



# Mindful Managers Training Programma

## Module 2: BE ACTIVE

### Handboek voor trainers Bijlage 2



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2017-1-UK01-KA202-036546]

## Inhoud

Onderwerp 1 - Teambuilding door middel van lichaamsbeweging.....	3
Doelstellingen van de module Be active.....	4
Doelstellingen van Topic Teambuilding door middel van lichaamsbeweging.....	4
Activiteiten.....	4
Activiteit A/1 - Geheugenmuur 1.....	5
Activiteit A/2 - Meer informatie.....	6
Activiteit A/3 - Delen en ontwikkelen.....	7
Activiteit A/4 - Spelen met herinneringen.....	8
Activiteit B/1 - De achterkant van het servet.....	9
Activiteit B/2 - Rug van het servet - Reflectie.....	10
Activiteit B/3 - Meer informatie.....	11
Activiteit B/4 - De oplossing vinden.....	13
Activiteit C/1 - Dansen.....	14
Activiteit C/2 - Voel het.....	16
Activiteit C/3 - Meer informatie.....	16
Activiteit C/4 - Creëren.....	18
Onderwerp 2 - Ontspanningstechnieken.....	20
Doelstellingen van de module Be active.....	21
Doelstellingen van het onderwerp Ontspanningstechnieken.....	21
Activiteiten.....	21
Activiteit D/1 - Ontspanningstechnieken.....	22
Activiteit D/2 - Ontspanningstechnieken - Reflectie.....	22
Activiteit D/3 - Meer informatie.....	24
Activiteit D/4 - karteringskenmerken.....	25
Activiteit E/1 - Uitademen van stress en werkonrust.....	26
Activiteit E/2 - Uitademen van stress en werkonrust - Reflectie.....	27
Activiteit E/3 - Meer informatie.....	27
Activiteit E/4 - Nieuwe niveaus.....	28
Activiteit F/1 - Kantooryoga.....	30

## **Module 2 - BE ACTIVE**

Onderwerp 1 - Teambuilding door middel van lichaamsbeweging

## Doelstellingen van de module Be active

Aan het einde van deze module moeten de deelnemers in staat zijn om:

1. door middel van fysieke oefeningen stress te elimineren.
2. de samenwerking, productiviteit, teamgeest en mindfulness te bevorderen.
3. het vertrouwen te verhogen en het zelfrespect te verbeteren.

## Doelstellingen van Thema Teambuilding door middel van lichaamsbeweging

Aan het einde van dit thema moeten de deelnemers in staat zijn om:

1. Te verbinden met elkaar op een positieve en productieve manier.
2. De energie van het team te verhogen en meer verbinding te voelen.
3. Verbinding te maken door middel van positieve ervaringen.

## Activiteiten

Kolb-cyclus A	• A/1 - Geheugenmuur 1
	• A/2 - Meer informatie
	• A/3 - Delen en ontwikkelen
	• A/4 - Spelen met herinneringen
Kolb-cyclus B	• B/1 - Rug van het Servet
	• B/2 - Rug van het Servet - reflecteren
	• B/3 –
	• B/4 –
Kolb-cyclus C	• C/1 - Dansen
	• C/2 - Dansen - Reflecteren
	• C/3 - Meer informatie
	• C/4 - Creëer

Activiteit A/1 - Geheugenmuur 1

Fase	Abstracte conceptualisatie	Tijd	Ongeveer 25 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	<p>Geheugenmuur</p> <p>Een fysieke activiteit die de gedeelde herinneringen van het team vastlegt en doet herleven. Teams schetsen hun gedeelde herinneringen met elkaar en plaatsen ze op een muur. De muur blijft gedurende een bepaalde periode (evenement/seizoen) staan, en werkt als een centraal punt van vriendschap binnen het team.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Om kameraadschap tussen de teamleden op te bouwen en de mindfulness te bevorderen.</li> <li>2. Relaties te bevorderen.</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<p>Bladen papier, stiften en plakband</p>		
<b>Inhoud</b>	<p>Een visuele "geheugenmuur" creëert een gastvrije omgeving en bevestigt de positieve relaties tussen de teamleden. Door elke herinnering - individueel of in groepsverband - als een tekening weer te geven, wordt de hele oefening extra licht en kameraadschappelijk.</p>		
<b>Activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef elke deelnemer bladen papier, stiften en plakband.</li> <li>• Vraag elke deelnemer om zich in de kamer te verspreiden.</li> <li>• Elke deelnemer moet <u>een lijst met positieve herinneringen</u> aan gedeelde ervaringen en momenten opschrijven terwijl hij of zij samenwerkt. - (geef 15 minuten)</li> <li>• Als de deelnemers een paar herinneringen hebben, vraag hen dan om een paar van deze herinneringen te tekenen of te schrijven op lege bladen papier.</li> <li>• De tekeningen kunnen een abstracte weergave zijn van de "herinneringsscene". Ze kunnen mensen betrekken die de herinnering hebben gedeeld om deze tekening te maken.</li> <li>• Geef hen tot 30 minuten om dit te doen.</li> <li>• Als de tijd om is, vraag je de deelnemers om hun herinneringstekeningen aan de muur vast te plakken.</li> <li>• Vraag vrijwilligers om de muur te benaderen en uit te breiden over de herinneringen die ze net met de hele groep op de muur hebben geplakt.</li> </ul>		
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het ophelderen van vragen.</p> <p>Spelers / individuen zijn klaar om het spel te beginnen. Iedereen heeft een duidelijk idee van wat te doen en hoe te spelen.</p> <p>Geef indien nodig voorbeelden van positieve gedeelde herinneringen.</p> <p>Voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toen ABC het team uitdaagde, bundelde iedereen zijn krachten, werkte samen, ondersteunde elkaar, ...</li> <li>• De lancering van het XYZ-project</li> <li>• Bedrijfsuitje / feestje / excursie enz.</li> </ul>		

	<p>Moedig deelnemers aan om hun hart te volgen en hun meest emotionele herinneringen te delen, maar ook tegenslagen die het team samenbrachten en hielpen om sterkere banden op te bouwen. Zorg er wel voor dat de deelnemers alleen delen waar ze zich prettig bij voelen.</p> <p>Geef indien nodig wat meer tijd, zodat iedereen zijn of haar herinneringslijst kan vervolledigen.</p> <p>Stimuleer de deelnemers om te zwijgen terwijl ze hun herinneringen op de muur plakken.</p> <p>Stel vragen als:          Wat zie je?          Hoe voel je je?          Welke herinneringen brengt dit bij je op?          Hoe verbonden ben je met deze tekening – deze boodschap?          Is er nog iets dat je wilt delen?</p>
--	--

Activiteit A/2 - Meer informatie

Fase	Concrete ervaring	Tijd	Ongeveer 30 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	Een leermodule/oefening over het belang van het creëren van herinneringen en teambuilding.		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn om: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. het belang van teambuilding en het creëren van herinneringen te begrijpen</li> <li>2. hun verleden beter te kunnen waarderen, dat gedeeld wordt door collega's, familie en vrienden.</li> <li>3. bereid zijn om meer gedeelde herinneringen te ontwikkelen.</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Schoolbord en stiften - indien nodig		
<b>Inhoud</b>	<p><b>Waarom zijn herinneringen zo belangrijk?</b>            Het geheugen bevat belangrijke kennis over ons leven, onze persoonlijkheid, onze gewoontes en voorkeuren. Door het mentale tijdreizen voert ons geheugen ons terug naar ervaringen uit het verleden, waardoor we het moment herbeleven en zo de toekomst creëren door de emoties die zich aandienen.</p> <p><b>Hoe verbind je het verleden met de toekomst?</b>            Met positieve herinneringen uit het verleden hebben we een krachtig hulpmiddel voor handen. Door de positieve herinneringen vast te houden, wordt deze heilzame emotie geregenereerd, waardoor het moment met positieve en heilzame emoties in de toekomst wordt bekrachtigd.</p>		

	<p><b>Waarom zijn positieve teambuilding herinneringen belangrijk voor de werkplek?</b> Gedeelde positieve herinneringen binnen de werkplek creëren voor werknemers/teamleden een gevoel van samenhang en helpen om het teamlid een waardevol gevoel van stabiliteit en veiligheid te geven. Het versterkt ook de bedrijfswaarden en de teamkracht.</p> <p>Gedeelde activiteiten als een bedrijfsfamilie bouwen positieve herinneringen op.</p> <p><b>Waarom is teambuilding belangrijk?</b> Teambuilding helpt de productiviteit en werkprestaties te verbeteren en de teamleden beter te begrijpen. Het geeft ook de mogelijkheid om elkaars sterke en zwakke punten beter te begrijpen.</p> <p><b>Waarom teambuilding?</b> Teambuilding bevordert het vertrouwen, verbetert de communicatie, bouwt de motivatie op en verbetert de samenwerking.</p>
<b>Activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deel de INHOUD met de deelnemers/deelnemers.</li> <li>• Stel vragen zoals             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is uw mening over (elke vraag)</li> <li>○ Stimuleer het gesprek en de uitwisseling van ideeën over elke vraag.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het ophelderen van vragen. De teamleden nemen actief deel door hun mening te delen.</p>

### Activiteit A/3 - Delen en ontwikkelen

Fase	Actief experimenteren	Tijd	Ongeveer 10 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	Delen en ontwikkelen is een activiteit die het verbinden bevordert door te delen.		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. om de kracht van het delen van herinneringen te erkennen.</li> <li>2. om waardering en dankbaarheid voor hun gedeelde ervaringen te voelen.</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Bladen papier en stiften		
<b>Inhoud</b>	Het delen van ervaringen betekent het herbeleven, reacteren en het bovenhalen van de emoties van die vroegere ervaring naar het heden, wat een positief effect heeft op de toekomst.		
<b>Activiteit</b>	Vat de conclusies van activiteit A/2 samen en moedig een aantal mensen aan om op te staan en hun herinneringen te delen.		

	<p>Zinnen zoals de volgende kunnen worden gebruikt terwijl een individu zijn/haar herinneringen deelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe voelde het?</li> <li>• Kan je dit gevoel regenereren? (alleen het positieve gevoel)</li> <li>• Hoe gemakkelijk is het om terug in de tijd te reizen naar deze ervaring?</li> <li>• Als je de kans kreeg om terug te gaan in de tijd en dit opnieuw te beleven, zou je dan gaan? En waarom? (zowel voor ja als voor nee)</li> </ul> <p>Stimuleer 2-3 mensen om hun herinneringen te delen.</p> <p>Vraag de groep/deelnemers om opmerkingen te maken en te noteren wat de moeite waard is uit elk gedeeld verhaal. Wat zijn de gevoelens die ze meenemen van zowel de protagonisten van het verhaal als van zichzelf, als publiek?</p> <p><b>Vrijwillig</b> Maak een lijst van de positieve gevoelens die uit elk verhaal voortvloeien.</p>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen. Team/groepsdeelnemers moeten geleidelijk aan vrolijke emoties door zich heen voelen stromen.</p>

#### Activiteit A/4 - Spelen met herinneringen

Fase	Reflectieve waarneming	Tijd	Ongeveer 15 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	Speel met herinneringen. Een fysieke activiteit die door het spelen van een Pictionary van herinneringen de spelers leiden naar herbeleving van de gedeelde herinneringen van het team. Speelkaarten worden voorbereid met gedeelde herinneringen op. De tijd is beperkt en het team dat meer herinneringen kan vinden, wint!		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn om: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kameraadschap tussen de teamleden te bouwen</li> <li>2. Relaties te bevorderen</li> <li>3. Samen te werken en te coördineren</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Kaarten - markerpapier voor het maken van op maat gemaakte Pictionary kaarten, zandloper, briefpapier.		
<b>Inhoud</b>	Het spelen met herinneringen is een activiteit die de herinneringen herstelt, positieve emoties opwekt en tegelijkertijd het kameraadschap tussen de teamleden, de samenwerking en de teambuildingsgeest bevordert.		
<b>Activiteit</b>	<u>Voorbereiding</u> Minstens 20 op maat gemaakte Pictionary-kaarten, waarop positieve		



	<p>herinneringen staan, moeten worden aangemaakt.</p> <p><u>Toepassing</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelnemers / deelnemers creëren twee teams met een gelijk aantal leden - idealiter 4-5 leden per team. Als er meer leden zijn, dan worden er meer teams gecreëerd.</li> <li>• Elk team is beperkt tot 2 minuten om te tekenen en de herinnering op elke kaart te vinden.</li> <li>• Noteer het resultaat van elk team.</li> <li>• Herhaal de procedure gedurende 2 of meer rondes.</li> <li>• Vat de resultaten van alle rondes samen. Het team met de meeste correcte antwoorden is de winnaar.</li> </ul> <p>Het is de moeite waard om voor alle deelnemers / deelnemers op te merken dat één team misschien kan winnen vanwege hun resultaten, maar dat iedereen in feite een winnaar is. Iedereen is rijker met dank aan hun deelname aan dit spel en de bewaarde herinneringen.</p>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.</p> <p>Deelnemers / deelnemers zijn volledig betrokken bij dit spel. De energie stroomt vrij.</p>

#### Activiteit B/1 - De achterkant van het servet

Fase	Concrete ervaring	Tijd	Ongeveer 50 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	<p>De achterkant van het servet.</p> <p>De "achterkant van het servet" is de plek waar zoveel geweldige product- en opstartideeën ontstonden. Deze eenvoudige teambuildingsoefening is een replica van dit kleine doekje en geeft de deelnemers iets leuks om te doen, terwijl het teamwork en het buiten het kader denken wordt bevorderd.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn om:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. onconventioneel denken te bevorderen.</li> <li>2. aan teamwork te doen.</li> <li>3. samen te werken.</li> <li>4. problemen op te lossen.</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<p>Servetten &amp; pennen.</p> <p>Voor de taak:</p> <p>Items kunnen worden gewijzigd, afhankelijk van de taak of wat er beschikbaar is.</p> <p>Voor elk team: 10 rietjes, 15 tandenstokers, 2 stokjes van max. 15 cm elk, 1 doosje lucifertouw, plakband en lijm.</p> <p>Opmerking: Recycleermaterialen kunnen ook worden gebruikt, zoals metalen blikjes, plastic flessen of kartonnen dozen.</p>		
<b>Inhoud</b>	<p>De achterkant van het servettenverhaal.</p>		

	<p>Het verhaal vertelt dat de Griekse ondernemer Aristotelis Onassis het ontwerp van zijn miljoenenidee op de achterkant van een servet had ontworpen. Tegen het einde van de Tweede Wereldoorlog bevindt Onassis zich in een koffiëbar en belandt hij in een gesprek over het einde van de oorlog en het teveel aan ongewenste oorlogsschepen. Onassis ziet duidelijk de mogelijkheid van deze ongewenste oorlogsschepen en de aankomende vraag naar producten die over de hele wereld moeten worden verzonden. Binnen een paar minuten heeft hij zijn nieuwe bedrijfsidee geredeneerd, wat hem ertoe brengt een scheepsmagnaat te worden die 's werelds grootste particuliere scheepsvloot vergaard heeft.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereid de deelnemers voor om instructies te ontvangen</li> <li>• Leg uit hoe dit idee tot stand is gekomen en hoe krachtig dit is als het gaat over het oplossen van een probleem of het uitwerken van een nieuw idee.</li> </ul>
<p><b>Activiteit</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdeel alle spelers in teams van 2 tot 4 spelers - in principe, wat je zou zien in een team van startende medeoprichters. Idealiter zijn dit mensen die elkaar nog nooit hebben ontmoet of samen hebben gewerkt.</li> <li>2. Geef elk team het materiaal voor de opdracht. – Ieder team ontvangt hetzelfde materiaal en dezelfde opdracht.</li> <li>3. Geef elk team 30 minuten om de taak te maken.</li> <li>4. De opdracht kan zijn om een brug, een toren, een paraplu of zelfs een mobiele houder te bouwen.</li> </ol>
<p><b>Beoordeling</b></p>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.</p> <p>Help indien nodig mensen om een team te vormen. Waardeer creaties op het gebruik en de combinatie van materialen, evenals de kwaliteit van elke creatie.</p> <p>Stimuleer mensen om open te blijven en out of the box-oplossingen te bedenken. Als de tijd voorbij is, moeten alle materialen worden neergelegd!</p> <p><u>Vrijwillig</u> Stel een team van 2-4 personen aan om elke creatie te evalueren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Creativiteit</li> <li>✓ Het aantal gebruikte materialen</li> <li>✓ Samenwerking van het team</li> <li>✓ Meer factoren die u misschien wilt opnemen</li> </ul>

Activiteit B/2 - Rug van het servet - Reflectie

Fase	Reflectieve waarneming	Tijd	Ongeveer 30 minuten
<p><b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b></p>	<p>De achterkant van het servet De "achterkant van het servet": Delen en reflecteren van het teamwerk, de resultaten en de lessen die doorheen activiteit B/2 liepen.</p>		

<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. om eerlijkheid, transparantie en reflectieve observatie te bevorderen.</li> <li>2. Om aan teamwork te doen.</li> <li>3. Om samen te werken.</li> </ol>
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Schrijfbord en stiften
<b>Inhoud</b>	--
<b>Activiteit</b>	<p>Stel de volgende vragen om mensen aan te moedigen hun mening te delen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe ervaar je “de achterkant van het servet”-oefening?</li> <li>• Hoe heeft je team het gedaan?</li> <li>• Wat kan er verbeterd worden in een gelijkaardige poging van uw team?</li> <li>• Wat was echt nuttig en kan in de toekomst in een soortgelijke poging blijven?</li> <li>• Wat neem je mee van deze ervaring? (moedig alle mensen aan om te delen)</li> <li>• Wat vond je het leukst?</li> <li>• Heb je iets nieuws over jezelf en je team ontdekt tijdens deze oefening?</li> </ul>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.</p> <p>Alle spelers moeten een duidelijk beeld hebben van de manier waarop dit spel wordt gespeeld, de procedure en wat ze moeten doen.</p>

### Activiteit B/3 - Meer informatie

Fase	Abstracte Conceptualisatie	Tijd	Ongeveer 30 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	<p>Meer informatie:</p> <p>Deze activiteit is bedoeld om een meer theoretische basis te geven aan het belang van samenwerking en teamwork, evenals om de nadruk te leggen op de factor van effectieve communicatie die het resultaat van het teamwork verbetert en bevordert.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers ... vooropstellen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Openheid</li> <li>2. Een nieuw niveau van begrip met betrekking tot samenwerking en teamwork</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Schrijfbord en stiften - indien nodig		
<b>Inhoud</b>	<p><b>Wat is teamwork?</b></p> <p>"Het proces van samenwerken met even groep mensen om een doel te bereiken". Teamwork is vaak een cruciaal onderdeel van een bedrijf, omdat het vaak nodig is dat collega's goed samenwerken en onder alle omstandigheden hun best doen. Teamwork betekent dat mensen proberen samen te werken,</p>		

waarbij ze gebruik maken van hun individuele vaardigheden en elkaar constructieve feedback geven, ondanks een eventueel persoonlijk conflict tussen individuen.

Lees meer: <http://www.businessdictionary.com/definition/teamwork.html>

#### ***Wat is samenwerking?***

1. Algemeen: Samenwerkingsovereenkomst waarbij twee of meer partijen (die al dan niet een eerdere relatie hebben) gezamenlijk werken aan een gemeenschappelijk doel.
2. Kennismanagement (KM): Effectieve methode voor het overdragen van 'know how' onder individuen, dus cruciaal voor het creëren en behouden van een concurrentievoordeel. Samenwerking is een sleutelprincipe van KM.
3. Onderhandelingen: Conflictoplossingsstrategie die zowel assertiviteit als samenwerking gebruikt om oplossingen te zoeken die voor alle partijen voordelig zijn. Het slaagt meestal daar waar de doelstellingen van de deelnemers compatibel zijn, en de interactie tussen hen is belangrijk bij het bereiken van die doelstellingen".

Lees meer:

<http://www.businessdictionary.com/definition/collaboration.html>

#### ***Waarom is het belangrijk om samen te werken?***

De teamleden hechten zich aan een gemeenschappelijk doel. Deze procedure geeft betekenis, redenen en motivatie aan alle teamleden om de inspanningen te versterken en resultaten te creëren.

#### ***Wat zijn enkele voordelen van samenwerking?***

- Samenwerking biedt teamleden gelijke kansen om deel te nemen, bij te dragen en hun ideeën te ontwikkelen.
- Het bevordert innovatie en creatief denken.
- De uitdagingen kunnen sneller en op een constructieve manier overwonnen worden.
- Het bevordert de openheid en empathie tussen de teamleden.

#### ***Wat betekent creatief denken?***

"Een manier om problemen of situaties te bekijken vanuit een nieuw perspectief dat onorthodoxe oplossingen suggereert (die in eerste instantie verontrustend kunnen lijken). Creatief denken kan zowel worden gestimuleerd door een ongestructureerd proces zoals brainstormen, als door een gestructureerd proces zoals lateraal denken.

Lees meer: <http://www.businessdictionary.com/definition/creative-thinking.html>

#### ***Wat betekent innovatie?***

"Het proces van het vertalen van een idee of uitvinding naar een product of dienst die waarde creëert of waarvoor klanten zullen betalen. Om innovatief te kunnen worden genoemd, moet een idee tegen een economische prijs replicerbaar zijn en aan een specifieke behoefte voldoen. Innovatie houdt in dat informatie, verbeelding en initiatief bewust worden toegepast bij het halen van grotere of verschillende waarden uit middelen, en omvat alle processen waarmee nieuwe ideeën worden gegenereerd en omgezet in bruikbare

	<p>producten. In het bedrijfsleven resulteert innovatie vaak in de toepassing van ideeën door het bedrijf om verder te voldoen aan de behoeften en verwachtingen van de klanten".</p> <p>Lees meer: <a href="http://www.businessdictionary.com/definition/innovation.html">http://www.businessdictionary.com/definition/innovation.html</a></p> <p><b>Waarom is creatief en innovatief denken belangrijk?</b></p> <p>Creatief en innovatief denken is een manier van denken. Men zou ook kunnen zeggen dat dit de manier van denken is die de toekomst creëert. Het is een procedure die met vallen en opstaan nieuwe creatieve en innovatieve ideeën kan testen, verbeteren en ontwikkelen of afwijzen.</p> <p><b>In welke omgeving kan creatief en innovatief denken het meest worden overgedragen en tot bloei komen?</b></p> <p>Creatief en innovatief denken wordt meer aangemoedigd en ontwikkeld in een veilige en vertrouwde omgeving voor het individu. Dit is te wijten aan het feit dat nieuwe creatieve en innovatieve ideeën onderhevig zijn aan een hoog niveau van fouten, vergissingen en mislukte proeven om te eindigen in een succesvol en factieel product of idee. Daarom is samenwerking, teamwerk en een veilige sfeer essentieel voor de ontwikkeling en bloei van die geesten.</p>
<b>Activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimuleer antwoorden van de deelnemers en deelnemers</li> <li>• Stellen vragen als: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is uw mening over (elke vraag) ...</li> <li>○ Stimuleer het gesprek en de uitwisseling van ideeën over elke vraag.</li> <li>○ Sta toe dat gesprekken en meningen worden gedeeld.</li> </ul> </li> <li>• Deel de INHOUD met de deelnemers/deelnemers.</li> </ul>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen</p> <p>Stimuleer alle deelnemers / deelnemers om hun ideeën te delen</p> <p>Noteer de antwoorden op het schrijfbord indien nodig.</p>

#### Activiteit B/4 - De oplossing vinden

Fase	Actief experimenteren	Tijd	Ongeveer 60 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	<p>Vind de oplossing.</p> <p>Gebruik de ideeën, ervaring en theorie die in de afgelopen drie activiteiten zijn geleerd en produceer creatieve en innovatieve oplossingen voor de uitdagingen waar het team voor staat.</p> <p>Het is belangrijk om deelnemers / deelnemers te stimuleren om als een team te werken en gebruik te maken van outside-the-box denken.</p>		
<b>Doelstellingen van de</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn om:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. onconventioneel denken te bevorderen.</li> </ol>		

<b>activiteiten</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. aan teamwork te doen</li> <li>3. samen te werken</li> <li>4. problemen op te lossen</li> <li>5. initiatief te nemen</li> </ol>
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Papier of schrijfbord voor elk team & pennen of stiften.
<b>Inhoud</b>	--
<b>Activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg uit hoe dit idee tot stand is gekomen en hoe krachtig dit is als het gaat om het oplossen van een probleem of het starten van een nieuw idee.</li> <li>• Verdeel alle spelers in teams van 3 tot 4 spelers. Idealiter zijn dit mensen die elkaar al ontmoet hebben en samenwerken.</li> <li>• Stimuleer mensen om 2-3 uitdagingen van hun werkomgeving of een uitdaging waar de organisatie voor staat op te merken. NIET een denkbeeldige uitdaging. (10 minuten)</li> <li>• Laat ze er één kiezen uit de uitdagingen die ze hebben opgeschreven.</li> <li>• Elk team kan voorstellen doen voor oplossingen. (20 minuten) Elk team stelt de oplossing voor die ze hebben bedacht.</li> <li>• Evalueer alle oplossingen en kies de beste.</li> <li>• <i>Optioneel:</i> Bied prijzen aan voor de beste oplossing.</li> </ul>
<b>Beoordeling</b>	<p>Alle teams hebben constructief gewerkt en zijn met oplossingen gekomen. Stimuleer alle deelnemers om goed te luisteren wanneer oplossingen worden gedeeld en om aandacht te hebben voor de anderen.</p> <p>Er kunnen vragen worden gesteld zoals</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wat moedigde je aan om met deze oplossing te komen?</li> <li>2. Hoe ver zie je dat deze oplossing uw organisatie en onze gemeenschap beïnvloedt?</li> </ol> <p>Verklaringen als deze kunnen worden bevestigd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geweldig idee!</li> <li>• Goed gedaan!</li> <li>• Goed werk!</li> <li>• Al jullie geweldige teams hebben geweldig werk geleverd!</li> </ul>

#### Activiteit C/1 - Dansen

<b>Fase</b>	Concrete ervaring	<b>Tijd</b>	Ongeveer 10 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	<p>Dansen</p> <p>Dansen heeft het potentieel om het zelfbeeld en het zelfvertrouwen te verbeteren en om stress en angst los te laten.</p>		

	<p>Dansen is niet alleen een manier om zich uit te drukken, maar ook een verbazingwekkend middel om de ontwikkeling van teamwerk, leiderschap, focus en improvisatie strategisch vorm te geven.</p> <p><i>*Veiligheid moet worden overwogen met betrekking tot eventuele gezondheidsomstandigheden enz.</i></p>
<b>Activiteit doelstellingen</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. om zich meer verbonden te voelen met hun lichaam</li> <li>2. tot teamwork en leiderschapsvaardigheden</li> <li>3. om nieuwe niveaus van vertrouwen te creëren</li> <li>4. om stress en angst los te laten</li> <li>5. om een speelse en vrolijke houding te hebben</li> </ol>
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• systeem voor muziek en microfoons</li> <li>• 2-3 hoge dansritme nummers / muziek</li> </ul>
<b>Inhoud</b>	--
<b>Activiteit</b>	<p>Instructies geven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat alle spelers groepen van 3 of 4 personen vormen.</li> <li>• Vraag hen te verhuizen naar een ruim gedeelte van de kamer.</li> <li>• Vraag het team om de rol van de leider toe te wijzen aan een van de teamleden.</li> <li>• Nu is het tijd om de regels van het spel uit te leggen.</li> </ul> <p><u>Spelregels</u></p> <p>De instructeur moet de regels van het spel alleen bij stap 4 delen. Het spel wordt als volgt gespeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als de muziek eenmaal aanstaat, moet de toegewezen leider van elk team dansen en grappig zijn, in overdreven bewegingen en/of zo kinderachtig mogelijk.</li> <li>• De rest van het team moet proberen na te bootsen wat hij/zij doet.</li> <li>• Wanneer de instructeur van de wedstrijd "wisselen" zegt, dan wijst de toegewezen leider een andere persoon van de groep aan als nieuwe leider, die de rol van danser op zich neemt.</li> <li>• Opnieuw moet het team alle gemaakte bewegingen volgen.</li> <li>• Dit gaat zo door totdat alle teamleden de rol van leider op zich hebben genomen.</li> <li>• Elke "leiderschapsdans" moet minstens 1-2 minuten duren.</li> </ul> <p><u>Voorgestelde nummers (YouTube-links)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigala, Ella Eyre – Came here for love <a href="https://youtu.be/Uq8fE3kKIBk">https://youtu.be/Uq8fE3kKIBk</a></li> <li>2. Pitbull - Time Of Our Lives <a href="https://youtu.be/FUak2C_KEu">https://youtu.be/FUak2C_KEu</a></li> <li>3. Pitbull ft. Christina Aguilera - Voel dit moment <a href="https://youtu.be/5jll4uzZGjU">https://youtu.be/5jll4uzZGjU</a></li> <li>4. The Pussycat Dolls - Hush Hush <a href="https://youtu.be/3BBsF7VIQyo">https://youtu.be/3BBsF7VIQyo</a></li> <li>5. A.R. Rahman, The Pussycat Dolls - Jai Ho <a href="https://youtu.be/Yc5OyXmHD0w">https://youtu.be/Yc5OyXmHD0w</a></li> </ol> <p>Blijf de mensen aanmoedigen om hun beste beentje voor te zetten.</p>
<b>Beoordeling</b>	✓ Individuele personen zitten in groepjes van 3 of 4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elke groep heeft veel ruimte om zich heen</li> <li>✓ In elke groep wordt een leider aangewezen</li> <li>✓ De regels van het spel worden gedeeld</li> <li>✓ De mensen zitten volledig in het spel, genieten en hebben plezier.</li> </ul> <p><u>Voorgestelde aanmoedigingen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kom op leiders, maak zo groot mogelijke bewegingen als je kunt!</li> <li>• Laat je innerlijke kind naar boven komen - Luister naar je lichaam!</li> <li>• Beweeg het, baby, beweeg je lichaam!!</li> <li>• Blijf dansen.</li> <li>• Je doet het geweldig! Hou de energie erin!</li> </ul>
--	--

### Activiteit C/2 - Voel het

Fase	Reflectieve waarneming	Tijd	Ongeveer 20 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	Voel het Dansen is een vorm van expressie en vrijheid. Hoe voelde het tijdens activiteit C/1?		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Om zich bewust te zijn van hoe heilzaam dansen echt is.</li> <li>2. genieten van het delen en voelen van de vreugde en genieten van het lachen.</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Papier en pennen Bordstiften		
<b>Inhoud</b>	---		
<b>Activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag mensen om hun ogen te sluiten en hun emoties te voelen en naar hun lichaam te luisteren (3-5 minuten).</li> <li>• Vraag om papier en pen mee te nemen, en schrijf zonder met elkaar te praten hun ervaring van activiteit C/1 (dansen) op. (5 minuten)</li> <li>• Vraag mensen om open te zijn en hun ervaring te delen.</li> </ul> Feedback, gevoelens en emoties van Activiteit C/1 Dansen		
<b>Beoordeling</b>	Beantwoord geen vragen. Moedig mensen aan om gewoon hun gevoelens te volgen.		

### Activiteit C/3 - Meer informatie

Fase	Abstracte conceptualisatie	Tijd	Ongeveer 20 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	Wat zijn eigenlijk de voordelen van Dansen? Er wordt gezegd dat door dansen wat men noemt "gelukkige hormonen" of endorfines vrijkomen. Laten we meer hierover leren ...		



<p><b>Doelstellingen van de activiteiten</b></p>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. om meer te leren over dansbewegingen en de voordelen ervan.</li> <li>2. geïnspireerd te zijn om steeds vaker te dansen!</li> </ol>
<p><b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b></p>	<p>Schrijfbord en stiften</p>
<p><b>Inhoud</b></p>	<p><b><i>Wat is de definitie van dansen?</i></b></p> <p><b>Dans</b> is een <u>uitvoerende kunst</u>. Het wordt op vele manieren beschreven. Het is wanneer mensen zich verplaatsen naar een muzikaal <u>ritme</u>. Ze kunnen alleen zijn, of in een groep. De dans kan een informeel <u>toneelstuk</u> zijn, een onderdeel van een <u>ritueel</u>, of een onderdeel van een professionele <u>voorstelling</u>. Er zijn vele soorten dansen, en elke menselijke <u>samenleving</u> heeft zijn eigen dansen. Dansen is geen <u>sport</u>, maar heeft wel een aantal sportieve aspecten. Dans is een <u>kunst</u>. Sommige mensen dansen om hun gevoelens en <u>emoties</u> te uiten. Andere mensen dansen om zich beter te voelen. Dans kan gebruikt worden om een verhaal te vertellen. In sommige samenlevingen gaat dans gepaard met zowel <u>zang</u> als <u>muziek</u>. Mensen die willen leren dansen kunnen naar dansscholen gaan. Het kan jaren van oefening vergen om een ervaren en flexibele danser te worden.</p> <p>Bron : <a href="https://simple.m.wikipedia.org/wiki/Dance">https://simple.m.wikipedia.org/wiki/Dance</a></p> <p><b><i>Wat zijn de voordelen van dans?</i></b></p> <p>Dansen kan een manier zijn om fit te blijven voor mensen van alle leeftijden, vormen en maten. Het heeft een breed scala aan fysieke en mentale voordelen, waaronder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verbeterde conditie van je hart en longen</li> <li>• verhoogde spierkracht, uithoudingsvermogen en motorische conditie</li> <li>• verhoogde aërobe conditie</li> <li>• verbeterde spiertonus en -kracht</li> <li>• gewichtsbeheer</li> <li>• sterkere botten en minder risico op osteoporose</li> <li>• betere coördinatie, wendbaarheid en flexibiliteit</li> <li>• verbeterd evenwicht en ruimtelijk bewustzijn</li> <li>• toegenomen fysiek vertrouwen</li> <li>• verbeterde mentale werking</li> <li>• verbeterd algemeen en psychologisch welzijn</li> <li>• meer zelfvertrouwen en eigenwaarde</li> <li>• betere sociale vaardigheden.</li> </ul> <p>Bron: <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits">https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits</a></p> <p><b><i>Wat is het verband tussen endorfine en dansen?</i></b></p> <p>Endorfine komt vrij tijdens lichaamsbeweging en dat is de reactie van het lichaam op welzijn en euforie. Achteraf heeft alle lichaamsbeweging de potentie om endorfine vrij te laten, maar toch is vooral dansen effectief.</p> <p><b><i>Hoe kunnen we dansen in onze dagelijkse routine opnemen?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies een paar nummers die je inspireren om te dansen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefen bewegingen zoals schudden, dansen, lopen of vrolijke voeten.</li> <li>• Vergroot de beweging naar de handen en het hoofd.</li> <li>• Kies een tijdstip van de dag waarop je zult oefenen. Bv. 's ochtends.</li> </ul>
<b>Activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimuleer antwoorden die komen van de deelnemers en deelnemers</li> <li>• Stel vragen zoals:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is uw mening over (elke vraag)?</li> <li>○ Stimuleer het gesprek en de uitwisseling van ideeën over elke vraag.</li> <li>○ Sta toe dat gesprekken en meningen worden gedeeld.</li> </ul> </li> <li>• Deel de INHOUD met de deelnemers/deelnemers.</li> </ul>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.</p> <p>Stimuleer alle deelnemers / deelnemers om hun ideeën te delen.</p> <p>Noteer antwoorden op het bord indien nodig.</p>

#### Activiteit C/4 - Creëren

Fase	Actief experimenteren	Tijd	Ongeveer 30-60 minuten
<b>Teambuilding door middel van lichaamsbeweging</b>	Dansen is een creatieve en veilige manier om allerlei emoties uit te drukken, maar ook een creatieve manier om niet-helpende emoties los te laten. Dit is het moment om met nieuwe bewegingen te komen of uw winnende choreografie te maken!		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. om te verbinden met elkaar.</li> <li>2. om creatiever te zijn</li> <li>3. om de vreugde, de kracht en het zelfvertrouwen te voelen.</li> </ol>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een systeem voor muziek en microfoons</li> <li>• Kies een hoog dansritme voor mensen om een choreografie te zoeken of om nieuwe bewegingen te maken of laat mensen een lied naar wens kiezen.</li> </ul>		
<b>Inhoud</b>	---		
<b>Activiteit</b>	<p>Instructies geven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat alle deelnemers / deelnemers groepen van 3 of 4 personen kiezen.</li> <li>• Vraag hen om te verhuizen naar een andere kamer of als dit niet mogelijk is naar een ruimer gedeelte van de kamer.</li> <li>• Leg het doel van deze oefening uit.</li> <li>• De instructeur / begeleider van het spel vraagt de deelnemers om groepjes van 3 tot 4 personen te vormen.</li> <li>• Elk team krijgt 20 minuten de tijd om een unieke choreografie te kiezen of nieuwe bewegingen te maken.</li> <li>• Het lied kan voor alle teams hetzelfde zijn of elk team kan zijn eigen liedje kiezen.</li> <li>• Als de tijd om is, presenteren alle teams hun werk.</li> </ul>		

**Beoordeling**

Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.

Moedig elk team aan om alle teamleden te laten deelnemen door hun ideeën te delen.

Merk op dat dit een oefening is waar niemand te veel concentratie nodig heeft, maar het is bedoeld om het lichaam los te laten en te luisteren naar hun hart.

Merk ook op dat het prima is om dom en speels te zijn bij het maken en ontwikkelen van de choreografie of de nieuwe danspasjes.

## **Module 2 - BE ACTIVE**

Onderwerp 2 - Ontspanningstechnieken

## Doelstellingen van de module Be active

Aan het einde van deze module moeten de deelnemers in staat zijn:

1. Door middel van fysieke oefeningen stress te elimineren
2. Om samenwerking, productiviteit, teamgeest en mindfulness te bevorderen
3. Om het vertrouwen te verhogen en het zelfrespect te verbeteren.

## Doelstellingen van het onderwerp Ontspanningstechnieken

Aan het einde van dit thema moeten de deelnemers in staat zijn:

1. om het verschil tussen stress en angst te kennen.
2. om een beter begrip te hebben van hoe ze met hun eigen spanningen en angsten om moeten gaan.
3. om nieuwe en eenvoudige technieken te leren om met stress en angst om te gaan.

## Activiteiten

Kolb-cyclus D	• D/1 - Ontspanningstechnieken
	• D/2 - Reflectie
	• D/3 - Meer informatie
	• D/4 - Kenmerken in kaart brengen
Kolb-cyclus E	• E/1 - Uitademen van stress en werkonrust
	• E/2 - Uitademen van stress en werkonrust -Reflectie
	• E/3 - Meer informatie
	• E/4 - Ontwikkelen
Kolb-cyclus F	• F/1 - Kantooryoga
	• F/2 - Kantooryoga - Reflectie
	• F/3 - Meer informatie
	• F/4 - Pauze

### Activiteit D/1 - Ontspanningstechniek

Fase	Concrete ervaring	Tijd	Ongeveer 25 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p>Ontspanningstechnieken</p> <p>Tegenwoordig is het bijna onvermijdelijk om niet af en toe overweldigd te worden. De meeste mensen combineren werk, familie en andere verplichtingen waardoor alles erg gestrest, chaotisch en druk kan worden.</p> <p>Het is essentieel om tijd vrij te maken om tot rust te komen, anders kan de geestelijke en lichamelijke gezondheid eronder lijden.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>om een gemakkelijke en snelle manier om angst en stress los te laten te verkrijgen.</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<p>Muzieksysteem voor de af te spelen ontspanning - megafoons</p> <p>Elke gebruiker/deelnemer dient rechtop te staan.</p>		
<b>Inhoud</b>	<p>Oefenen van de ontspanningstechnieken: Het is een techniek die je kunt gebruiken om de functies van je lichaam, zoals je hartslag, te leren beheersen. Deze feedback helpt je om je te concentreren op het maken van subtiele veranderingen in je lichaam, zoals het ontspannen van bepaalde spieren en om de resultaten te bereiken die je wilt, zoals het verminderen van pijn.</p>		
<b>Activiteit</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>De deelnemers moeten zich op hun plaats bevinden.</li> <li>Stimuleer de deelnemers/deelnemers om zich volledig in te zetten voor de procedure.</li> <li>De deelnemers verwijderen best hun bril en ceintuur.</li> <li>Volg de instructies zoals beschreven bij de relaxatietechnieken.</li> <li>Links die kunnen worden gebruikt (16 minuten): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=912eRrbes2g">https://www.youtube.com/watch?v=912eRrbes2g</a></li> </ol>		
<b>Beoordeling</b>	<p>Laat de deelnemers vragen stellen.</p> <p>Houd rekening met de tijd die deelnemers / deelnemers hebben voor en na de ontspanning.</p>		

### Activiteit D/2 - Ontspanningstechniek - Reflectie

Fase	Reflectieve waarneming	Tijd	Ongeveer 10 - 15 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p>Ontspanningstechniek - Reflectie</p> <p>Ervaar, voel en observeer de veranderingen die het lichaam door de zestien minuten</p>		

	durende spierontspanningsprocedure heeft ondergaan.
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om zich meer bewust te zijn van de reacties van hun lichaam op stress.</li> <li>• de spanning in het lichaam op te leren merken als gevolg van stress.</li> <li>• bewuster te zijn met betrekking tot stress en angst</li> </ul>
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Schrijfbord en stiften.
<b>Inhoud</b>	---
<b>Activiteit</b>	<p>De leider - facilitator vraagt een paar mensen om hun ervaring te delen, hoe het voelde en of het anders voelde voor en na de ontspanning.</p> <p><u>Indicatie van het loslaten van overmatige stress vanuit de deelnemers</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. geeuwen</li> <li>2. lossen zijn</li> <li>3. een verschil ervaren qua zicht (bijv. felle kleuren)</li> <li>4. niet langer gespannen zijn in sommige delen van het lichaam (schouders, handen...)</li> </ol> <p><b>Er wordt voorgesteld om deze oefening gedurende minstens 2 weken dagelijks te herhalen.</b></p> <p>Voorgestelde vragen  Heeft iedereen de procedure kunnen volgen?  Als sommigen NEE antwoorden, vraag dan waarom. En wat liet hen niet toe om de procedure te volgen? (dit is meestal te wijten aan ...)</p> <p>Hoe voelt het om de procedure van spierontspanning te doorlopen?  Wat zie/voel/ ervaar je anders na afloop?</p> <p><u>Ga door met het stellen van vragen aan de deelnemers, zoals:</u>  Wanneer een individu zijn/haar ervaring deelt, vraag dan wie er nog hetzelfde voelde?</p> <p>Welke delen van je lichaam voelden meer gestrest aan?</p>
<b>Beoordeling</b>	<p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen</p> <p>Stel vragen zoals</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoe makkelijk of moeilijk was het om alle oefeningen te volgen?</li> <li>2. Was er iets dat je uitdaagde?</li> <li>3. Hoe voelde het voor de ontspanning?</li> <li>4. Hoe voelt het nu?</li> </ol> <p>Essentieel om op te merken is dat de ontspanning idealiter één keer per dag herhaald moet worden en dat gedurende minstens 2 weken.</p>

Activiteit D/3 - Meer informatie

Fase	Concrete ervaring	Tijd	Ongeveer 30 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p>Ontspanningstechnieken.</p> <p>Tegenwoordig is het bijna onvermijdelijk om niet af en toe overweldigd te worden. De meeste mensen combineren werk, familie en andere verplichtingen waardoor alles erg gestrest, chaotisch en druk kan worden.</p> <p>Het is essentieel om tijd vrij te maken om tot rust te komen, aangezien de geestelijke en lichamelijke gezondheid hieronder kan lijden.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om zich bewust te zijn van het verschil tussen stress en angst.</li> <li>• Om te begrijpen dat er zowel productieve als niet-productieve stress bestaat.</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<p>Schrijfbord en stiften</p> <p>Notitieblokken en pennen</p>		
<b>Inhoud</b>	<p><b><i>Wat is stress en angst?</i></b></p> <p>Stress en angst zijn uitgebreide, onaangename, vaak vage emoties die zich manifesteren bij bang zijn, spanning en zorgen, en die vaak gepaard gaan met fysieke symptomen zoals een snelle hartslag, hartritmestoornissen, spijsverteringsstoornissen, droge mond, bevingen, enz.</p> <p><b><i>Wat is het verschil tussen angst en stress?</i></b></p> <p><b>Stress</b> is de natuurlijke reactie van het lichaam op een nieuwe en veeleisende stimulans. Het veroorzaakt het vrijkomen van adrenaline die ons in staat stelt om snel beslissingen te nemen, te reageren op uitdagingen en alert te blijven. Sommige mensen hebben chronische stress, wat schadelijk is voor de gezondheid.</p> <p><b><i>Wat is het verschil tussen angst en stress?</i></b></p> <p><b>Angst</b> is een gevolg van stress. Angst voelt meer als het gevoel van angst dan van stress. Wanneer we angst hebben, is het te wijten aan een stimulans die ons angst en een gevoel van zwakte bezorgt en het duidt erop dat we in een nadelige positie zitten in plaats van in een positie die we liever zouden willen. Het is vaak niet mogelijk om de oorzaken van angst te herkennen die ons leven in gevaar brengen.</p> <p><b><i>Is er sprake van productieve en niet-productieve stress? En indien JA, wat is dan het verschil?</i></b></p> <p>Ja, er is productieve en niet-productieve stress.</p> <p>Er is een niveau van productieve of, met andere woorden, ideale stress, om ervaring op te doen en om productief te zijn.</p> <p>Overmatige stress gedurende een lange periode leidt echter vaak tot inactiviteit, overweldiging, heeft een effect op het gezichts- en concentratieniveau en op meerdere niveaus van functionaliteit. Het individu belandt in de gevechtsmodus - overlevingsmodus.</p> <p><b><i>Waarom is het belangrijk om stress te verminderen?</i></b></p> <p>Het verminderen van stress heeft maatschappelijke, familiale en individuele</p>		



	<p>voordelen, zoals:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Economische voordelen:</b> Het verminderen van stress verhoogt de productiviteit van een persoon op het werk en vermindert het aantal dagen dat hij/zij afwezig is.</li> <li>2. <b>Fysieke gezondheidsvoordelen:</b> Stress vergt energie en voedingsstoffen die anders gebruikt zouden kunnen worden om het lichaam te beschermen (bijv. tegen infectieziekten);</li> <li>3. <b>Psychologische voordelen voor de gezondheid:</b> Vermindering van stress verbetert de slaap en vermindert de prikkelbaarheid, angst en depressie.</li> <li>4. <b>Relationele voordelen:</b> Verbeterde interpersoonlijke relaties met collega's of familieleden.</li> </ol>
<b>Activiteit</b>	<p>Het verduidelijken van het verschil in wat stress en angst werkelijk is en de verschillen kennen.</p> <p>Het verduidelijken van het verschil tussen productieve en niet-productieve stressniveaus.</p> <p>En waarom het belangrijk is om de nodige vaardigheden te hebben om de stress gereguleerd te houden.</p>
<b>Beoordeling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimuleer alle deelnemers / deelnemers om hun mening te delen.</li> <li>• Noteer antwoorden op het bord indien nodig.</li> <li>• Stimuleer deelnemers / deelnemers om te noteren wat er in deze activiteit wordt geleerd.</li> <li>• Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.</li> </ul>

#### Activiteit D/4 – Kenmerken in kaart brengen

Fase	Actief experimenteren	Tijd	Ongeveer 45 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p>Kenmerken in kaart brengen.</p> <p>Identificeer en registreer kenmerken van een individu in productieve stress en van een individu in overmatige en niet-productieve stress en angst.</p> <p>Deze activiteit zal de deelnemers/deelnemers helpen bij het identificeren en verbeteren van de benodigde informatie voor zichzelf en voor hun collega's.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• om de emoties en kenmerken van een individu te identificeren, evenals voor zichzelf wanneer ze zich in productieve stress bevinden en in overmatige en niet-productieve stress en angst.</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<p>Bord en stiften</p> <p>Notitieblokken en pennen</p>		
<b>Inhoud</b>	---		
<b>Activiteit</b>	<p>Vraag de helft van de groepen om de kenmerken van een individu met productieve niveaus van stress op te schrijven, terwijl de andere helft van de groepen werkt aan het opschrijven van de kenmerken van individuen met overmatige en niet-productieve stress- en angstniveaus.</p> <p>Geef 10 minuten tijd voor groepswork.</p> <p>10 minuten voor de presentatie van elke groep - noteer alle antwoorden - blijf de lijst aanvullen met nieuwe kenmerken.</p>		

<b>Beoordeling</b>	Help mensen om zoveel mogelijk kenmerken te verzamelen.
--------------------	---

Activiteit E/1 - Uitademen van stress en werkonrust

Fase	Concrete ervaring	Tijd	Ongeveer 60 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p><b>Het uitademen van stress en werkbezwaren</b></p> <p>Tegenwoordig is het bijna onvermijdelijk om niet af en toe overweldigd te worden. De meeste mensen combineren werk, familie en andere verplichtingen waardoor alles erg gestrest, chaotisch en druk kan worden.</p> <p>Het is essentieel om tijd vrij te maken om tot rust te komen, aangezien de geestelijke en lichamelijke gezondheid hieronder kan lijden.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• om zelfgereguleerde technieken te gebruiken om overmatige spanning los te laten.</li> <li>• Het vertrouwen te verhogen en het zelfrespect te verbeteren.</li> <li>• Om stress en angst los te laten.</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	----		
<b>Inhoud</b>	<p>Ademhaling is een gemakkelijke en effectieve manier om stress en angst te monitoren en te verminderen.</p> <p>Door te leren hoe je stress kunt overwinnen, kunnen deelnemers / deelnemers deze praktische en relevante eenvoudige oefening op elk gewenst moment gebruiken, zelfs midden in een veeleisende, stressvolle situatie.</p>		
<b>Activiteit</b>	<p>Beschrijving van de oefening.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Haal diep adem uit het middenrif. (De indicatie dat de adem uit het middenrif wordt gehaald en niet uit de longen is als de buik zich opblaast in plaats van de borst). Breng zoveel mogelijk lucht naar binnen.</li> <li>II. Wacht even.</li> <li>III. Laat de lucht in een langzamere beweging uit de mond komen dan dat er werd ingeademd.</li> </ol> <p>Als het bijvoorbeeld nodig was voor een individu om 7 seconden diep in te ademen, adem dan zo langzaam als 12 seconden uit.</p> <p>Handig: het is nuttig om diepe adem uit te fluisteren.</p> <p>Oefen de ademhalingsopdracht in.</p> <p>Het uitademen van stress en werkgerelateerde angst. Stimuleer de deelnemers om de oefeningen te doen. Werk indien nodig met één persoon tegelijk, zodat elk individu het echt kan begrijpen en correct kan inoefenen.</p> <p>Deel en toon de ademhalingsoefening voor - Het uitademen van stress en werkgerelateerde angst.</p>		

<b>Beoordeling</b>	<p>Deelnemers begrijpen de ontspannings- en ademhalingsoefeningen.</p> <p>De deelnemers kennen het verschil tussen de ademhaling van het middenrif en de longen.</p> <p>De deelnemers hebben dit ingeoeffend.</p>
--------------------	---

### Activiteit E/2 - Uitademen van stress en werkonrust - Reflectie

<b>Fase</b>	Reflectieve waarneming	<b>Tijd</b>	Ongeveer 40 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p><b>Het uitademen van stress en werkgerelateerde angst</b></p> <p>Tegenwoordig is het bijna onvermijdelijk om niet af en toe overweldigd te worden. De meeste mensen combineren werk, familie en andere verplichtingen waardoor alles erg gestrest, chaotisch en druk kan worden. Het is essentieel om tijd vrij te maken om tot rust te komen, aangezien de geestelijke en lichamelijke gezondheid hieronder kan lijden.</p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het verschil in hun ademhaling en in hun lichaam voelen.</li> <li>• De voordelen van diep ademen beseffen</li> <li>• Zelfverzekerder zijn, een beter gevoel van eigenwaarde hebben.</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	--		
<b>Inhoud</b>	----		
<b>Activiteit</b>	<p>Begeleiden van deelnemers / deelnemers om over hun ervaring te reflecteren en hoe het voelde. De leider / facilitator vraagt een paar mensen om hun ervaring te delen, hoe het voelde.</p>		
<b>Beoordeling</b>	<p>Stel vragen als:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoe makkelijk of moeilijk was het om alle oefeningen te volgen?</li> <li>2. Was er iets dat je uitdaagde?</li> <li>3. Hoe voelde het voor de ontspanning?</li> <li>4. En hoe voelt het nu?</li> </ol> <p>Het is essentieel om op te merken dat deze ademhalingstechniek gemakkelijk kan worden gevolgd op ieder moment, en letterlijk overal!</p>		

### Activiteit E/3 - Meer informatie

<b>Fase</b>	Abstracte conceptualisatie	<b>Tijd</b>	Ongeveer 30 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p><b>Meer informatie</b></p> <p>Leer meer over de voordelen van het uitademen van stress.</p>		
<b>Doelstellingen van de</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om een gemakkelijke en snelle manier te verkrijgen om angst en stress</li> </ul>		

<b>activiteiten</b>	los te laten.
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Bord en stiften.
<b>Inhoud</b>	<p><b><i>Is ademhaling gunstig voor de gezondheid en het welzijn?</i></b> Ademhalingstechnieken komen zowel de geest als het lichaam ten goede. Het verlaagt het stressniveau, versterkt de gezondheid, versterkt het zelfvertrouwen en zorgt voor een betere bloedcirculatie. De juiste ademhaling is moeiteloos en gratis!</p> <p><b><i>Waarom zijn ademhalingsoefeningen belangrijk?</i></b> Ademhalingsoefeningen zijn een van de beste en handigste manieren om met stress in het lichaam om te gaan en deze los te laten. Dit komt omdat ademhaling door middel van techniek de geest en het lichaam ontspant, de spanning geleidelijk aan vermindert en de stress tot een productief niveau brengt.</p> <p><b><i>Wat zijn de voordelen van het uitademen van stressoefeningen?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuurstofniveaus in de geest en het lichaam verbeteren.</li> <li>• Het werkt bloeddrukverlagend, waardoor het stressniveau daalt.</li> <li>• De endorfine komt vrij, waardoor het geluksniveau toeneemt.</li> <li>• Door te ademen laat het lichaam giftige stoffen vrij en verbetert het geleidelijk aan de functionaliteit van de verschillende organen.</li> <li>• Het laat overmatige stress en angst los.</li> </ul>
<b>Activiteit</b>	Stimuleer deelnemers / deelnemers om deel te nemen door hun mening te delen. Documenteer elk antwoord. Deel de informatie die bij CONTENT is genoteerd.
<b>Beoordeling</b>	<p>Stimuleer alle deelnemers / deelnemers om hun mening te delen.</p> <p>Noteer antwoorden indien nodig op het bord.</p> <p>Stimuleer deelnemers / deelnemers om te noteren wat er in deze activiteit wordt geleerd.</p> <p>Geef tijd voor het verduidelijken van vragen.</p>

Activiteit E/4 - Nieuwe niveaus

<b>Fase</b>	Actief experimenteren	<b>Tijd</b>	Ongeveer 60 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<b>Nieuwe niveaus van het uitademen van stress en werkgerelateerde angst</b> Breng de ademhalingstechniek naar een nieuw niveau. Zie de resultaten en hoe die de stressniveaus beïnvloeden, hoewel het een echt uitdagend onderwerp is dat moet worden opgelost.		
<b>Doelstellingen</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:		

<p><b>van de activiteiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• om een echte stress- en uitdagende situatie onder ogen te zien.</li> <li>• om zelfgeruleerde technieken toe te passen om in een reële situatie overmatige stress los te laten.</li> <li>• om het vertrouwen te verhogen en het niveau van zelfrespect te verbeteren.</li> <li>• om stress en angst los te laten.</li> </ul>
<p><b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b></p>	<p>----</p>
<p><b>Inhoud</b></p>	<p>----</p>
<p><b>Activiteit</b></p>	<p>Nu de deelnemers/deelnemers de vaardigheden hebben, nadenken en meer leren over de voordelen van het uitademen van stress, is het tijd om hun praktijk naar een nieuw niveau te tillen.</p> <p>Verbeelding - fantasie samen met het uitademen van stress, bevordert de vaardigheden en brengt de controle van emoties, stress en angst naar een nieuw niveau.</p> <p>Deelactiviteit</p> <p>Vraag deelnemers / deelnemers om een echte levenssituatie te kiezen waar elk van hen op dit moment mee te maken heeft en die zorgt voor overmatige stress en angst.</p> <p>Stimuleer elke deelnemer om zich zoveel mogelijk details te herinneren en zijn/haar emoties te regenereren. (geef hen 2-3 minuten tijd hiervoor)</p> <p>Begeleiden van deelnemers / deelnemers om te beginnen met het in- en uitademen van de manier waarop geleerd is in Activiteit E/1.</p> <p>Hier zijn de instructies</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal diep adem uit het middenrif. (De indicatie dat de adem uit het middenrif wordt gehaald en niet uit de longen is als de buik zich opblaast in plaats van de borst). Breng zoveel mogelijk lucht naar binnen.</li> <li>• Wacht even.</li> <li>• Laat de lucht in een langzamere beweging uit de mond komen dan dat deze wordt opgenomen.</li> </ul> <p>Als het bijvoorbeeld nodig was voor een individu om 7 seconden diep in te ademen, adem dan zo langzaam als 12 seconden uit.</p> <p>Handig: het is nuttig om de diepe adem uit te fluisteren.</p> <p>Het uitademen van stress en werkgerelateerde stress</p> <p>Stimuleer de deelnemers om de oefeningen in te oefenen terwijl ze zich richten op de huidige uitdaging en zoeken naar mogelijke oplossingen.</p> <p>Het delen en demonstreren van de ademhalingsoefening - Het uitademen van stress en werkgerelateerde stress.</p>
<p><b>Beoordeling</b></p>	<p>De deelnemers begrijpen de voordelen van ontspannings- en ademhalingsoefeningen.</p> <p>De deelnemers kennen het verschil tussen ademhaling van het middenrif en de longen.</p> <p>De deelnemers hebben de oefening ingeoeft.</p>

Activiteit F/1 - Kantooryoga

Fase	Reflectieve waarneming	Tijd	Ongeveer 40 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<p><i>Kantooryoga</i></p> <p><i>Lange uren achter een computer doorbrengen terwijl je een belangrijk project probeert af te ronden en het werken naar een deadline toe kan het lichaam vermoeid, gespannen en uitgeput achterlaten.</i></p> <p><i>Bovendien, als dit een gewoonte is op kantoor, dag in dag uit, en het lichaam wordt wat verwaarloosd, worden al snel tekenen van pijn en ongemak getoond. Office yoga biedt eenvoudige, praktische en makkelijk te volgen eenvoudige rekoefeningen, die niet alleen je lichaam kunnen genezen, maar ook stress en angst kunnen loslaten.</i></p>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• om meer verbonden te zijn met hun lichaam</li> <li>• om overmatige stress en angst los te laten</li> <li>• om meer zelfvertrouwen te voelen</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	<p>Stoel en een tafel / bureau</p>		
<b>Inhoud</b>	<p>Office Yoga is een activiteit die het lichaam in beweging houdt, energie op een hoog niveau brengt en deelnemers / deelnemers in staat stelt om zich beter te beschermen, te focussen en hun prestaties op kantoor te verbeteren.</p>		
<b>Activiteit</b>	<p>Stimuleer deelnemers / deelnemers om zich volledig te engageren en volg de instructies op die in de video worden gedemonstreerd.</p> <p>De deelnemers moeten zich op hun plaats bevinden.</p> <p>Stimuleer de deelnemers/deelnemers om zich volledig in te zetten tijdens de oefening.</p> <p>Volg de instructies zoals beschreven op de webpagina en demonstreer foto's.</p> <p>Links die gebruikt kunnen worden:  <a href="https://www.adventureyogi.com/blog/10-desk-yoga-poses">https://www.adventureyogi.com/blog/10-desk-yoga-poses</a></p>		
<b>Beoordeling</b>	<p>Deelnemers / deelnemers moeten kunnen volgen.</p> <p>Als een gebruiker/deelnemer hulp nodig heeft, wees dan bereid om hem/haar te begeleiden en te assisteren.</p>		

Activiteit F/2 - Kantooryoga - Reflectie

<b>Fase</b>	Reflectieve waarneming	<b>Tijd</b>	Ongeveer 10 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	Kantoor yoga - Reflectie Het investeren van tijd om na te denken, te voelen en de resultaten van het beoefenen van kantoor yoga te inhaleren.		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• om zich meer verbonden te voelen met het lichaam</li> <li>• om lichaam en geest te verbinden</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	-----		
<b>Inhoud</b>	Reflecterend gesprek		
<b>Activiteit</b>	De leider / facilitator vraagt deelnemers / deelnemers om hun ervaring te delen.		
<b>Beoordeling</b>	<p>Stel vragen zoals</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hoe gemakkelijk of moeilijk was het om de yogabewegingen op kantoor te volgen?</li> <li>✓ Als het voor sommige mensen moeilijk was, vraag waarom. Op welk punt was het moeilijk? Of deed het misschien pijn?</li> <li>✓ Was er iets dat je uitdaagde?</li> <li>✓ Hoe voelde je je voor de kantoor yoga?</li> <li>✓ Hoe voel je je nu? - na</li> </ul> <p>Het is belangrijk om op te merken dat alle of sommige kantoor yoga-oefeningen gemakkelijk kunnen worden gedaan op kantoor, op elk gewenst moment!</p>		

Activiteit F/3 - Meer informatie

<b>Fase</b>	Abstracte conceptualisatie	<b>Tijd</b>	Ongeveer 20 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<b>Leer meer over yoga en de voordelen.</b>		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	<p>Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om een beter begrip te hebben van de connectie van yoga.</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Bord en stiften.		
<b>Inhoud</b>	<p><b>Geschiedenis van de yoga</b></p> <p>De oorsprong van Yoga ligt in India. Er is geen zeker bewijs van hoe yoga is ontstaan. De eerste documentaires over yoga zijn pas gemaakt in de tweede of derde eeuw na Christus, door een Indiase geleerde genaamd Patañjal, die de Yoga Sutras schreef, 196 aforismen die uiteindelijk yoga definieerden als "het tot rust brengen van de veranderende gemoedstoestanden".</p> <p>Vandaag de dag worden de Yoga Sutra's beschouwd als de fundamentele tekst van yoga.</p> <p><b>Uit de Yoga Sutra's zijn 8 yogastijlen geboren.</b></p> <p>Die stijlen zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Yama</i>, dat heeft te maken met hoe je je moet verhouden tot de buitenwereld. <i>Yama</i> bestaat uit vijf verboden: <i>Ahimsa</i> (geweldloosheid), <i>Satya</i> (non-illusie of waarheid), <i>Asteya</i> (niet begerenswaardig), <i>Brahmacharya</i> (onthouding) en <i>Aparigraha</i> (niet bezitten).</li> <li>2. <i>Niyama</i>, manieren om je te verhouden tot je innerlijke zelf. <i>Niyama</i> vereist <i>Shaucha</i> (reinheid, zowel fysiek als mentaal), <i>Santosha</i> (tevredenheid met jezelf en je bezittingen), <i>Tapas</i> (lichamelijke en geestelijke discipline), <i>Svadyaya</i> (studie van de Veda's, de oudste geschriften van het Hindoeïsme), en <i>Ishvarapranidhana</i> (overgave aan God).</li> <li>3. <i>Asana</i>, of het beoefenen van yogahoudingen.</li> <li>4. <i>Pranayama</i>, of de controle over de levenskracht en de levensenergieën (bekend als <i>prana</i>). Meestal beoefend in de vorm van adembeheersing.</li> <li>5. <i>Pratyahara</i>, of terugtrekking uit de fysieke stimulans.</li> <li>6. <i>Dharana</i>, of de praktijk van het concentreren van de aandacht. De aandacht wordt vaak gericht op de Anja Chakra, of "derde oog", een vlek tussen de wenkbrauwen op het voorhoofd, of een mentaal beeld van een godheid.</li> <li>7. <i>Dhyana</i>, of meditatie.</li> <li>8. <i>Samadhi</i>, de staat van eenheid met het object van meditatie, waarin het zelf en het object (een godheid, een kaarsvlam of een ander brandpunt), samenkomen.</li> </ol> <p><b>Voordelen van yoga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het verbetert de flexibiliteit, kracht en houding.</li> <li>• Het is goed voor de algemene conditie en het energieniveau</li> </ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het helpt bij het gewichtsverlies</li> <li>• Het vermindert de stress</li> <li>• Het verbetert de ademhaling</li> <li>• Je krijgt meer aandacht</li> <li>• Het verbetert de algemene gezondheid zoals het verminderen van ontstekingen en het verbeteren van de gezondheid van het hart</li> <li>• Het helpt depressies voorkomen</li> <li>• Het vermindert chronische lichaamsspijn</li> <li>• Het verbetert de slaapkwaliteit</li> </ul>
<b>Activiteit</b>	Deel bovenstaande informatie en vraag mensen om ook hun mening en ideeën over het onderwerp te delen.
<b>Beoordeling</b>	Deelnemers / deelnemers nemen deel aan het gesprek en delen hun ervaringen met betrekking tot activiteiten F/1 en F/2 en al hun gedachten over de voordelen van yoga.

#### Activiteit F/4 - Pauze

Fase	Actief experimenteren	Tijd	Ongeveer 30 minuten
<b>Activiteitstitel</b>	<b>Pauze</b> Een oefening die de geest leegmaakt door de gedachten te pauzeren.		
<b>Doelstellingen van de activiteiten</b>	Tegen het einde van deze oefening moeten de deelnemers in staat zijn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• om de geest te legen van gedachten</li> <li>• om angst, veroorzaakt door teveel na te denken, los te laten</li> <li>• om een snellere en heldere geest te ervaren</li> </ul>		
<b>Materialen die nodig zijn voor de activiteit</b>	Microfoon		
<b>Inhoud</b>	Pauze is een verbazingwekkende oefening die negatieve emoties stopt, de denkspanning loslaat en positieve emoties en vreugde geleidelijk aan toelaat		
<b>Activiteit</b>	Leg de oefening uit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag deelnemers / deelnemers om in een cirkel te zitten. Het kan zowel op stoelen als op de vloer.</li> <li>• Vraag deelnemers / deelnemers om een paar keer diep adem te halen en de ogen te sluiten.</li> <li>• Vraag hen om zich te concentreren op iets ritmisch dat zich telkens weer herhaalt. Bijvoorbeeld je adem of een tikkende klok. Voor het toepassen van deze groepsoefening is het beter om een tikkende klok te gebruiken. Link die gebruikt kan worden</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als hun geest wegvliegt, vraag hen dan om hun aandacht terug te brengen naar de tikkende klok.</li> <li>• Investeer 5-10 minuten in het leren focussen op de tikkende klok.</li> </ul> <p>Als de oefening is voltooid, vraag dan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoe gemakkelijk of moeilijk was het om je te concentreren op de tikkende klok?</li> <li>• Let op: de meeste mensen zullen het een uitdaging vinden om te volgen.</li> <li>• Let op: het vergt oefening en herhaling om deze oefening te maken en nog meer om succesvol 2-3 minuten pauze in je gedachten te houden.</li> <li>2. Waren er mensen die gemakkelijk konden volgen? Hoe voelde het voor hen?</li> <li>3. Hoe voelde je je voor de oefening?</li> <li>4. Hoe voel je je nu? – Erna?</li> </ol> <p>Moedig mensen aan om zo vaak mogelijk te oefenen.</p>
<p><b>Beoordeling</b></p>	<p>Het is een groot succes als sommige mensen de tikkende klok kunnen volgen en zich gedurende 2-3 minuten kunnen blijven concentreren.</p> <p>Aangezien dit een uiterst moeilijke oefening is wanneer die voor het eerst wordt gevolgd, is het geweldig dat mensen deelnemen en bereid zijn om te ervaren. Sta mensen toe om verduidelijkende vragen te stellen.</p>