

Primair onderwijs

Factsheet Positief denken

Groep 5 t/m 8

Workshop

Voor wie:

De workshop 'Positief denken' is voor de groepen 5 t/m 8 in het primair onderwijs. Met name voor leerlingen die twijfelen over hun eigen kunnen en zich (onbewust) laten beïnvloeden door negatieve gedachten.

Waar:

Deze workshop bestaat uit twee bijeenkomsten van ongeveer 60 minuten, waarbij ook de leerkracht in de klas aanwezig is.

Hoe:

We maken tijdens de workshop gebruik van (inter)actieve werkvormen en het digibord in de klas. Het doel van de workshop is dat leerlingen bewustwording creëren over hun eigen gedachten en de invloed die zij zelf hebben op hun eigen denkproces.

De leerlingen kunnen na deze workshop hun eigen gedachten herkennen en positief beïnvloeden. Door bewust te kijken naar de eigen gedachten, worden de leerlingen uitgedaagd om helpende gedachten te formuleren.

Welke thema's:

De volgende thema's komen aan bod:

- Helpende en niet-helpende gedachten
- Bewustwording van eigen gedachten
- Invloed op eigen gedachten
- Soms onzeker zijn, is echt oké

Theoretische onderbouwing:

De cognitieve therapie van Beck (2011) vormt de basis van deze workshop. Met als uitgangspunt: Aanwezige gedachten m.b.t. een situatie beïnvloeden je gevoel en gedrag.

Aanmelden

Wil je een klas aanmelden? Neem contact op met de Oké op School trainer op uw school. Zie [Oké op school team](#).

De workshop wordt kosteloos aangeboden. Dit aanbod wordt gefinancierd door de gemeente Almere.