

## Primair onderwijs

### Workshop: Positief Denken

groep 5 t/m 8

#### Voor wie?

Voor klassen waarin meerdere leerlingen zitten die onzeker zijn over hun eigen kunnen. Ze denken misschien snel dat iets niet gaat lukken of dat ze het niet kunnen. Hierdoor worden hun welzijn en prestaties (negatief) beïnvloed.

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 m.b.t. 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?

- Iedereen is weleens onzeker (normaliseren van deze onzekerheid)
- Bewustwording van eigen gedachten
- Invloed op eigen gedachten
- Niet- helpende en helpende gedachten

#### Theoretische onderbouwing

De cognitieve therapie van Beck (2011) vormt de basis van deze workshop. Hierin wordt aangegeven dat de gedachten over een situatie je gevoel en gedrag beïnvloeden. Door bewust te kijken naar de eigen gedachten, worden de leerlingen uitgedaagd om helpende gedachten te formuleren.

#### Hoe gaan we aan de slag?

De workshop bestaat uit twee bijeenkomsten, de bijeenkomsten duren ongeveer 60 minuten. Om een goede borging in de klas te realiseren vragen we de leerkracht bij elke bijeenkomst actief aanwezig te zijn in de klas.

Tijdens de workshop wordt gebruik gemaakt van een Prezi-presentatie en verschillende (inter)actieve werkvormen.