

# Bijlage Coachkaarten Stress in zicht

## **1. Individuele coaching**

Vraag je deelnemer om de gedachten die zij\* bij zichzelf herkent van de tafel te nemen en op een stapel apart te leggen. Neem de tijd en benoem dit ook. Ga nog geen inhoudelijk gesprek aan. Blijf bij deze opdracht en zorg voor rust. Laat haar zelf aanvoelen en kiezen welke kaarten passen of herkenbaar zijn. Er zijn geen oordelen .. er is geen goed of fout.

Wanneer de deelnemer aangeeft alle gedachten die bij haar van toepassing zijn apart gelegd te hebben vraag je of je de andere kaarten van de tafel af mag halen of dat zij toch nog even wil kijken .. Met toestemming haal je de niet gekozen kaarten weg. Je legt ze weg.

Vraag je deelnemer haar kaarten zichtbaar op tafel te leggen en deze te groeperen. Dit zodat de kaarten die voor haar bij elkaar horen ook bij elkaar in groepjes liggen.

Wanneer dit gebeurd is vraag je je deelnemer te vertellen wat je ziet en waarom ze deze kaarten gekozen heeft en in welke situaties ze de gedachten herkent. Neem de kaarten groep voor groep en 1 voor 1 door met elkaar. Ontdek samen de patronen, vergroot het inzicht, breng overzicht, confronteer en accepteer.

\* bij zij kan ook hij gelezen worden

## **2. Gespreksstarter/ intake**

Vraag je deelnemer om de 5 gedachten die momenteel het meest actueel in haar leven zijn van de tafel te nemen en apart te leggen. Neem de tijd en benoem dit ook. Ga nog geen inhoudelijk gesprek aan. Blijf bij deze opdracht en zorg voor rust. Laat haar zelf aanvoelen en kiezen welke kaarten passen of herkenbaar zijn. Er zijn geen oordelen .. er is geen goed of fout.

Wanneer de gesprekspartner aangeeft de 5 meest actuele stress gedachten apart gelegd te hebben vraag je of je de andere kaarten van de tafel af mag halen of dat zij toch nog even wil kijken .. Met toestemming haal je de niet gekozen kaarten weg. Je legt ze weg.

Vraag je deelnemer haar kaarten zichtbaar op tafel te leggen en deze te ordenen van meest naar minder. Links komt dan de stress gedachte die het meest voorkomt, daarnaast die daarna komt, daarnaast die daarna .. enz.

Vraag haar te vertellen hoe ze tot deze keuze is gekomen en laat haar een cijfer van 1 - 10 geven om aan te geven hoeveel hinder ze ervan ervaart. 10 is dan heel veel hinder, 1 is heel weinig hinder.

Coach je gesprekspartner hierbij en bepaal samen waar de focus voor de rest van de gesprekken zal komen te liggen.

## **3. Levensgebieden**

Koppel de opdracht aan de verschillende levensgebieden (van bijv. het levenswiel van de Positieve Gezondheid of de gebieden werk, privé en vrije tijd).

Er kan voor gekozen worden om per gebied een aantal (max 3) kaarten te kiezen.

Ook kan er voor gekozen worden om parallellen te ontdekken tussen deze stress gedachten door de levensgebieden te koppelen aan de gedachten. Zo kan het inzicht ontstaan dat dezelfde stress gedachte op verschillende gebieden actueel kan zijn en wellicht een rode draad/ patroon vormen.

#### **4. Koppelen aan de 3 breinen**

Bespreek samen de gekozen kaarten ( richtlijn max. 5-8 stuks) vanuit de 3 breinen.

Hoofd; wat zegt je hoofd bij deze kaart? wat denk je dan?

Hart; wat zegt je hart je bij deze kaart? wat weet je (eigenlijk) al?

Buik; wat zegt je buik je bij deze kaart? wat voel je erbij?

#### **5. Groei in zicht brengen/ zelfvertrouwen vergroten**

Deze opdracht is heel waardevol om in te zetten wanneer het zelfvertrouwen vergroot mag worden of wanneer de groei in zicht gebracht mag worden.

Laat de deelnemer 5 gedachten van de tafel kiezen die zij in een eerder stadium van haar leven ( bijv. 1 jaar, 5 jaar terug) nog wel regelmatig had maar nu niet meer.

Of gedachten waar zij al mooie stappen in (heeft ge)maakt.

Laat haar krachtige affirmaties/ positieve gedachten koppelen aan deze kaarten.

Bijv. de kaart "ik moet het goed doen" --> affirmatie: "fouten maken mag"!

#### **6. In een groep of team**

Ga in een kring zitten en leg de kaarten zichtbaar in het midden op de grond.

Laat de deelnemers lopen en ieder 3 meest voorkomende gedachten opschrijven voor zichzelf. (10 min)

Split op in tweetallen en laat iedereen zijn stress gedachten delen met elkaar en samen kort bespreken.

Ruim de kaarten ondertussen op.

Laat ieder koppel met elkaar de stressgedachten in groeitaal/ positieve gedachten omzetten. Bijv. "Ik wil het graag goed doen" wordt dan bijvoorbeeld "fouten maken mag". Deze zetten ze vervolgens 1 voor 1 op een post-it. Neem ruim de tijd voor deze opdracht.

Sluit de opdracht af door weer gezamenlijk in de kring te komen.

Laat ieder om de beurt/ popcorn style zijn 3 post-its met positieve affirmaties delen in de groep door deze hardop uit te spreken en in het midden van de kring op de grond terug te leggen.

Evalueer kort met elkaar hoe de opdracht ervaren is.

#### **Andere varianten**

Voordat mijn creatieve (rechter!) brein op hol slaat wil ik graag vermelden dat er

Nog vele andere varianten voor de inzet van deze coach- en gesprekskaarten te bedenken zijn

Dat ik dit graag ook aan de coach, de therapeut, de ambulant begeleider, leerkracht, hulpverlener en teamleider zelf overlaat.

Deze set bedoelt is om dusdanig ingezet te worden dat de gesprekspartner en meer *zicht in* de eigen stress gedachten krijgt door de gedachten letterlijk *in zicht* te brengen.