

Cursusmap

In vijf stappen

naar meer contact en plezier





Inhoudsopgave

Inleiding	4
De aanpak van Centrum Sociaal Vitaal	5
Dagdeel 1 en 2	6
Dagdeel 3	12
Dagdeel 4	15
Dagdeel 5	20
Dagdeel 6	24
Overzicht Tussentijdse Oefeningen	
Opdrachten in de cursus	

The logo for 'Centrum Sociaal Vitaal' is a large, light blue watermark centered on the page. It features a stylized human figure with arms raised, forming a circle. The figure is composed of several overlapping shapes in shades of blue, green, and yellow. The text 'Centrum Sociaal Vitaal' is written in a large, light blue, sans-serif font across the center of the figure.

Inleiding

Een mens is een sociaal wezen; je hebt anderen nodig om je in balans te voelen. Door de omgang met anderen krijgen je bezigheden en activiteiten meer zin en betekenis. Dit begint al meteen na je geboorte. In de eerste levensjaren ben je afhankelijk van anderen voor voedsel, bescherming en aandacht om je goed te kunnen ontwikkelen.

Contacten maken en verbinding zoeken, hoort bij alle levensfasen. Hoe je daarin slaagt hangt af van omstandigheden, van wat je hebt meegekregen aan vaardigheden en wat je daar zelf in oppakt. Er kunnen perioden in je leven zijn waarop dat moeilijk gaat, bijv. na een scheiding, het verliezen van een baan, een verhuizing, gezondheidsklachten of andere tegenslagen in het leven. Dan kun je je alleen voelen en zelfs eenzaam. Als je langere tijd in zo'n fase verkeert, vormen zich als vanzelf negatieve overtuigingen over jezelf en over de wereld om je heen. Je gaat je minder prettig voelen.

Om daar verandering in te brengen heeft Centrum Sociaal Vitaal een aanpak ontwikkeld die vijf stappen omvat. In de eerste plaats is het nodig weer positief te gaan denken over jezelf en je mogelijkheden. Daarnaast is het van belang om stappen te zetten om je vaardigheden in het maken van contact te verhogen. Een ander belangrijk punt is te ontdekken wat je nodig hebt in vriendschappen en contact met anderen. Wat is voor jou waardevol in het leven? En welke acties horen daarbij?

In de map die voor je ligt worden allereerst die 5 stappen beschreven die we in de cursus behandelen. Ook vind je er allerlei oefeningen en achtergrondinformatie die je kunnen helpen sociaal vitaal te zijn en te blijven.

In de eerste bijeenkomst maak je kennis met elkaar en met de inhoud van het versterken van sociale vitaliteit. Je krijgt uitleg over het gehele programma en daarnaast wordt er in deze bijeenkomst gefocust op het ontwikkelen van positief denken.

In bijeenkomst 2 staan we stil bij de betekenis van je eenzaam voelen en wat erbij komt kijken om eruit te stappen. Een groot deel van deze bijeenkomst focus je op zoek gaan naar momenten waarin je je positief en verbonden hebt gevoeld. Hiervoor spelen we het spel Sharing Stories waardoor je dit helder krijgt. In bijeenkomst 3 focus je op jouw ervaringen met sociale contacten en word je geïnformeerd over een nieuwe manier om naar relaties te kijken. Ook richten we ons op talenten van een ieder. Daarmee wordt het gemakkelijker om vooruit te blikken. Daarnaast is er aandacht voor het versterken van communicatieve vaardigheden. In bijeenkomst 4 staan we uitgebreid stil bij activiteiten en wat die je te bieden hebben. Tussen de bijeenkomsten krijg je verschillende opdrachten waar je meteen mee aan de slag kunt.

In bijeenkomst 5 formuleer je een doel waar jij graag verder mee aan de slag wil. Een doel voor meer contacten en/of plezierige activiteiten. Wat zou je graag willen? In welke rol kunnen jij iets voor een ander betekenen? Hoe ziet dit eruit?

Wie zijn erbij betrokken en wat is er nodig om dit te organiseren? Hoe benut je je eerdere talenten en kwaliteiten opnieuw? Ook wordt er stilgestaan en indien nodig geoefend met specifieke (sociale) vaardigheden om het doel te bereiken.

Na de bijeenkomst ga je aan de slag om je doel uit te voeren. Op de achtergrond word je hierbij ondersteund.

In bijeenkomst 6 worden de resultaten van de activiteiten gedeeld en successen gevierd. Daarnaast zoomen de trainers in op ondersteunende vaardigheden.

De aanpak van Centrum Sociaal Vitaal

Centrum Sociaal Vitaal heeft een aanpak om sociale vitaliteit te vergroten ontwikkeld die gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek over eenzaamheid, biografisch werken en participatieversterkende acties. Deze aanpak is erop gericht om je verbondenheid met anderen te vergroten en begint bij zaken die jezelf kunt beïnvloeden.

De methodiek bestaat uit vijf pijlers; positief denken, verbondenheid met anderen en jezelf, communicatieve vaardigheden, toekomstgericht denken en handel door doelen en acties te stellen (zie de figuur hieronder). Alle vijf pijlers zijn van belang om sociaal vitaal te kunnen zijn. D.w.z. relaties aangaan en onderhouden en daarbij ook goed voor jezelf te zorgen.

Wat hebben de pijlers te bieden?

Positief denken maakt dat je oordelen even terzijde kunt schuiven en mogelijkheden in allerlei situaties ziet. Hierdoor kun je kansen benutten. Bovendien ben je met een positieve denkwijze aantrekkelijker voor een ander.



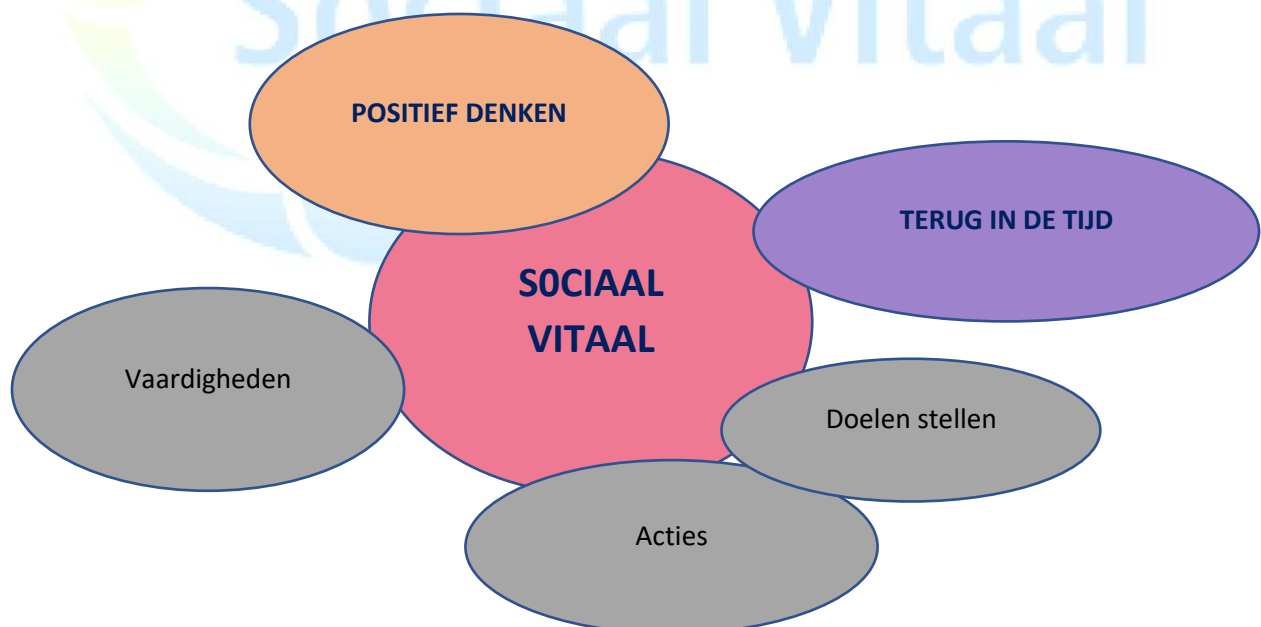
Verbinding met anderen begint bij verbinding met jezelf. Wat vind jij leuk en aantrekkelijk? Waar loop je warm voor? Welke talenten heb je en hoe benut je die? Welke contacten heb je altijd gehad? Hoe span je je in voor relaties? Hoe ga je om met teleurstellingen? Ook zijn je communicatieve vaardigheden van belang. Durf je een praatje te beginnen? Kun je grenzen stellen of kritische geluiden laten horen en de relatie goed houden? Weet je ook hoe je een gesprek kunt verdiepen? Verder is het van belang om een richtpunt voor de toekomst te hebben. Waar wil je naartoe werken en welke acties onderneem je hiervoor?

In de bijeenkomsten werken we aan alle vijf de invalshoeken. We pretenderen niet een kookboek te hebben voor een optimaal sociaal vitaal leven. We geven je richting en coachen je bij het onderzoeken van jouw situatie en geven je tips bij de praktische uitwerking van de door jouw gekozen koers.

Dagdeel 1 en 2

Positief denken

Terugblikken op levensfasen



Positief denken



Positieve gedachten hebben een positieve invloed op je leven. Sommige mensen denken dat al je verdriet of onvrede weg moet zijn voor dat je positieve gedachten kunt hebben. Dat is gelukkig niet zo. Zo kun je jezelf trainen in positief denken door je aandacht te verschuiven. Dat kan iedereen en vraagt alleen wat oefening. Maar er zijn meer opties. Vaak richten we ons op een einddoel wat we nog niet hebben bereikt en zien we niet alle stapjes die daarvoor liggen en waarvoor we al actie hebben ondernomen. Of zijn we goed in dagdromen maar denken er even niet aan wat er allemaal bij komt kijken. Het gras lijkt dan altijd groener aan de

andere kant van de heuvel.

Hieronder vind je uitleg over positief denken en ook geven we verschillende ideeën om zelf aan de slag te gaan met positief denken. Belangrijk is om iets te kiezen wat je gemakkelijk kunt oppakken.

Hoe werkt positief denken?

Positieve gedachten leiden tot positieve emoties. Als je denkt dat het glas half vol is, kun je genietend denken aan de slokken die nog voor je liggen. Vanuit die genietende stemming kom je gemakkelijker tot iets. Je zou kunnen zeggen dat positieve emoties positief gedrag tot gevolg hebben. En uiteindelijk zorgt positief gedrag voor concrete acties die jou en de wereld om je heen in positieve zin veranderen.



Belangrijk bij positief denken is om niet alleen fijne gedachten te ontwikkelen over een bepaalde situatie maar ook stil te staan bij welke acties hierbij horen. Studenten die visualiseren dat ze een hoog cijfer halen, falen uiteindelijk omdat ze te weinig leren. De studenten die fantaseerden over hun droombaan maar er niets voor deden kregen een beduidend minder goede baan omdat ze niet de positieve acties

hadden ondernomen om die droombaan te bemachtigen. Positief denken zonder positieve actie heeft dus weinig effect als je concreet iets wilt bereiken. Positief denken zonder