEF ZIJN VOOR JEZELF

- Heb je het gevoel dat je af en toe wat streng bent op jezelf?
- Durf jij je grenzen te stellen?
- Op welke manier zorg je voor jezelf?

ENERGIE TANKEN

- Waar krijg jij energie van?
- Zijn er momenten dat negatievere gevoelens je hebben geholpen om iets te ondernemen?

GEDACHTEN LOSLATEN

- Als het even minder gaat, wat doe je dan (om je beter te voelen)?
- Ben jij bang om fouten te maken? Waarom wel/niet?
- Als er iets mis loopt, kan jij je dan gemakkelijk aanpassen aan die nieuwe situatie? Hoe doe jij dit?