

# Gespreksleidraad

## na theatervoorstelling Verademing

**Je bent naar theatervoorstelling Verademing geweest. Fijn dat je er was! Op je stoel lag een reflectiekaart met vragen die helpen om ook na de voorstelling alleen of met collega's bewuster na te denken over mentale fitheid. Deze gespreksleidraad is een vervolg en geeft praktische invulling om samen stil te staan én aan de slag te gaan. Dit leidt tot meer bewustwording (*Wat is mentaal fit zijn?*), betrokkenheid (*Hoe gaat 't met mij? En met jou?*) en bekwaamheid (*Hoe kan ik mentaal fitter worden?*). Een basis dus om goed voor jezelf en elkaar te zorgen. En daarmee een basis te zijn voor elke jeugdige die jullie hulp & zorg nodig heeft.**

### **Mentaal fit zijn** (30 minuten)

- ① Maak individueel een mindmap over *mentaal fit zijn*. Welke woorden vind ik hier goed bij passen?
- ② Bespreek in tweetallen je mindmap.
- ③ Iedere deelnemer deelt in de groep daarna één (belangrijkste) woord en licht deze toe.

### **Reflectiekaart** (45 minuten)

- ① Iedereen vult de reflectiekaart in.
- ② In groepjes van 3 deel je met elkaar de antwoorden. Eén deelnemer deelt. De andere twee luisteren, stellen nadien vragen en geven tot slot een compliment/tip.
- ③ Zorg dat iedereen aan de beurt komt.

### **Persoonlijke ontwikkelvraag** (30 minuten)

- ① Iedereen neemt de tijd om voor zichzelf een ontwikkelvraag op te schrijven in relatie tot *mentaal fit zijn* (waar wil ik graag aan werken?) te beginnen met *Hoe kan ik...?*
- ② Vervolgens schrijven de deelnemers op waarom ze juist specifiek aan die vraag willen werken en wat het ze gaat opleveren.
- ③ Iedereen noteert wát ze daadwerkelijk gaan doen (welke eerste stap ga ik zetten?).
- ④ Tot slot schrijft iedereen een vorm van ondersteuning op: wie of wat gaat me helpen die eerste stap ook daadwerkelijk te zetten.
- ⑤ Doe per onderdeel een check of iedereen tevreden is met de antwoorden en vraag enkele deelnemers hun antwoord op dat onderdeel te delen.

Groepsgrootte: maximaal 12 deelnemers.

De oefeningen sluiten inhoudelijk goed op elkaar aan; er is ruimte voor een dialoog, definitiebepaling, bewustwording, reflectie en een opbouw naar concrete actie. De oefeningen zijn ook afzonderlijk uit te voeren, zodat gekozen kan worden wat op dat moment het beste past. Succes!