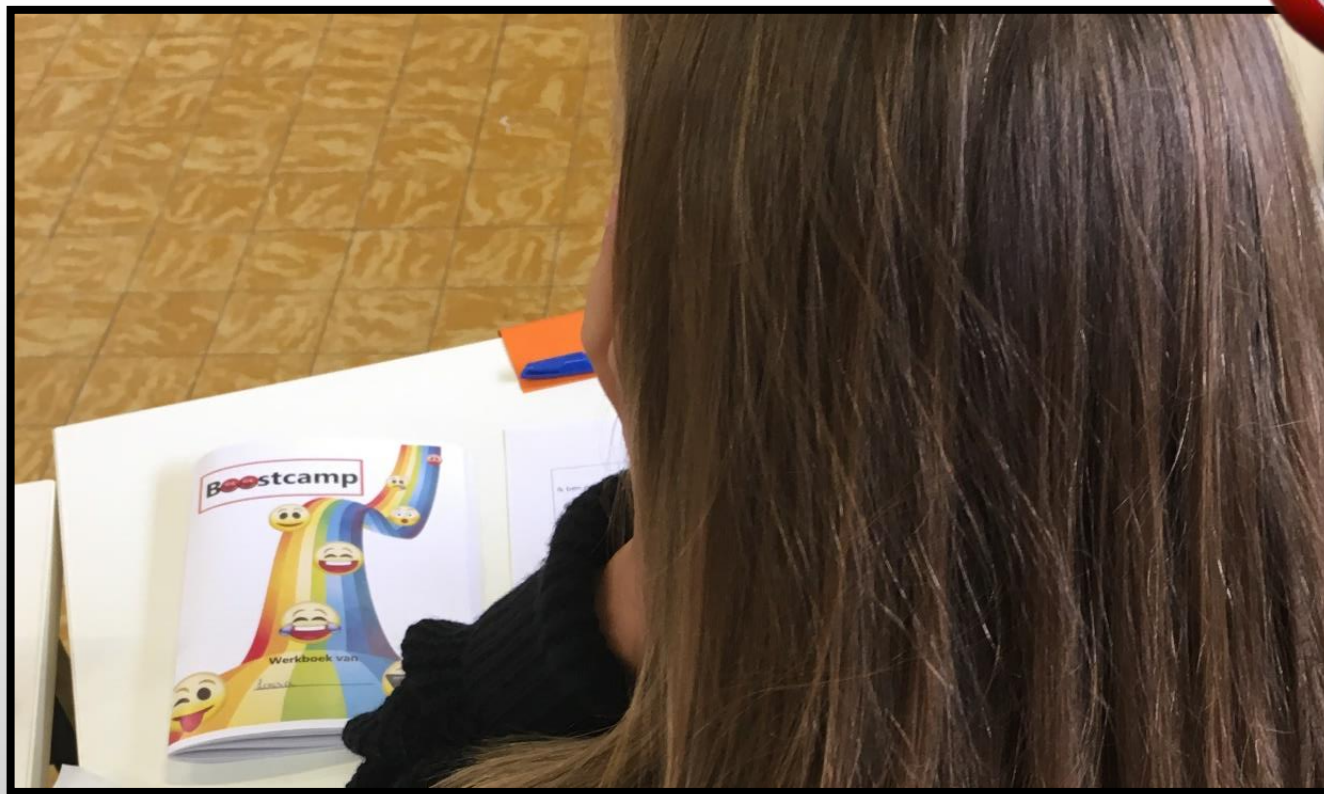
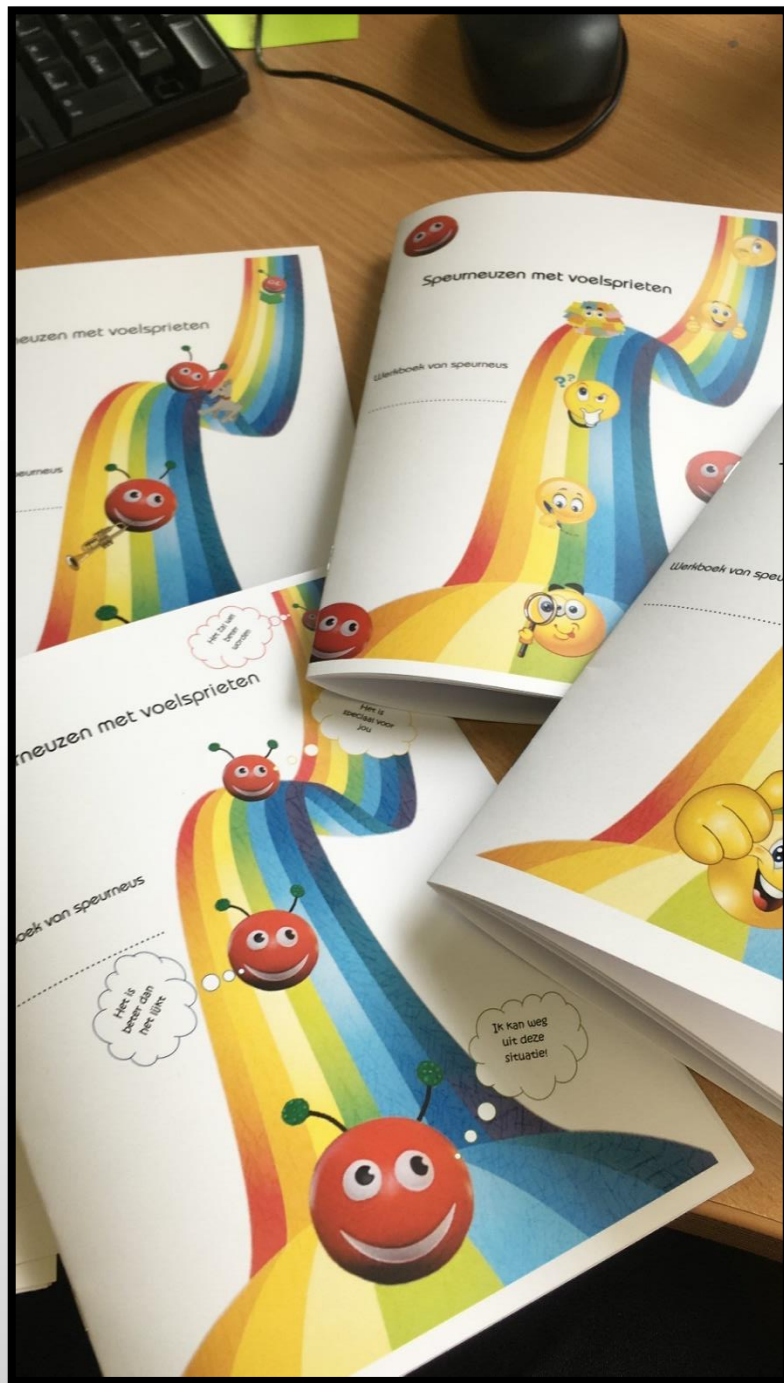


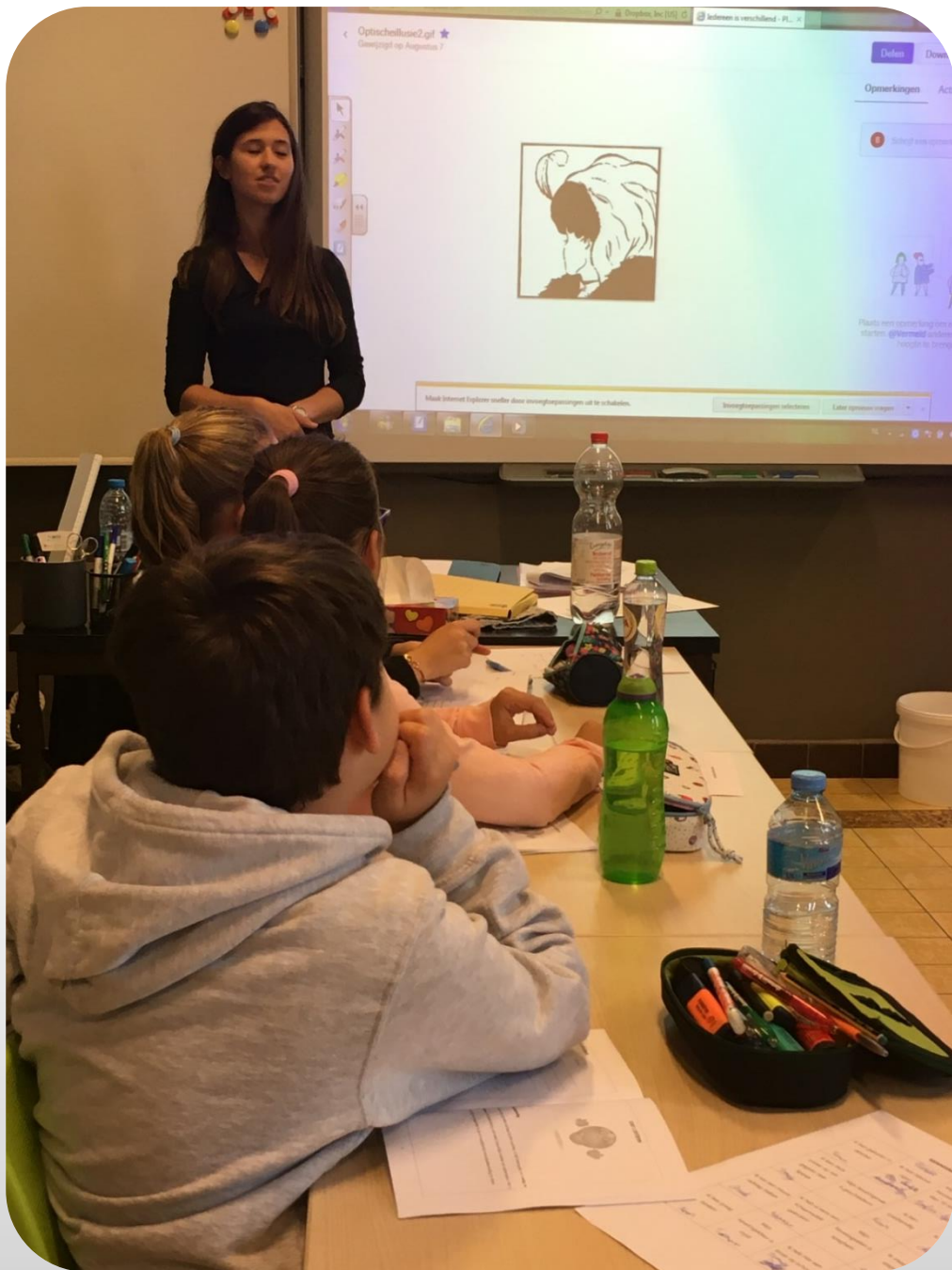
## **Speurneuzen met Voelsprietten**

**& Boostcamp**

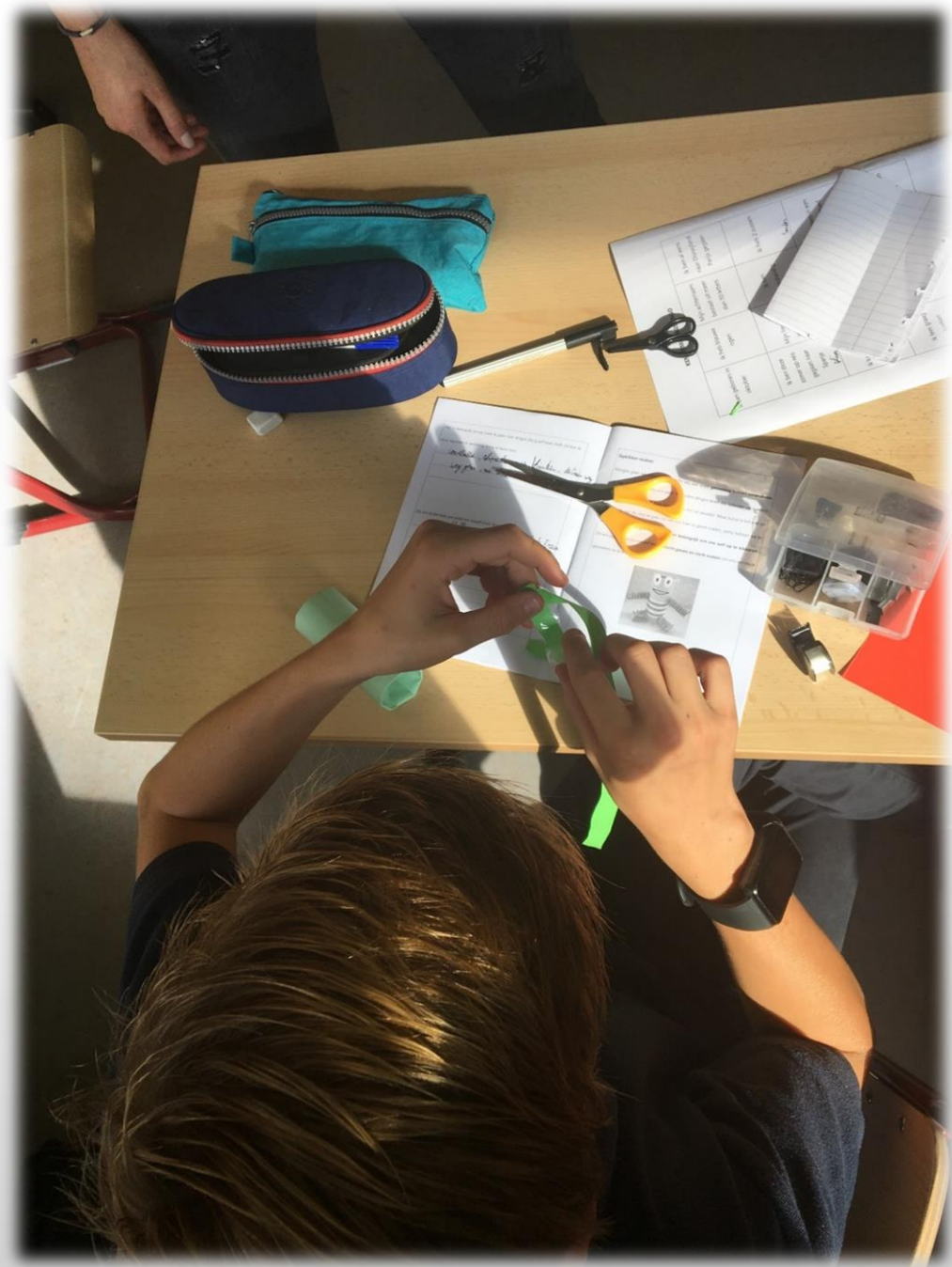


1. alles wat in de groep verteld wordt is vertrouwelijk
2. Je mag praten én we luisteren naar elkaar
3. We mogen de plaatsen kiezen
4. Elkaar net utlachen
5. Niet té wild
6. Er zijn geen goede of foute antwoorden
7. We blijven allemaal vrienden





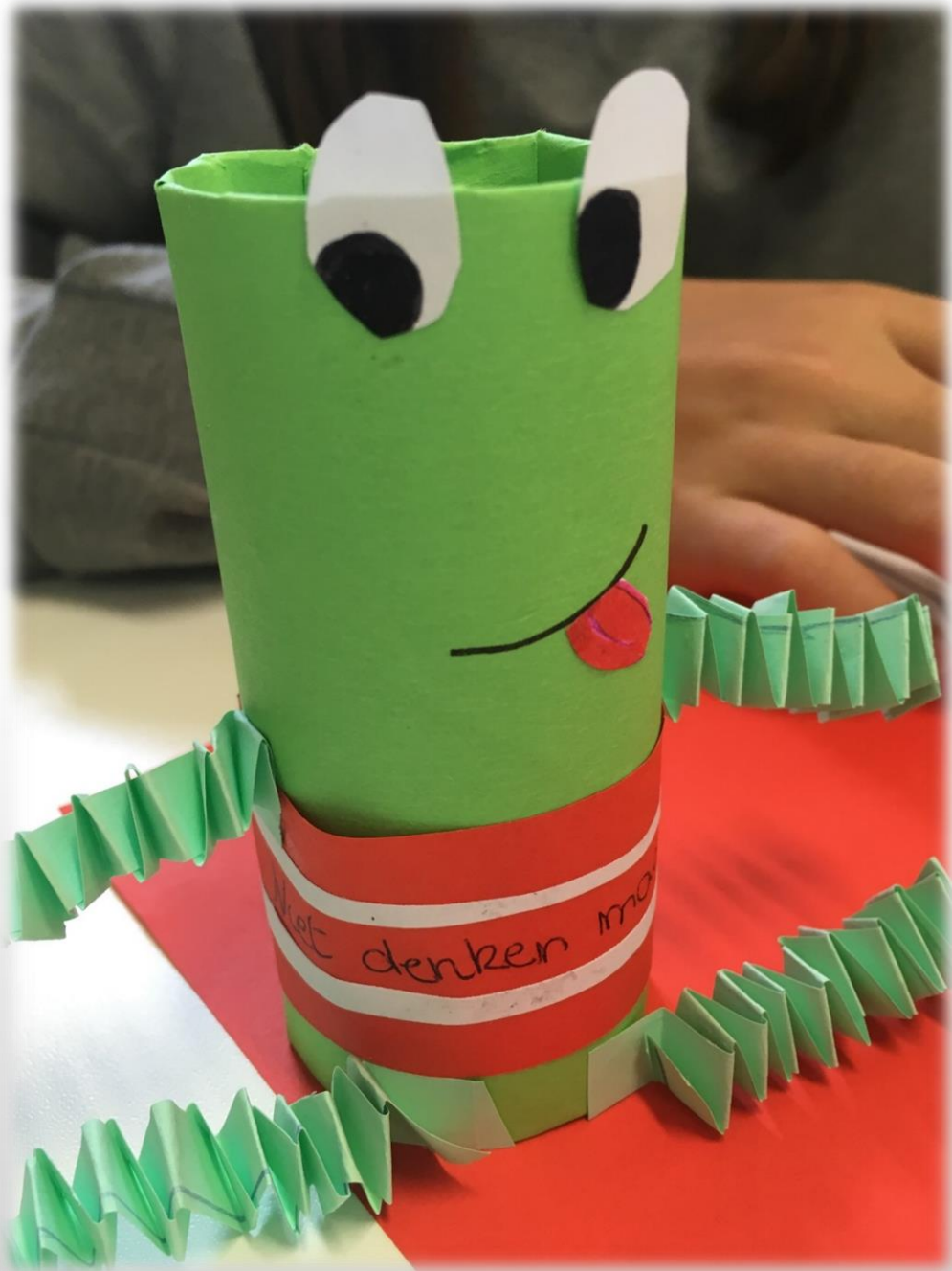


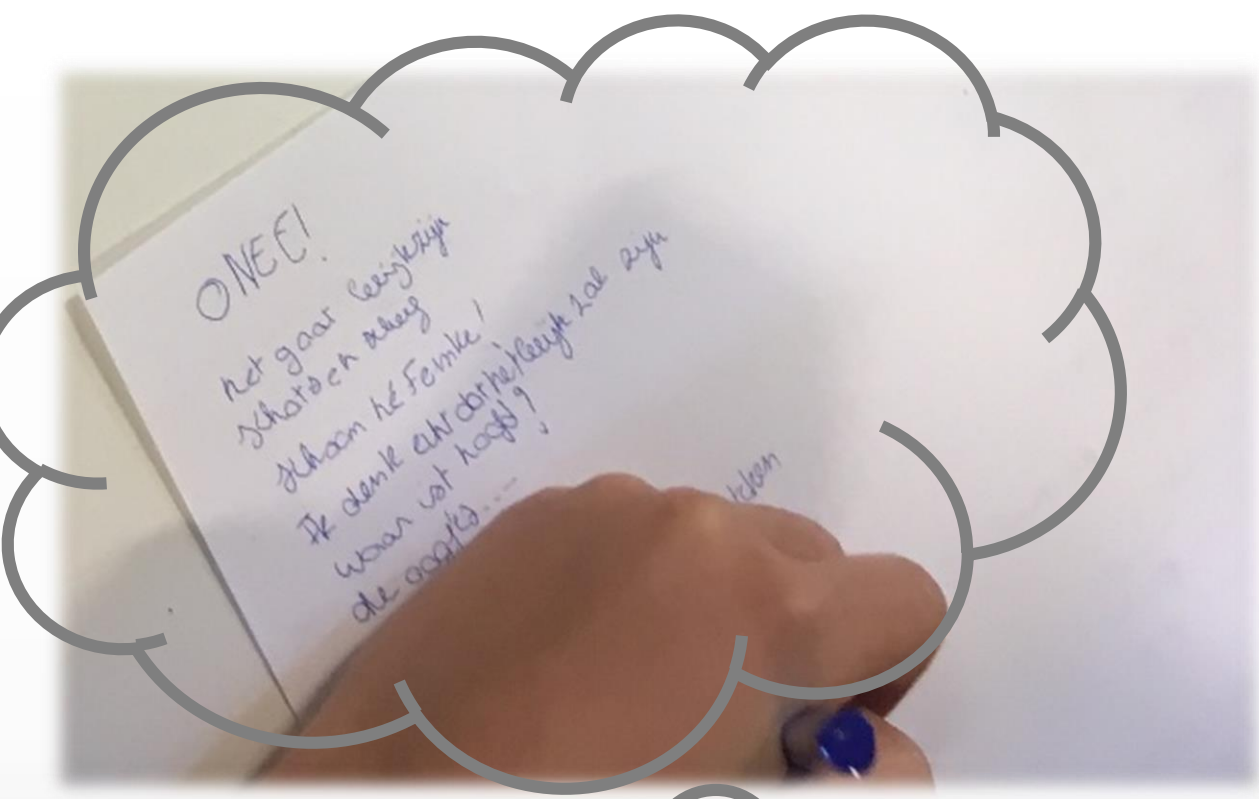


# OPKIKKERTJES

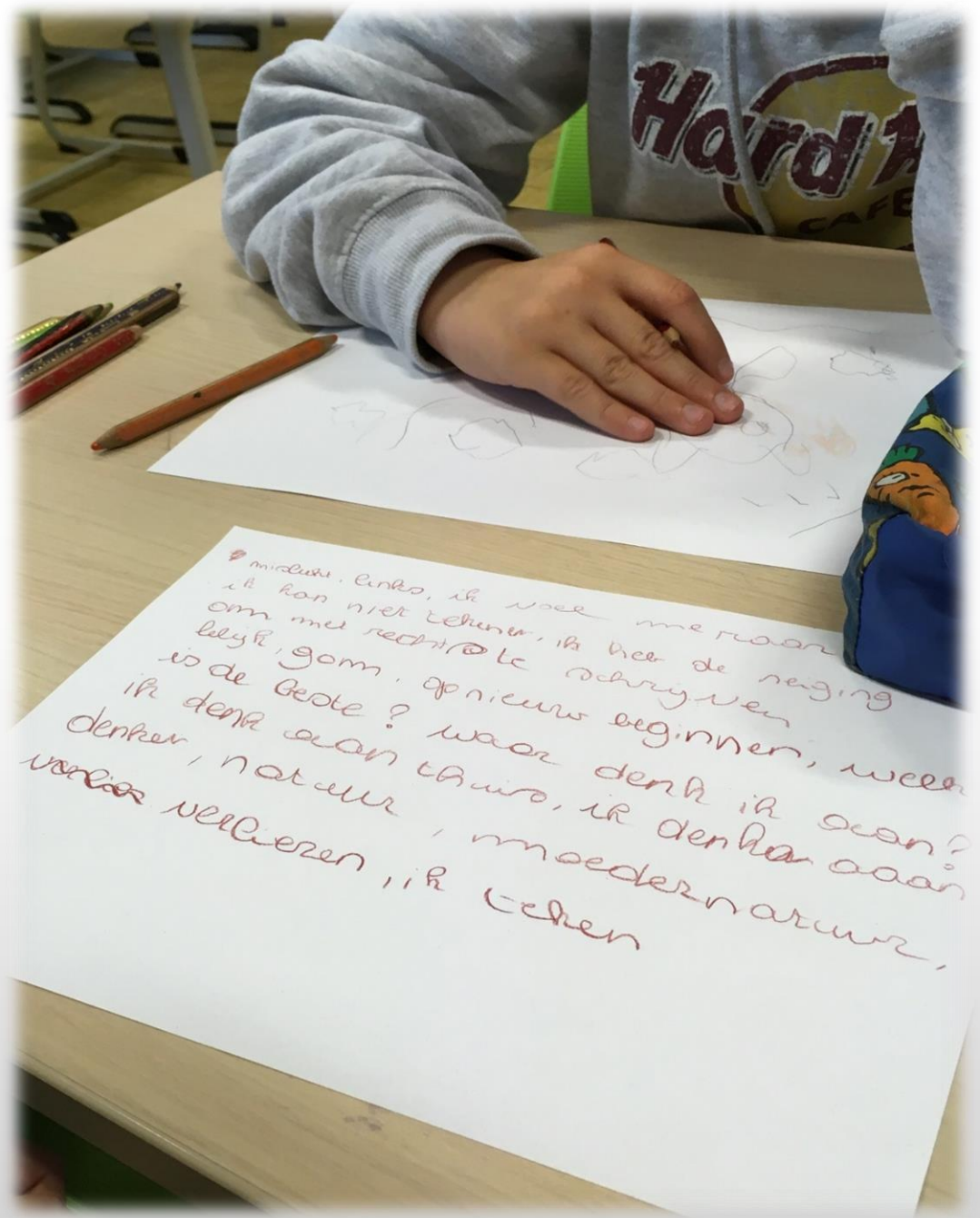
- Ga ervoor!
- Yes we can! IIII
- Ik kan het!
- ge koent het! IIII
- Just do it! IIII
- Doe gewoon je best
- We can do it together IIII
- Like the boss II











mirdeus. links, ik voel me raar  
ik kan niet denken, ik heb de neiging  
om met rechtop te schrijven  
leyle, gom. opnieuw beginnen, weer  
is de beste? waar denk ik aan?  
denk aan thuis, ik denk aan  
denk, natuur, moeder natuur,  
voorheen, ik denken

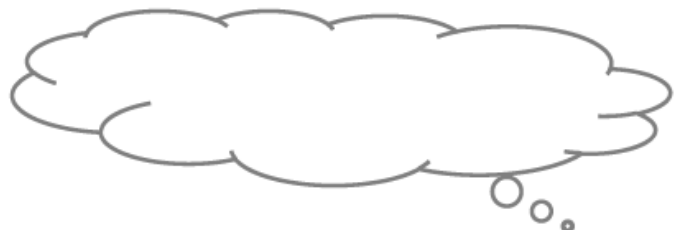


Helpende  
gedachte

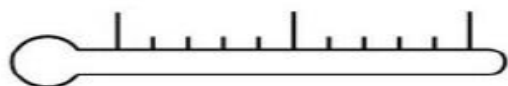
Niet-helpende  
gedachte

## 2. Anders denken

Versterk het gevoel



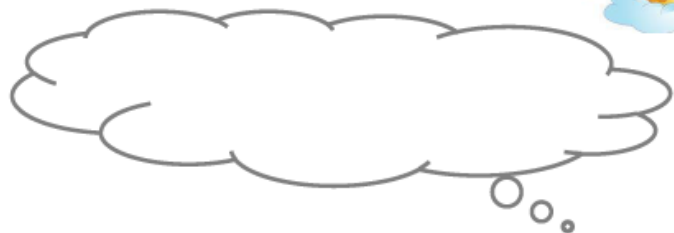
Hoe bang ben je nu?



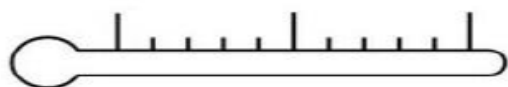
0 (helemaal niet)

100 (heel erg)

Verminder het gevoel



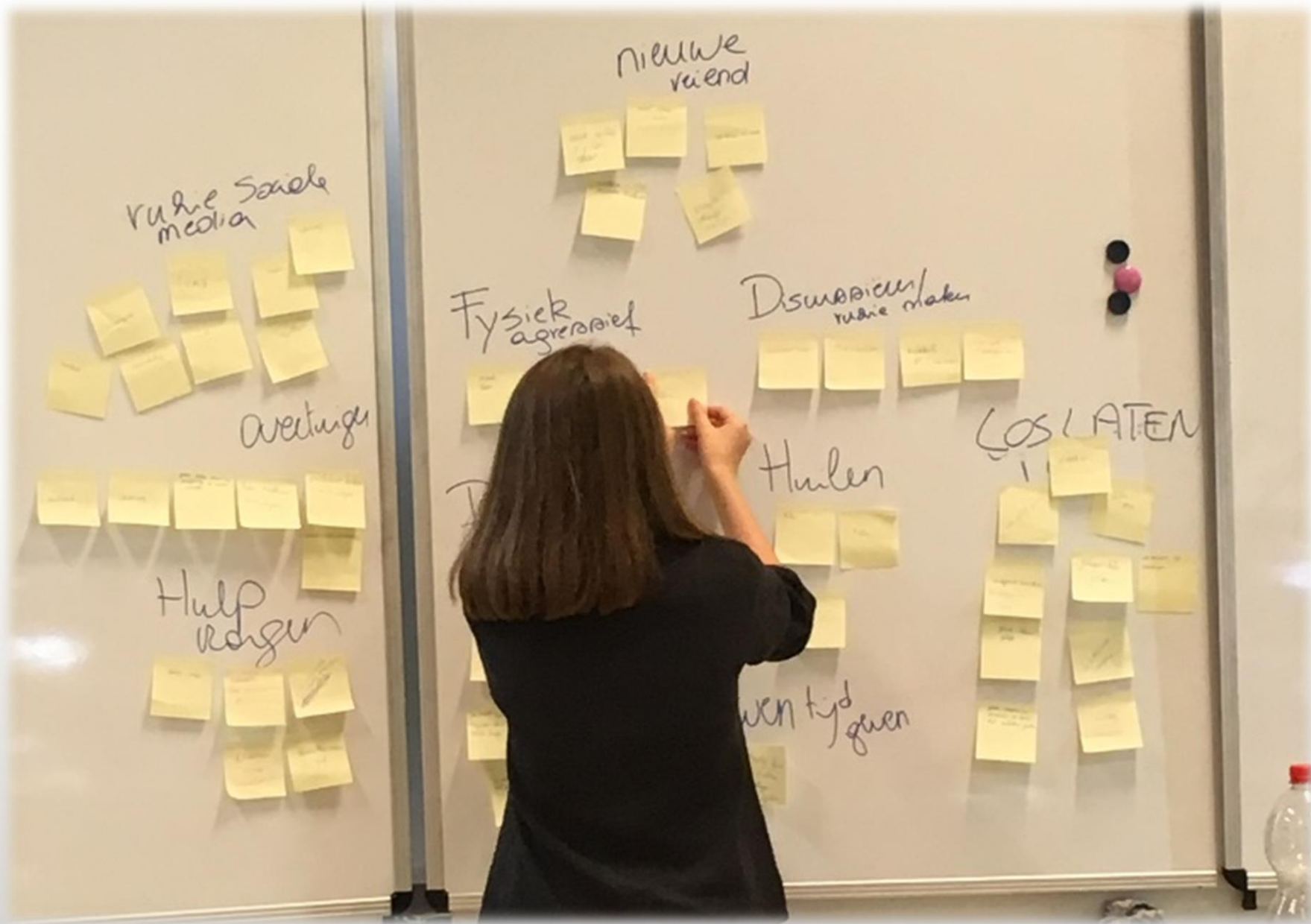
Hoe bang ben je nu?



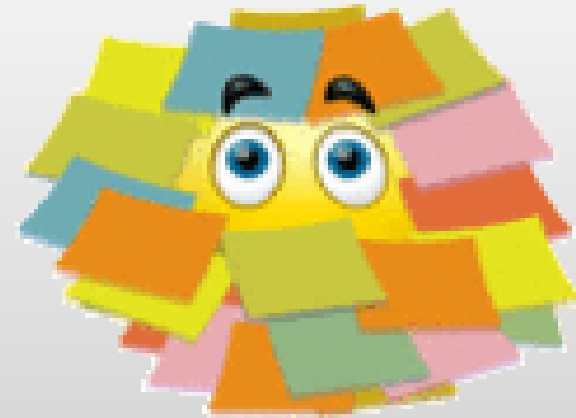
0 (helemaal niet)

100 (heel erg)





**WAT KAN IK  
DOEN?**





## ***Speurneuzen met voelsprietten*** ***Leerlingen geven feedback...***

*We namen een open en ernstige houding aan tijdens de workshop.*

*Wel soms moeilijk taalgebruik; vragen niet door iedereen begrepen.*

*We werden interactief betrokken en werkten vlot mee in de workshop.*

*De afwisseling was boeiend: variatie aan werkvormen: o.a. filmvoorstelling, yoga, buikademhalingsoefeningen.*

*We leren op een andere manier denken over hun gevoelens, gedachten.  
Soms zware materie.*

*Leren denken over gedachten is niet hetzelfde als leren denken over gevoelens; is moeilijker.*

***Speurneuzen met voelsprietten***  
***Leerkrachten geven feedback...***

Workshop werd goed gebracht, afhankelijk van de lesgever.

Workshop is waardevol, toepasbaar op mezelf (cfr. Directie / leerkracht), toepasbaar in de klaspraktijk.

Aanbrengen van vaardigheden kwam aan bod.

Lkrn en lln kunnen aantal aangeboden items toepassen op andere momenten.

Zou bij herhaling van dit aanbod terug willen deelnemen. (1 spontane reactie)

## ***Boostcamp***

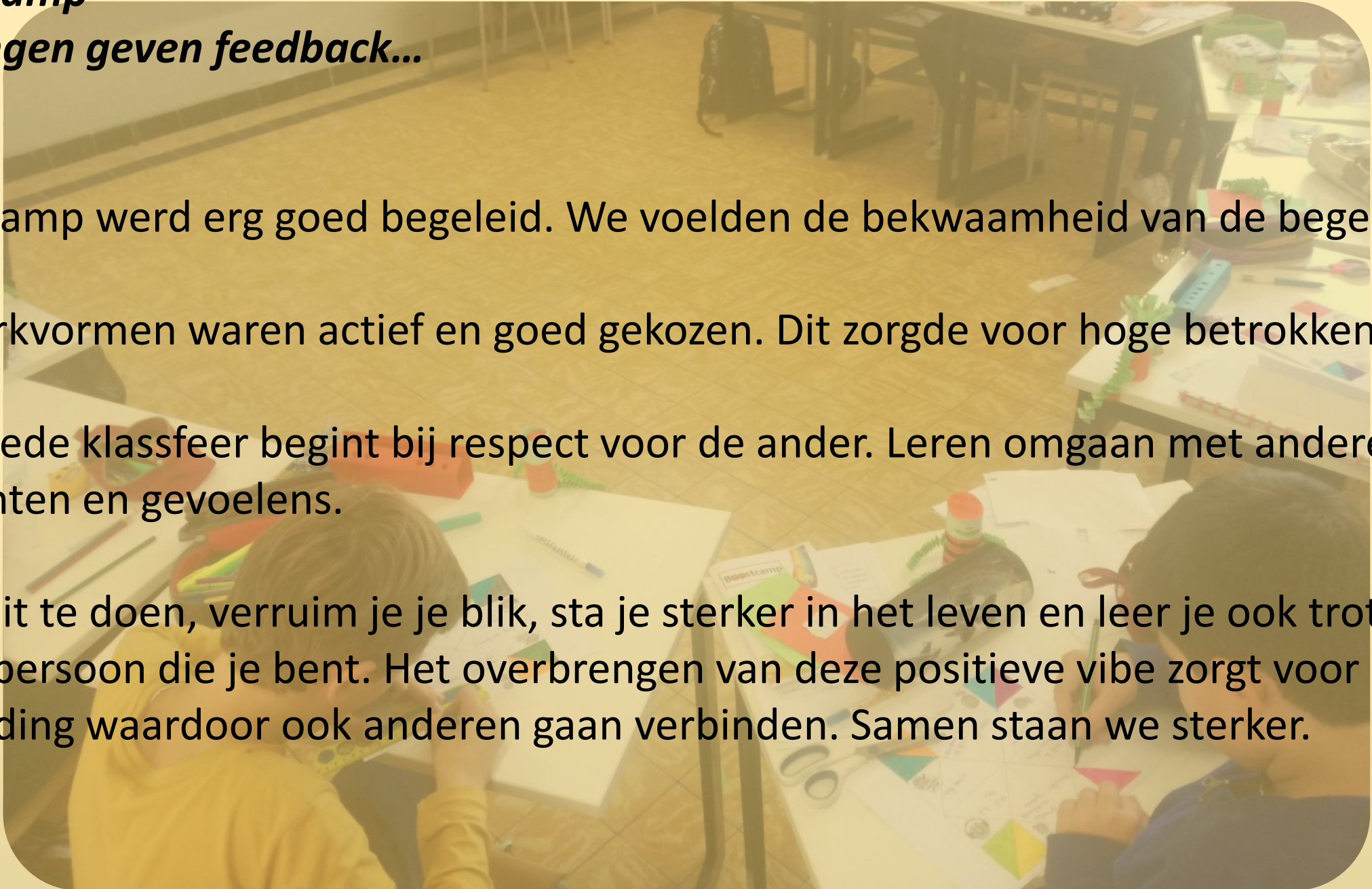
### ***Leerlingen geven feedback...***

Boostcamp werd erg goed begeleid. We voelden de bekwaamheid van de begeleiders.

De werkvormen waren actief en goed gekozen. Dit zorgde voor hoge betrokkenheid.

Een goede klassfeer begint bij respect voor de ander. Leren omgaan met andere gedachten en gevoelens.

Door dit te doen, verruim je je blik, sta je sterker in het leven en leer je ook trots te zijn op de persoon die je bent. Het overbrengen van deze positieve vibe zorgt voor verbinding waardoor ook anderen gaan verbinden. Samen staan we sterker.





# DIPLOMA

De **Universiteit van Gent** verklaart hierbij dat

---

1. Een **expert** is in het omgaan met gevoelens
2. Heeft meegewerkt aan het **Rode Neuzen onderzoek** naar hoe we jongeren kunnen helpen en beschermen tegen het ontwikkelen van psychische problemen

