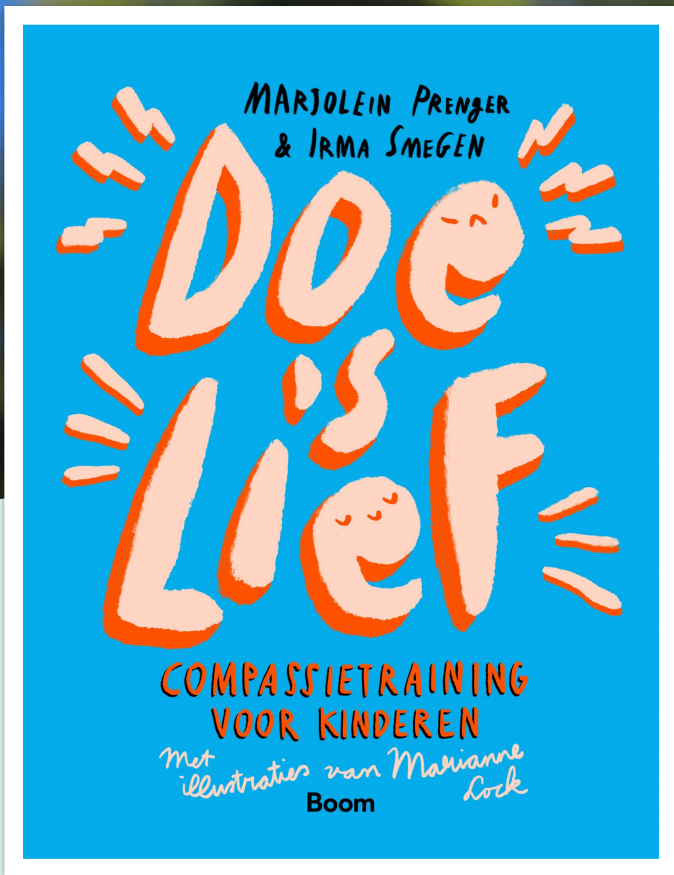


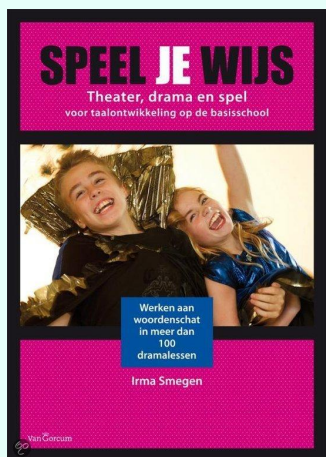
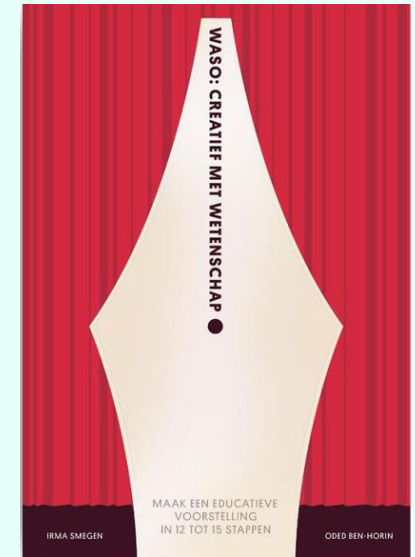


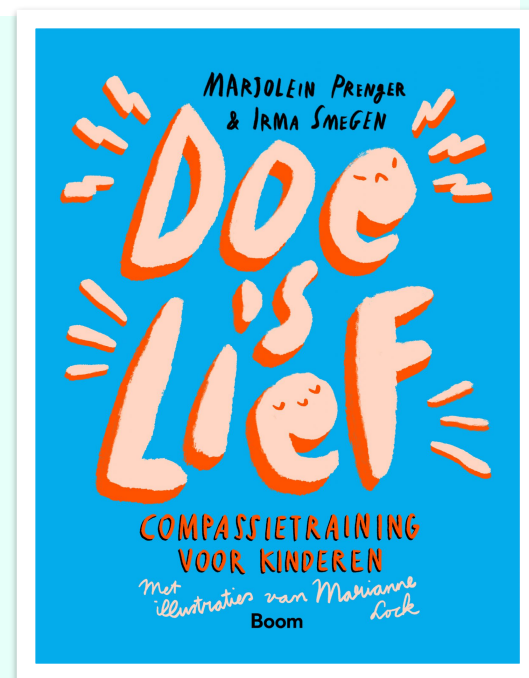
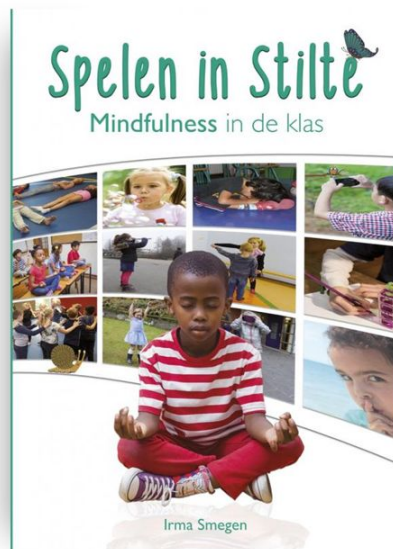
Doe's lief: compassietraining voor kinderen

26 en 27 maart 2024

Irma Smegen

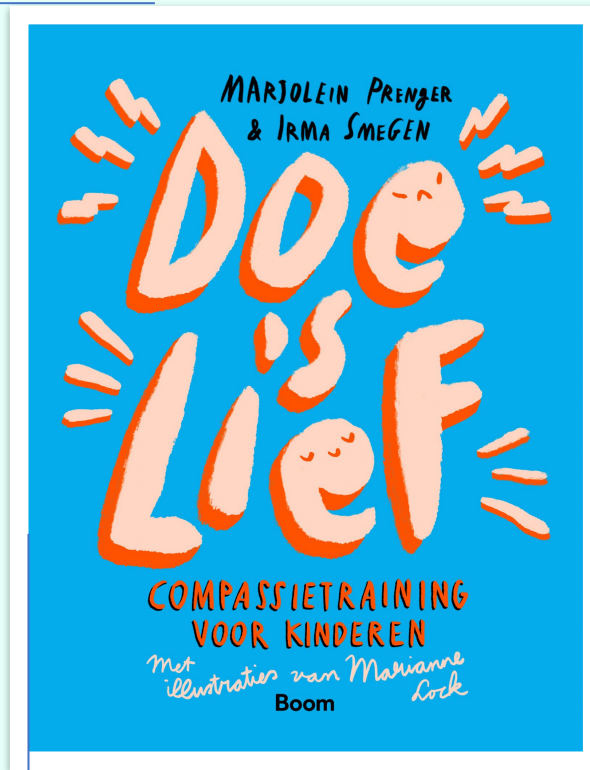






Opbouw

Kapstok MBCL



Aanleiding

Korte lontjes

Doen i.p.v. denken
Levenskunst in het
onderwijs



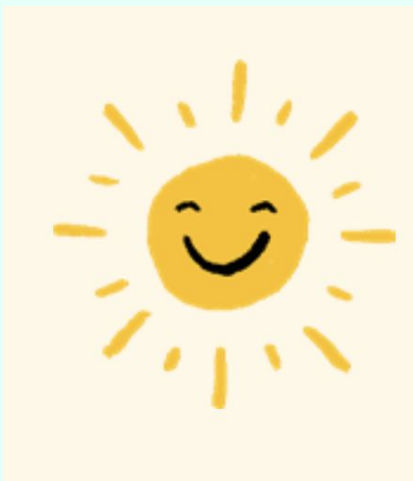
Indeling

6 thema's
52 oefeningen



Doe 's lief

Hoofdstuk 1:
Aandacht, hoezo?



Hoofdstuk 2: Wat nou compassie? Ik heb gewoon stress!



Je eigen weerbericht

'Ik voel me zonnig en bewolkt, ik voel me eigenlijk wel goed.' Mathilde, 10 jaar

Op jacht of op wacht



Gevaar



Jaag



Kalmeer

Hoofdstuk

3:

Just do it!

Of toch
maar niet?

HOOFDSTUK 17: Mijn stemmetjes

De lachende en boze wolf die we allebei in ons hebben kun je ook het lachende stemmetje en het kritische stemmetje noemen. Je herkent ze allebei vast wel.



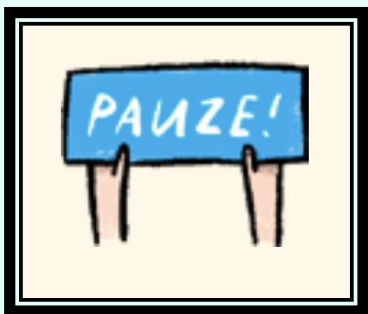
Dit gaat **NOOIT** LUKKEN
Ik ben **NIET** PERFECT
Ik kan er **NIKS** VAN

Ik ga ervoor!

ben **GOED** genoeg!

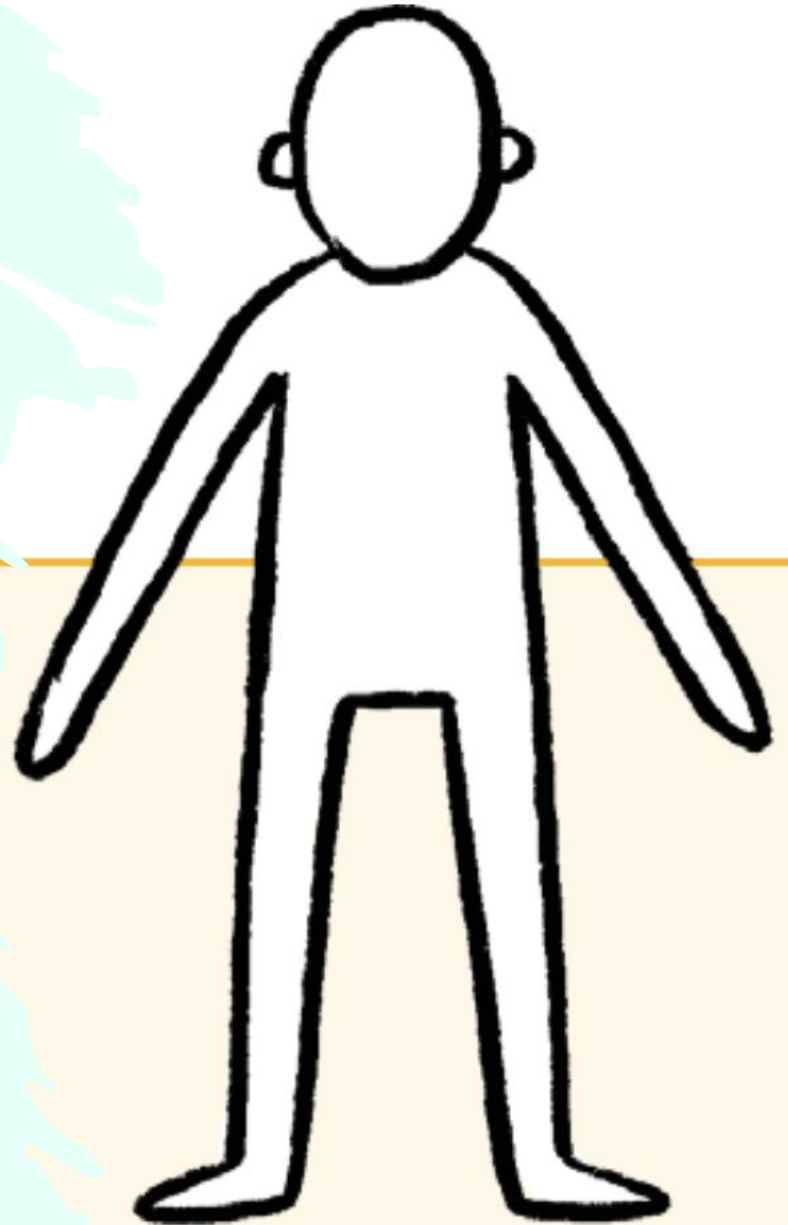
GOED geprobeerd!





Luisteren naar de stilte

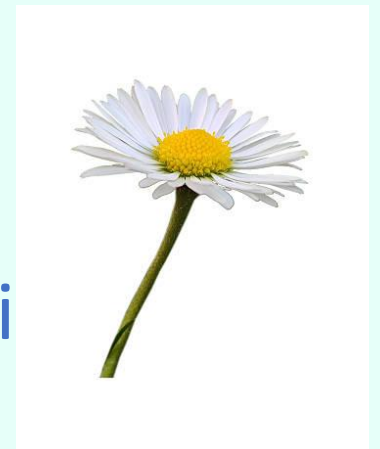
Hoofdstuk 4: Lief zijn, hoe doe je dat?



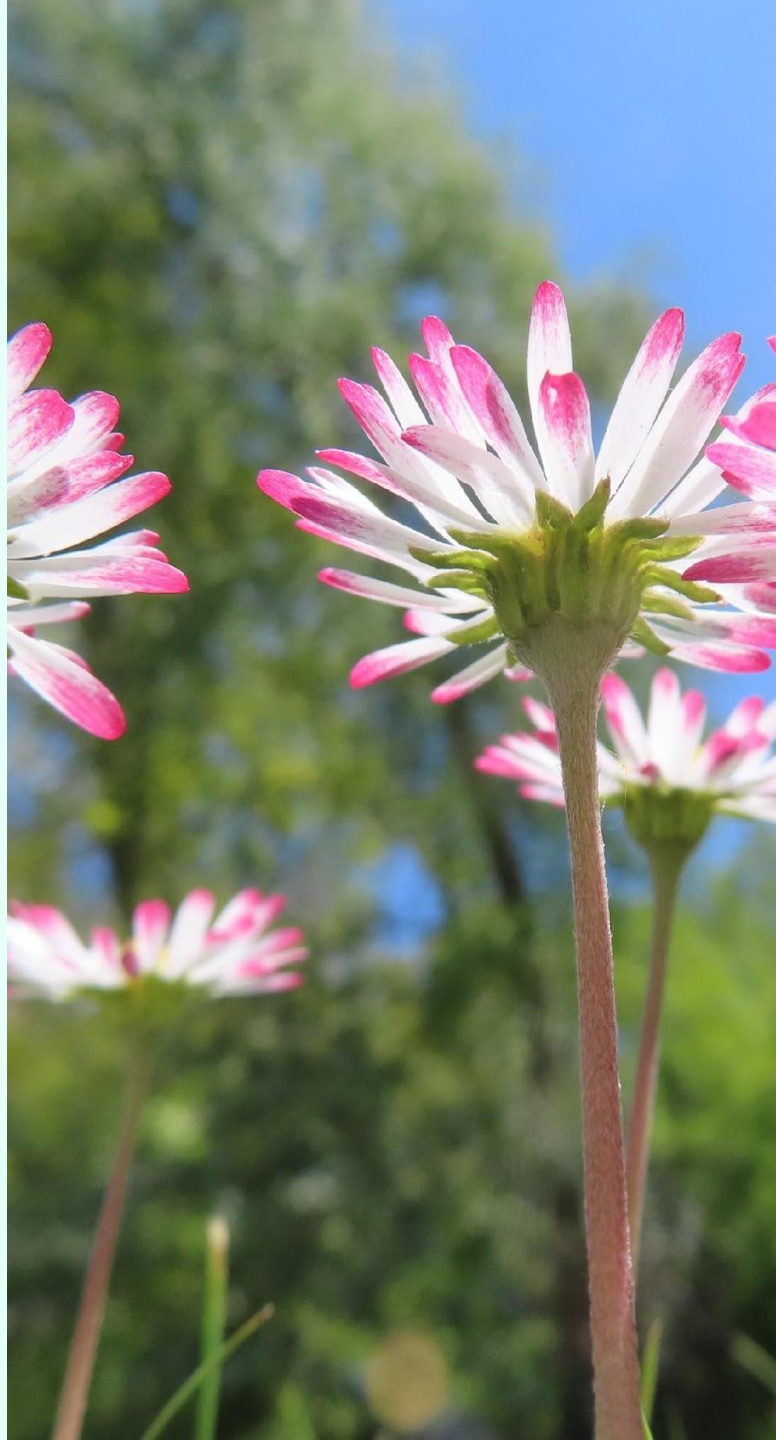
Aardig zijn voor anderen



#doesli



Hoofdstuk
5:
de wereld
om me
heen



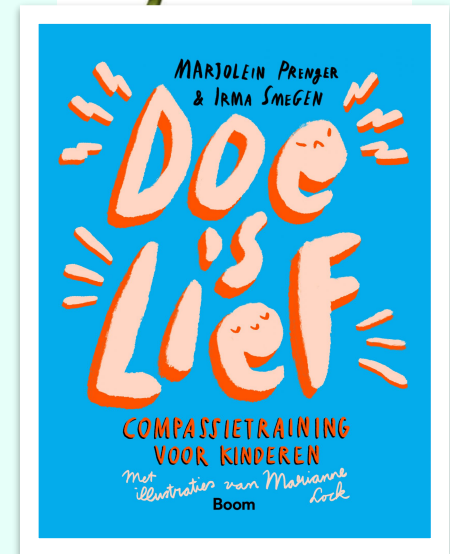


#doeslief

Hoofdstuk 6: Werken aan geluk

- Plezierige gevoelens
- Een passie hebben
- Fijne relaties
- Zinvol bezig zijn
- Doelen halen

Positieve psychologie: geluksgevoel





Ervaar je het leven als 'druk'/ ratrace/ stressvol/ vliegt voorbij?

Teach
as you
preach

Zorg goed voor jezelf. Je bent een spiegel voor de kinderen.

Neem de regie in handen:

- Wat kost je energie, en wat geeft je energie?
- Wat doe je voor jezelf, en wat doe je voor anderen?

neem de tijd (ook voor niksen) - leef bewust - vertraag - met aandacht



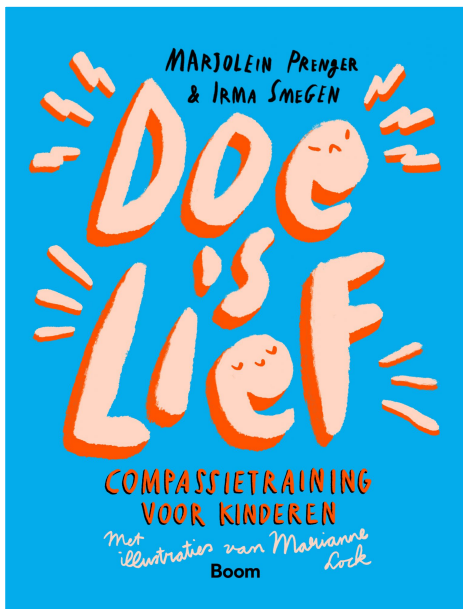
Geef me de moed
om te veranderen
wat ik kan
veranderen.

Geef me de wijsheid
om te accepteren
wat ik niet kan
veranderen.

Geef me het inzicht
om het verschil
tussen beide te
zien.

Reinhold Niebuhr/
Fransiscus van Assisi

#doeslief



Vragen, interesse
in een training —→
of meer informatie?
speeljewijs@live.nl

www.irmasmegen.com

17 mei: In de natuur:
Doe 's buiten-gewoon lief



Dank voor je vriendelijke
aandacht!

