

Sessie1 Omgaan met prikkels



Naam		Sessie	1
Datum		Onderwerp	Omgaan met prikkels

1. Intro/spelletje

- Welkom heten en voorstellen
- Wat doet een kindercoach/begeleider?
- Waar gaan we aan werken?
- Wat kan je er zelf over vertellen?
- Wat wil je gaan leren?
- Een klein spelletje van 5 minuten om het ijs te breken

2. Terugblik

Het is de eerste sessie. We kijken terug op afgelopen week. Wat vond je heel leuk? Wat vond je vervelend/stom?

3. Huiswerk

Het is de eerste sessie. Je hebt nog geen huiswerk.

4. Onderwerp van vandaag

Coach/begeleider: begin met een uitleg/toelichting: iedereen is anders.

Samen: Neem van jezelf en de coachee een vingerafdruk (stempelkussen, verf) af. Bekijk samen het resultaat. Benoem de overeenkomsten en verschillen. Vertel een feitje over bijvoorbeeld tweelingen. Zelfs zij hebben een andere vingerafdruk. Elke afdruk is uniek. Er is niemand op de wereld met dezelfde vingerafdruk!

Coach/begeleider: vertel dat iedereen wel een paar eigenschappen heeft waar je gevoelig voor bent (gemakkelijk te vinden op internet). Geef een voorbeeld van jezelf (bijvoorbeeld: smaken tijdens het eten) Laat een overzicht zien van eigenschappen.

Samen: Neem het samen het overzicht even door. Stel de vraag: 'Wat herken jij bij jezelf?'

Coachee: laat de coachee de kenmerken aankruisen die voor hem/haar herkenbaar zijn. Geef de coachee de ruimte om bij de kenmerken voorbeelden te geven uit het dagelijks leven.

Samen: bekijk samen hoeveel aspecten er zijn aangekruist. Vraag aan de coachee of ze dit veel of weinig vinden. 'Welke 'conclusie' zou je kunnen stellen? Heb jij veel of weinig last van gevoeligheden?'

Samen: knip kaartjes en schrijf de benoemde aspecten van gevoeligheid op de kaartjes.

Coach: op de tafel liggen de kaartjes. Met welke kaartjes wil je aan de slag? (laat er bijvoorbeeld 5 kiezen). De komende tijd gaan we met deze gevoeligheden aan de slag.

Samen: sluit de sessie eventueel af met een klein spelletje of opdracht. Geef de coachee een schrift waarin hij de opdrachten, werkbladen etc. kan plakken. In dit schrift kan ook het huiswerk gemaakt worden.

5. Nieuwe opdracht (huiswerk bespreken)

Probeer volgende week een dagboek (in je schrift) bij te houden waarop je aangeeft van welke prikkels je last had. Hoe ben je er mee omgegaan? Wat deed het met je? Hoe heb je geprobeerd het op te lossen?

Tip: maak samen een voorbeeld in het schrift, zodat de opdracht duidelijk is.

De volgende keer gaan we hierover praten en gaan we nadenken hoe je goed met deze prikkels kunt omgaan.

Hoe vond je het vandaag? Geef een inhoudelijk compliment, zodat de coachee met een fijn gevoel de sessie kan verlaten.

6. Volgende afspraak