



Professioneel Kinder- & Jongeren Veerkracht Coach



Better Minds
ACADEMY



Check in

Hoe was de vorige opleidingsdag? - Welke successen zijn er al? – Welke bekommernissen zijn er?

| Programma

Dag 1: 'Mijn Leertraject' en 'Het verhaal van Veerkracht bij kinderen en jongeren.' [Marie Loop](#)

Dag 2: De jongeren en hun systeem. Een kijk vanuit het Oplossingsgericht handelen.

Dag 3: Coachen op het versterken van de pijler 'IK HEB.'

Dag 4: Coachen op het versterken van de pijler 'IK BEN.'

Dag 5: Coachen op het versterken van de pijler 'IK KAN.' [Steve Daponte](#)

Dag 6: Intervisie en specifieke methodieken.



DAG 5



Dag 5: Coachen op de elementen van de pijler 'IK KAN'

Voor het versterken van de Veerkracht is het belangrijk dat kinderen en jongeren skills ontwikkelen. Volgens het Veerkracht-Hefboommodel van Emma Werner is het essentieel dat er emotionele stabiliteit is. Het ontwikkelen van **emotionele competenties** draagt bij tot deze emotionele stabiliteit.

Daarnaast is het in verbinding kunnen treden met anderen een vaardigheid die ervoor zorgt dat men steun kan vragen, ervaringen kan delen, vriendschappen kan ontwikkelen en noem maar op. **Verbindend Communiceren** helpt jongeren korter bij hun eigen behoefte te komen maar ook rekening te houden met de ander.

Vandaag doen we tevens een beroep op onze gastdocent Steve Daponte.

| Planning van de voormiddag

9.30 tot 10.00 uur: Check in

10.00 tot 11.15 uur: Emotionele Competenties

11.15 tot 11.30 uur: Pauze

11.30 tot 12.30 uur: Demo en oefeningen

12.30 tot 13.30 uur: PAUZE



Vooraf!

Dag 1 Veerkracht

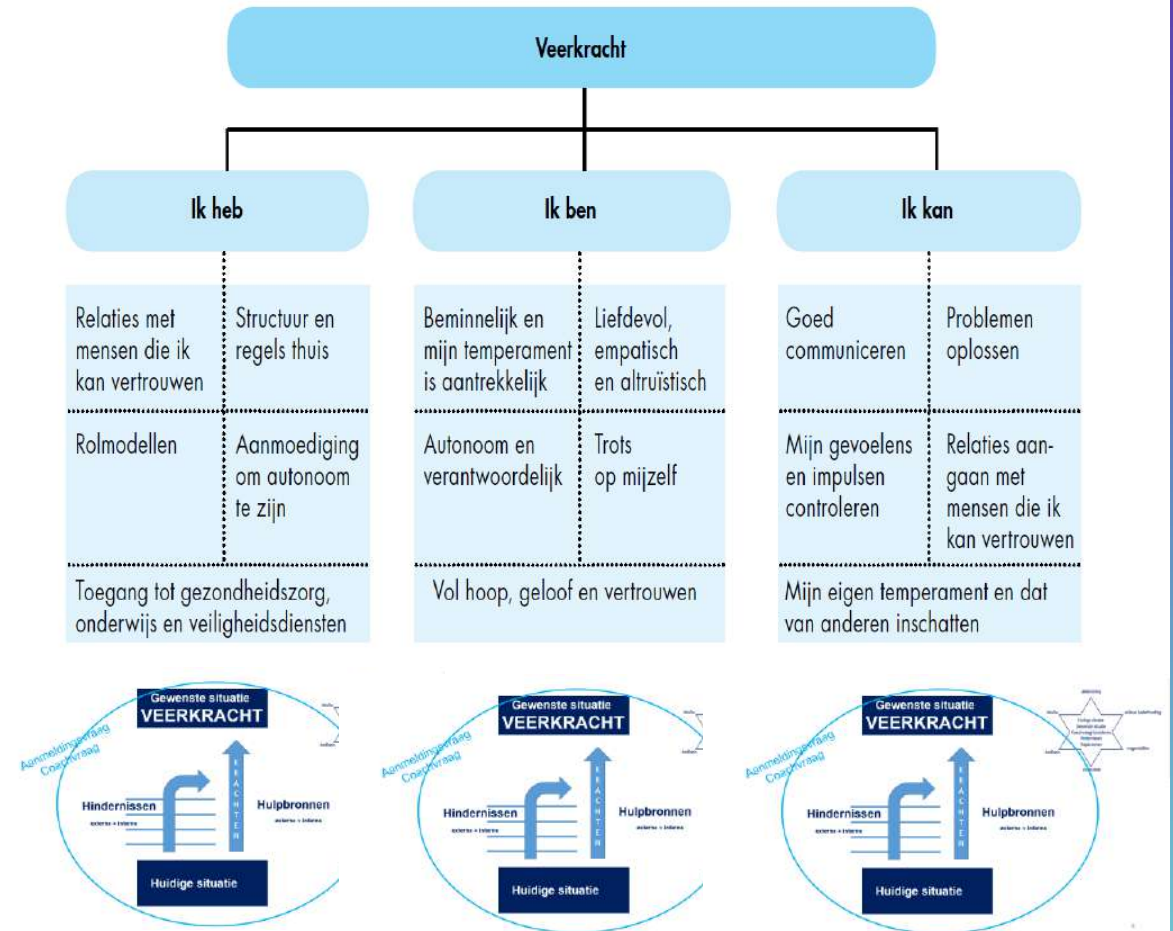
- Veerkracht
- Generatie Groei
- Ontwikkeling van kinderen en jongeren



Emma Werner

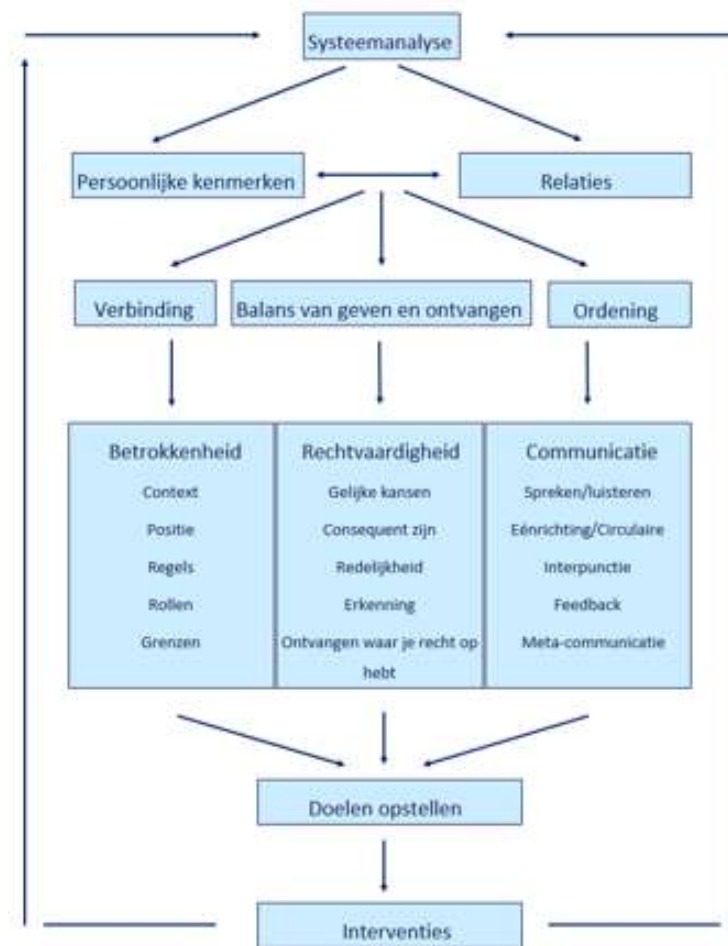


Edith Grotberg



Dag 2 Kinderen en Jongeren en hun systeem

- Gedragscode
- Grondhouding 'Oplossingsgericht werken'
- Impact van het systeem op kinderen en jongeren
Systeemtheorie
- Intake fase



Dag 3: Pijler 'IK HEB'

- Coachen op het versterken van relaties, rolmodellen, netwerk
- Coachen op structuren en regels in de thuis situatie en omgeving
- Coachen op autonomie



Dag 4: Pijler 'IK BEN'

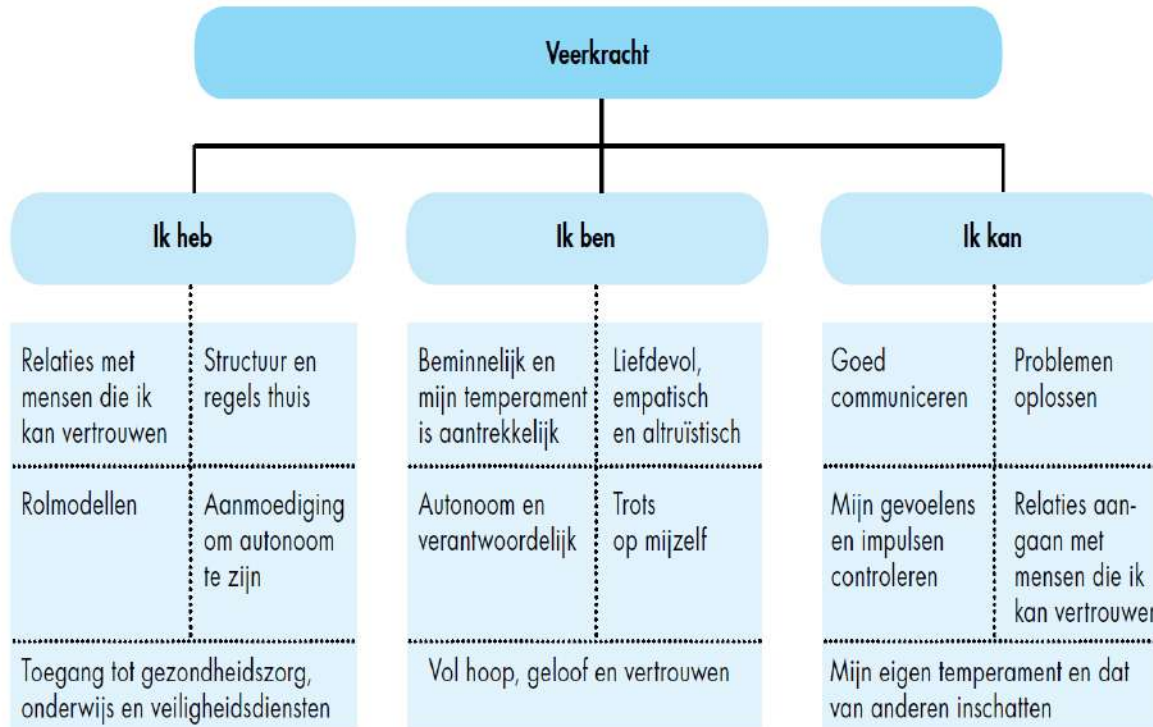
- Coachen op het identiteit
 - Groeimindset
 - Zelfperceptie
 - Zelfconcept
- Coachen op empathie ontwikkeling





IK KAN: over EMOTIONELE COMPETENTIE en
VERBINDEND COMMUNICEREN

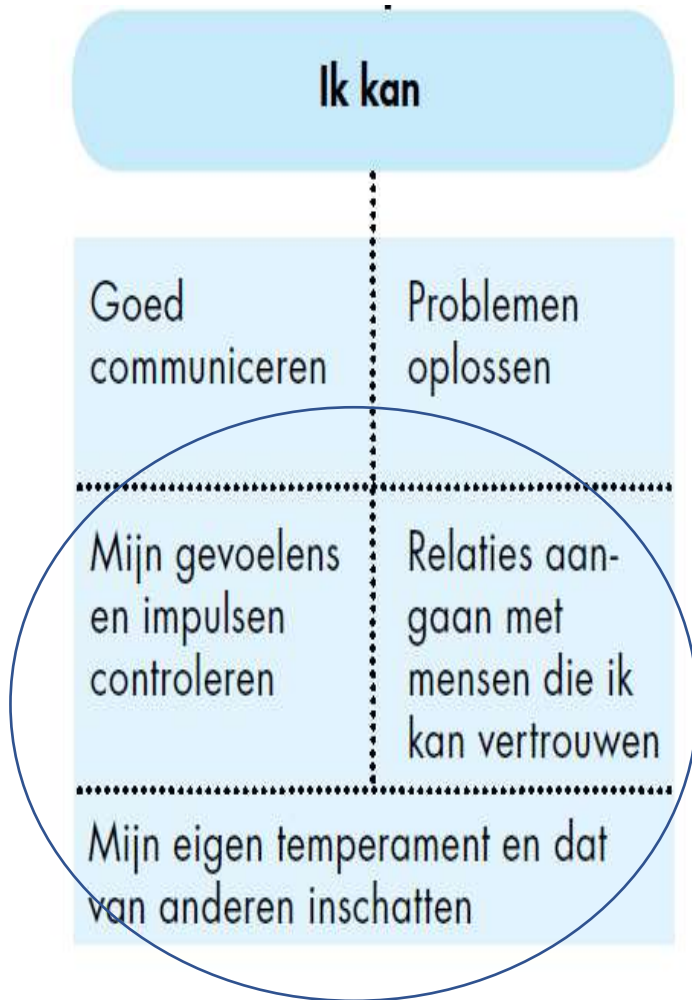
Emotionele Competentie



Welke emoties behoren bij de pijler **'IK HEB'** ?

Welke emoties behoren tot de pijler **'IK BEN'** ?

Welke emoties behoren tot de pijler **'IK KAN'** ?



Emotionele Competentie

- De emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren hebben tot doel hun Emotioneel Competent te maken.
- De ontwikkeling hiervan hangt af van geestelijke gezondheid, successen en sociaal aanpassingsvermogen.
- De volgende aspecten behoren tot het Emotioneel Competent zijn:

- Emotiebewustzijn
- Emotieregulatie
- Emotiesocialisatie

Kenmerken van emotionele intelligentie

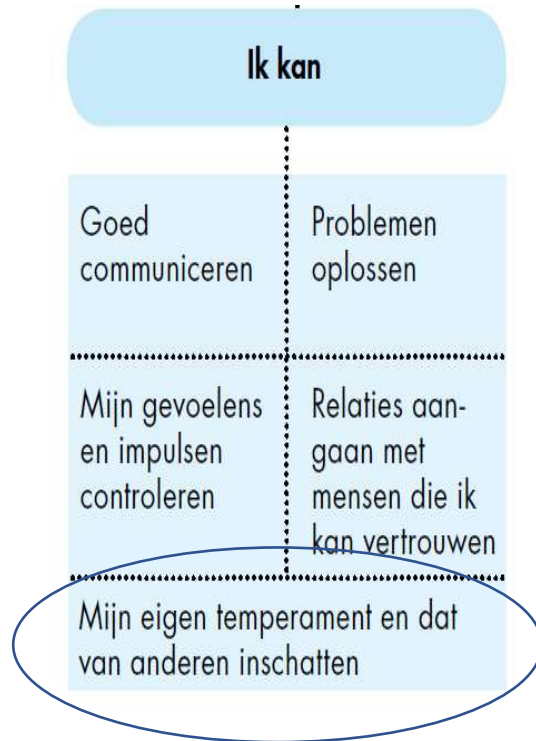
- Robin is 16 jaar.
- Zijn ouders zijn gescheiden.
- Mama heeft een nieuwe vriend.

- Robin luistert niet naar zijn moeder.
- Staat vaak neus aan neus te roepen met zijn plusvader.
- Hangt veel op straat rond en rookt jointjes.
- Hij spijbelt en is brutaal naar de leerkrachten op school.
- Heeft op straat een man in elkaar geslagen omdat deze naar hem keek.



Hoe kunnen we Robin ondersteunen in het ontwikkelen van zijn emotionele competenties?

1. Emotiebewustzijn

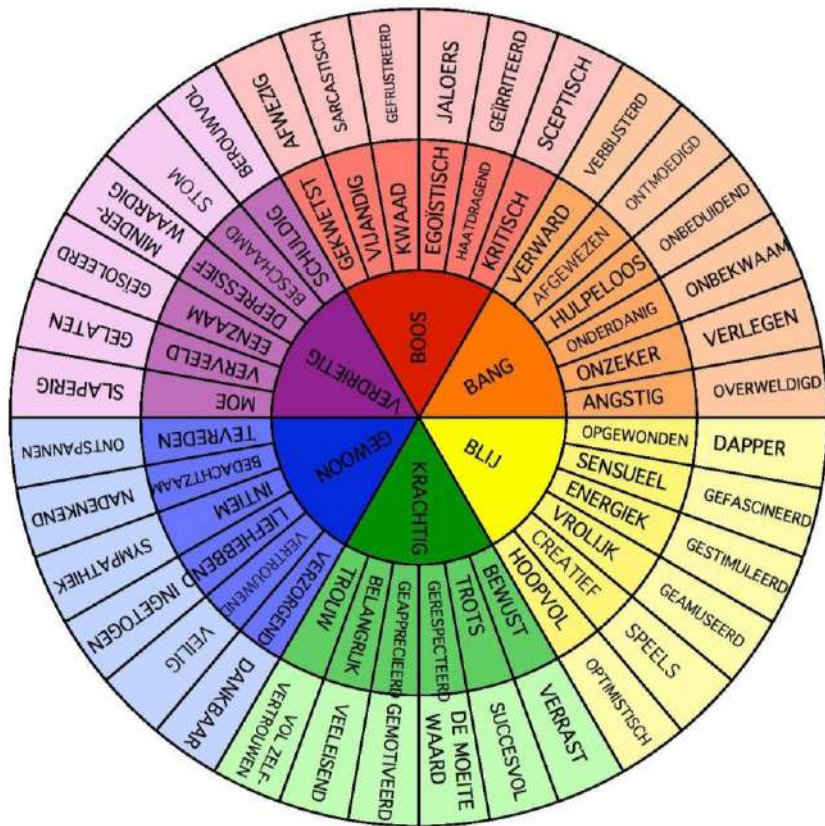


Kinderen en Jongeren herkennen en benoemen hun gemoedsstemmingen die zich op verschillende lagen afspelen.

Dit is niet makkelijk, omdat emotionele ervaringen zich afwisselen. Soms zijn ze onvoorspelbaar en chaotisch.

Voordelen van emotiebewustzijn:

- Ze helpen ons om zaken te beoordelen.
- Ze zijn een motivatie om te veranderen.
- Ze helpen ons met keuzes maken.
- Ze geven ons informatie over onze noden en behoeften.
- Ze geven ons informatie over anderen.
- Ze helpen om onszelf en anderen te begrijpen (Theorie of Mind)
- Ze helpen ons om in verbinding te gaan met anderen.
- Ze helpen om intieme relaties aan te gaan.



Hoe activeren we dit emotiebewustzijn?

- Stap 1: het identificeren van het de emoties
- Stap 2: het inschatten van de intensiteit
- Stap 3: het uiten van de emoties

2. Emotieregulatie

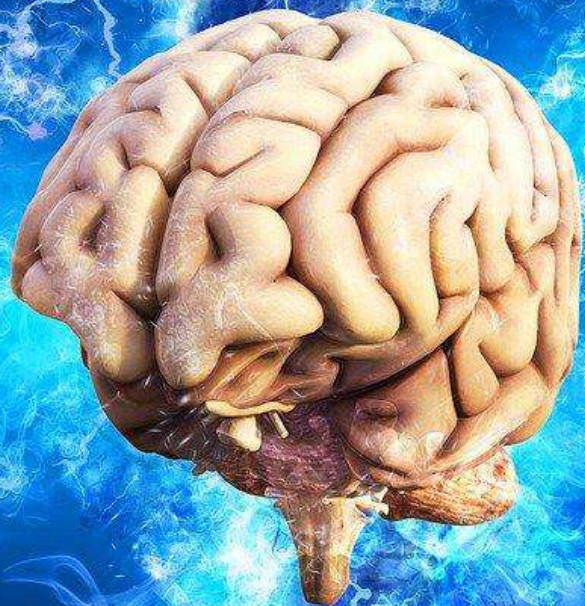


Emotieregulatie is het adequaat omgaan met je emoties en het kunnen uiten van je emoties.

Wanneer er sprake is van emotieregulatie problematiek heeft iemand last van een hoge gevoeligheid voor emoties, er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties en er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwinding.

Hierdoor zie je dat kinderen en jongeren impulsief kunnen reageren, of emoties juist opkroppen en vaak lang in een emotionele toestand blijven hangen.

5/10



- Indien de intensiteit van een emotie boven 5/10 is, wordt de verbinding tussen het menselijk-en emotioneel brein verbroken.
- Emoties nemen het over en we verliezen de controle over ons denken en doen.
- Leer kinderen en jongeren de intensiteit te bepalen van hun emotie en hoe ze deze kunnen laten zakken beneden 5/10. Dan hebben ze weer controle over hun denken en doen.

Er zijn verschillende Emotieregulatie systemen/Copingstijlen

- Prikkel vermijden
- Gewaarwording onderdrukken
- Zoeken naar afleiden
- Sociale steun zoeken
- Middelen gebruik
- Aanpassen (Cognitieve en/of gedragsmatig)
- Aanpakken of Probleemoplossend vermogen activeren
- Waarneming

Gevaar bij het ontwikkelen van niet effectieve copingsstijlen

- Depressie
- Angststoornissen
- Burn-out
- Negativiteit
- Communicatie en samenwerkingsproblemen



Ontkenning of erkenning



“Papa, ik heb honger”

“Dat kan niet, je hebt net gegeten”

“Toch is het zo, ik heb honger!”

“Niet zo zeuren, je hebt net genoeg gegeten en nu opschieten en naar bed!”

“Neeheeee ik ga niet naar bed, want ik kan niet slapen als ik honger heb!”

“Ik wil er niks meer over horen! Naar bed nu!”

“Nee! Ik ga niet, ik luister niet naar jou!”



Hoe ondersteunen we bij emotieregulatie?

- Stap 1: Aanleren van stressreducerende oefeningen
- Stap 2: Levensstijl koppelen aan een stemmingsdagboek
- Stap 3: Cognitieve benadering
- Stap 4: Expressievaardigheden ontwikkelen
- Stap 5: Emotiespecifieke vaardigheden ontwikkelen

2. Emotiesocialisatie



De manier waarop ouders omgaan met hun eigen emoties en de emoties van hun kinderen leert kinderen hoe zij hun emoties kunnen uiten en reguleren, wat een belangrijke basis legt voor de ontwikkeling van positief sociaal-emotioneel gedrag t.a.z van anderen.

Reminder

‘Systeemtheorie’ en ‘Hechtingsproblematiek’
in opleidingsdag 2.



Socialisatieproces

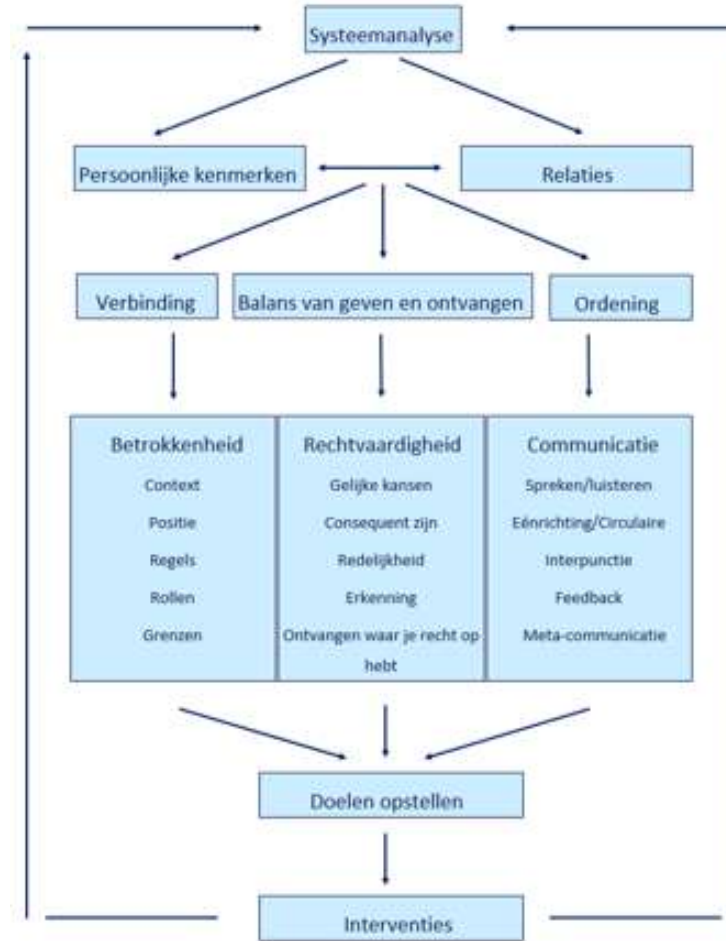


Twee belangrijke sociaal-emotionele vaardigheden,

- **Empathie** omvat het vermogen van een individu om de emoties van een ander te kunnen herkennen, de capaciteit zich in te kunnen leven in de emoties van een ander en de behoefte negatieve gevoelens van een ander te willen.
- **Prosociaal gedrag** is gedrag dat is gericht op het voordeel van een ander, zoals helpen, samenwerken en delen

Kinderen die veel empathie en sociaal gedrag vertonen passen zich makkelijk aan, reageren ondersteunend op negatieve emoties van anderen, helpen anderen spontaan, hebben meer positieve sociale interacties, zijn sociaal zelfverzekerder en behalen betere leerprestaties.

Socialisatieproces





Mathis is 8 jaar

- Hij kan zijn emoties niet zo goed onder controle houden.
- Soms word hij boos, heel erg boos, explosief boos.
- Daarnaast kan hij ook heel verdrietig zijn, zo intens dat hij niet kan stoppen met huilen.
- En hij is ook vaak bang. Bang om fouten te maken, bang voor mensen die hij niet kent, bang voor onweer, bang voor lawaai, en zo kan ik nog wel veel meer opnoemen.
- Maar hij kan er niks aan doen, het overkomt hem gewoon.
- Als er iets onverwachts, of iets wat hij niet leuk vindt dan dan overspoelen de emoties hem.
- Niemand kan hem dan nog troosten of bedaren.
- Hijzelf vindt het niet fijn, maar hij weet niet hoe hij het anders kan doen.

Hoe ga jij aan de slag met Mathis betreffende emotieregulatie?



OPDRACHT



‘Versterk de pijler: Ik Kan’

- Kies een partner die je minder goed kent
- Opdracht:
 - Bekijk de TOOLBOX
 - Experimenteer met de oefeningen rond Gevoelens en Emoties
- Voorziene tijd is 1 x ...min

Reminder

Geef feedback aan elkaar, noteer zoveel mogelijke krachten

Indien er tijd over is, deel andere ervaringen of linken met dit model..





Gastdocent Steve Daponte

| Planning van de namiddag

13.30 tot 15.00 uur : Gastdocent Steve Daponte: Verbindende Communicatie deel 1

15.00 tot 15.15 uur: Pauze

15.15 tot 16.00 uur : Gastdocent Steve Daponte: Verbindende communicatie deel 2

16.00 tot 16.15 uur: Synthese en afspraken laatste opleidingsdag

16.15 tot 16.30 uur : Check out

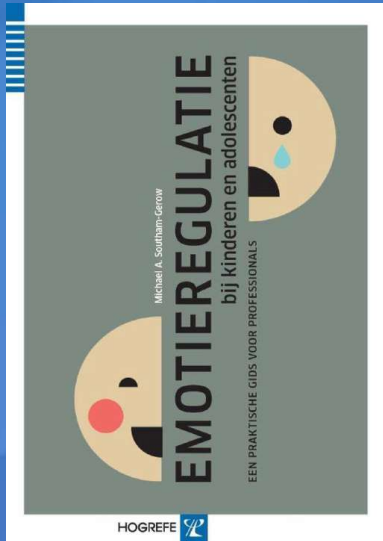


Aan de slag

Ga aan de slag met een jonge coachee.

Reflecteer over je houding en je aanpak.

Maak tevens linken met de theoretische aspecten.





CHECK OUT



Better Minds
ACADEMY