

1 december



Wat brengt jou hier ?



Je kunt de vraag aan jezelf stellen,
maar de oefening ook samen doen

(read caption)



Waar sta je op dit moment
in je loopbaan en hoe ben je
daar gekomen?



2 december



December is de maand
van vertragen



Wat heb jij vandaag nodig
om echt te landen in je
werkdag?



3 december



Er zit muziek in je werkdag



Stel je zou je werkdag vergelijken
met een muziekstuk. Welk genre
zou dat zijn?



Een chaotische jazz improvisatie?
Of een strakke militaire mars



Waar kun je een
fermate (rustpunt) inlassen?



4 december



Het Materiaal



Welk materiaal (klei, instrument, rekwisiet, sportattribuut) heb je al te lang niet gebruikt? Pak het vandaag uit de kast.



5 december



Pakjesavond!



10 gratis screensavers met positieve affirmaties



Gratis te downloaden

www.waterechtspeelt.nl/screensavers

Zie link in bio



6 december



Een gedicht

Autobiografie in 5 hoofdstukken

Portia Nelson (1994)



Hoofdstuk 1

Ik loop door een straat.

Er is een diep gat in de weg.

Ik val erin

Ik ben verloren... ik ben radeloos.

Het duurt een eeuwigheid om de weg naar
buiten te vinden.



Hoofdstuk 2

Ik loop door dezelfde straat.

Er is een diep gat in de weg.

Ik doe net alsof ik het niet zie.

Ik val er weer in.

Ik kan niet geloven dat ik weer op dezelfde
plek ben.

Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.



Hoofdstuk 3

Ik loop door dezelfde straat.

Er is een diep gat in de weg.

Ik zie dat het er is.

Ik val er weer in... het is een gewoonte.

Mijn ogen zijn open.

Ik weet waar ik ben.

Ik klim ogenblikkelijk naar buiten.



Hoofdstuk 4

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in de weg.
Ik loop er omheen.



Hoofdstuk 5

Ik loop door een andere straat.



7 december



Check-in in 1 minuut



8 december



Je bent meer dan je medium



Welke persoonlijke kwaliteit
schijnt vandaag door in jouw
werk?

Sta er even bij stil — dát is jouw
unieke kracht.



9 december



3 vragen die je verder helpen



Gebaseerd op Positieve supervisie – F. Bannink 2020



Wat gaat er al goed?

Waar ben je tevreden over in deze situatie?



Wat wil je behouden?

Wat wil je juist niet kwijt in je werk of aanpak?



Wat is de kleinste stap vooruit?

Wat kun je morgen al doen?



In supervisie hoef je niet te graven
in dat wat niet lukt.

Je kunt ook kijken naar wat al wél werkt

Daar zit jouw kracht

Ben je toe aan verdieping middels supervisie
of begeleide intervisie?

Dan ondersteun ik je graag



10 december



De ballonmetafoor



Hoe vol is jouw ballon?



11 december



Dat wat niet gezegd wordt



De kracht van zien en voelen



Wat is het meest
betekenisvolle non-verbale
signaal dat je vandaag hebt
opgevangen?



Hoe reageerde je daarop?



12 december



Kracht



Van welk dier zou je soms
extra kracht willen?



Je beeld je in dat je in het lijf
van dit dier stapt en deze
kracht voelt



Waar voel je het verschil?



13 december



Reflectiewandeling



Tijd voor contemplatie

Fijne wandeling!



Tijd voor contemplatie

Fijne wandeling!



14 december



Het innerlijk weerbericht



Als jij jouw stemming van
vandaag moest vergelijken
met het weer?



Hoe ziet het weerbericht
er dan uit bij jou vandaag?



15 december



Laad mij met rust!



Hoe laad jij je eigen batterij
op vandaag?



16 december



De vraag die je niet
durft te stellen



Wat houd je tegen?



Timing?

Bescherming van de cliënt?

Bescherming van jezelf?

Angst voor de werkrelatie?

Lees de caption



17 december



De moeilijke cliënt



Soms zijn het juist die ene
cliënten die blijven
hangen.

Die je raken, irriteren,
uitdagen of uit evenwicht
brengen.



Niet omdat zij “moeilijk”
zijn,
maar omdat ze iets
aanraken in jou.



Welke cliënt spiegelt jou
op dit moment het meest?

En wat zegt dat over jouw
thema's als mens en als
vaktherapeut?



Daar waar het schuurt, ligt
vaak precies je groeiruumte.



18 december



Supervisie



Wat zou jij willen onderzoeken
als je morgen een
supervisie sessie had?



19 december



Ruimte innemen



Hoeveel ruimte heb jij
ingenomen vandaag?



Maak je zo klein als een
bolletje

Strek je daarna helemaal uit,
maak je zo groot mogelijk en
claim de
ruimte om je heen



Welke voelde vandaag het
meest vertrouwd?

Wat heb je morgen nodig?



20 december



De innerlijke criticus



Welke zin zegt jouw
innerlijke criticus het meest?



Wat zou een mildere,
vriendelijke stem hier op
antwoorden?



21 december



Loslaten



Wat mag jij dit jaar nog
loslaten?



Laat het los met de
wijsheid van een blad dat valt
in de herfst



22 december



De cliënt in je koffer



Welke cliënt neem jij
vandaag mee naar huis?



Niet alleen in gedachten,
maar ook in een gevoel, emotie,
energie.



Dat wat je meeneemt kan iets
zeggen over je eigen
thema's



23 december



Je loopbaan als kerstboom



Zitten er lichtjes in?



Wat zijn de momenten, de successen, de inzichten die uw jaar 'verlicht' hebben? (Denk aan een casus, een supervisie-inzicht, een compliment).



Haal die lichtpunten in
gedachten naar voren en
laat ze schijnen.



24 december



De oogst



Kijk terug op jouw jaar
als
vaktherapeut /
zorgprofessional



Kies 1 symbool

(voorwerp, materiaal,
liedje, beweging, beeld)

Dat staat voor jouw
professionele groei dit
jaar



Bedankt jezelf voor al
het werk dat je hebt
verzet dit jaar!

