

Reflectievragen oefening 1 (5-4-3-2-1):

<p>Hoe vond je het om je zintuigen extra aandacht te geven?</p>	
<p>Wat merkte je op wat je normaal niet opvalt?</p>	

Reflectievragen oefening 2 (3 minuten ademruimte)

<p>Hoe was het voor je om je ademhaling zo aandachtig te volgen?</p>	
<p>Hoe voelde je je na de oefening?</p>	

Reflectievragen thuisopdracht (start-stop oefening)

<p>Hoe ging de oefening?</p>	
<p>Wat ervaarde je in die pauzes? En wat ervaarde je juist tijdens je bezigheden?</p>	

Algemene vragen na video 1:

<p>Wat is je opgevallen?</p> <p><i>*Bijv. 'De tijd ging erg snel vandaag' of 'ik voelde me vandaag vrolijk'</i></p>	
<p>Wat neem je mee uit deze sessie?</p>	

Reflectievragen oefening 1 (body scan):

<p>Lukte het om je aandacht bij je lichaam te houden? Zoniet, wat vond je daarin lastig?</p>	
<p>Merkte je iets op in je lichaam waar je eerst niet bewust van was?</p>	
<p>Hoe voelde je je na de bodyscan?</p>	

Reflectievragen thuisopdracht (mindful wandelen)

<p>Hoe vond je het om zo aandachtig te wandelen?</p>	
<p>Merkte je iets op tijdens je wandeling wat je normaal niet opvalt?</p>	

Algemene vragen na video 2:

<p>Wat is je opgevallen?*</p>	
<p>Wat neem je mee uit deze sessie?</p>	

Reflectievragen oefeningen in de filmpjes:

<p>Wat zijn voor jou saboterende gedachten?</p>	
<p>Hoe voelde je je na de defusie-oefeningen? En welke werkte voor jou het beste?</p>	
<p>Wat kan jij tegen jezelf zeggen om jezelf meer te accepteren?*</p> <p><i>*Zie ook bijlage in de mail voor voorbeelden</i></p>	

Algemene vragen na video 3:

<p>Wat is je opgevallen?*</p>	
<p>Wat neem je mee uit deze sessie?</p>	

Reflectievragen oefeningen in de video's:

<p>Welke situatie past het beste bij jou? En waarom?</p>	
<p>Kan je een andere situatie bedenken waarbij jij één van de geleerde oefeningen kan toepassen?</p>	
<p>Waar zou je graag nog hulp bij willen?</p>	

Algemene vragen na video 4:

<p>Wat is je opgevallen?*</p> <p><i>*Bijv. 'De tijd ging erg snel vandaag' of 'ik voelde me vandaag vrolijk'</i></p>	
<p>Wat neem je mee uit deze sessie?</p>	

Schema oefeningen toepassen op lastige situaties



	Beschrijf een lastige situatie	Welke oefening kan je toepassen in deze situatie?	Reflecteren: hoe is het toepassen van de oefening gegaan?	Heb je vragen of struikelpunten na de oefening?(Neem ze mee naar het coachgesprek)
1.				
2.				
3.				

--	--	--	--	--

De balans opmaken: Wat is belangrijk voor jou



Waardegebied	Hoe belangrijk vind ik dit? (1= totaal niet belangrijk, 10= superbelangrijk)	Hoe heb ik dit waardegebied de afgelopen twee weken ingevuld? (1= helemaal niet, 10= heel veel mee bezig geweest)
Familie: gezin en andere familieleden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Intieme relaties	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sociaal leven: contact met vrienden, studiegenoten, collega's, kennissen etc.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Studie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hobby's (anders dan verenigingen en sport)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sport	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deelname aan verenigingen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geloof/spiritualiteit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gezondheid: voeding, (mentale) ontspanning, beweging	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zelfzorg: tijd voor jezelf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zorg voor anderen: vrijwilligerswerk of mantelzorg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ontspannende activiteiten: museum, bioscoop, uit eten, etc.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eindreflectie

Wat vond je van de cursus?	
Wat neem je mee uit de cursus? Waar heb je het meeste aan gehad?	
Wat vond je lastig aan de cursus?	
Waar zou je nog extra hulp voor willen krijgen?	

