

•

MINDMASTER

SNELSTART KAARTENSET

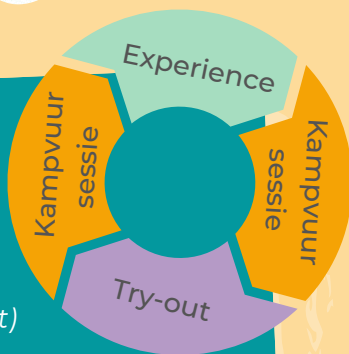


AAN DE SLAG!

Mindmaster kaartenset

De Mindmaster kaartenset bestaat uit:

- Experiencekaarten
- Kampvuursessiekaarten
- Try-out kaarten (*alleen in de uitbreidingsset*)



Met deze kaarten doorloop je een leerproces (zie afbeelding). Om snel te kunnen beginnen bevat deze Snelstart alleen Experience- en Kampvuursessiekaarten.

Stap 1: Experiences ~voor kennis en beleving~

Pak de mintgroene kaarten en kies een Experience uit die je wilt geven. Je gaat echt samen wat beleven :)

Stap 2: Kampvuursessies ~voor uitwisseling en verdieping~

Na een Experience deel je, in een kampvuursessie, je ervaringen. Gebruik de Kampvuursessiekaarten om een passende begeleidingsvorm te kiezen. Hierna kun je weer een nieuwe Experience aangaan.

Niveau's

Op de kaarten staan niveaus aangegeven met een graadmeter van 1 t/m 4:

Niveau 1: makkelijk uitvoerbaar, vaak ligt de nadruk meer op nieuwe kennis opdoen en daarover praten.

Niveau 4: vergt van jou als docent meer vertrouwen in mindfulness omdat je dingen uitprobeert met je klas.



INTRO

Voor je heb je de **Mindmaster Snelstart**. Hiermee kun je binnen 5 minuten aan de slag met mindfulness en de mentale gezondheid van jongeren. Dit pakket is geschikt voor jongeren tussen de 14 en 21 jaar oud.

Deze Snelstart bevat een selectie van korte, impactvolle, speelse ervaringen. Onze ervaring is dat het helpt om eerst met deze kaarten te beginnen en daarna aan de slag te gaan met de uitbreidingsset.

Enthousiast geworden? Download onze volledige kaartenset via de QR code! Of koop de gedrukte variant via onze website.

Heb je een leuke toevoeging voor deze kaartenset? Mail die naar hallo@kabold.nl. Zo ontwikkelen we het samen.

Veel plezier!

Team Kabold

www.kabold.nl



Scan voor
website



WAAROM MINDMASTER?

JE BENT NIET JE GEDACHTEN

Mindmaster helpt jongeren bewuster te worden van hun eigen denken, voelen en doen. Ze ontdekken dat ze gevoelens, gedachten en gedrag *hebben* maar die niet *zijn*.

JE HEBT DE REGIE

Deze ontwikkeling van bewustzijn helpt om de regie over je eigen leven (en leren) te vergroten.

INNERLIJKE RUST

Mindmaster kan leiden tot een toename van positieve emoties, balans en innerlijke rust.

Mindmaster kan worden toegepast bij vele praktische problemen en uitdagingen van jongeren:

- Verhogen van concentratie en focus
- Beter innerlijk kompas: wie ben ik en wat wil ik?
- Omgaan met afleiding
- Leer- en werkplezier
- Meer zelfsturing
- Creatieve flow
- Mentale issues



EXPERIENCES

UITLEG

Doel

De jongeren gaan samen met jou een echte uitdaging aan! Met als doel dat ze er zelf achter komen welk nut mindfulness voor ze kan hebben. Tip: we hebben een netwerk van experts die workshops kunnen geven. Je kunt deze Experiences dus zelf uitvoeren óf ervoor kiezen om een expert in te schaken. Check hiervoor www.kabold.nl/mindmaster

Werkwijze

Kies een Experience die passend is bij wat er speelt of nodig is in de groep en waar je jezelf comfortabel genoeg bij voelt. Het kan helpen om de jongeren te betrekken bij het kiezen van een Experience.

Moeilijkheidsgraad

De graadmeter kan je helpen kiezen:

Een Experience niveau 1 gaat over nieuwe kennis opdoen en daarover praten. Niveau 4 gaat meer over echte dingen doen en ervaren. Dit vergt meer vertrouwen in jezelf en in de openheid van de groep.

In deze snelstart zijn alleen Experiences opgenomen van niveau 1 t/m 3.



DOCENT



EXPERIENCE

MUZIEK IN JE LES

Duur: ±10 min

Doel: Ervaren wat muziek doet met onze gemoedstoestand

Vorbereiding: 10 min. Denk vooraf na over geschikte muziek.

Eventueel kun je ook een leerling vragen voor ideeën.

Intro

Je loopt een ruimte binnen en er staat fijne muziek aan, welk effect heeft het op jou? Docent Merel gebruikte vaak muziek bij binnenkomst in de biologieles, vooral het eerste uur!

± 5 min Uitvoering

Zet muziek aan op een bepaald moment van de les. Wanneer de jongeren binnenlopen in het klaslokaal of een opdracht uitvoeren. Probeer hierbij aan te sluiten bij de activiteit/inhoud van de les.

Wanneer deze Experience goed bevalt kun je met elkaar afspreken om dit vaker te doen. Je kunt hiervoor ook samen een playlist maken.

10 min Nabespreken (optioneel)

Hoe was het? Voelde je je anders? Kun jij met muziek je gemoedstoestand veranderen? Helpt muziek je om in flow te komen?



EXPERIENCE

INRICHTEN RUIMTE

Duur: 30 min

Doel: Mogelijkheden van de ruimte benutten

Vorbereiding: 10 min. Denk na over een specifieke situatie waarin je een andere setting wilt uitproberen.



Intro

Op het kantoor van Kabold (de ontwikkelaars van deze kaarten) staat een grote vergadertafel. Er is ook zithoek met vloerkleed. Wanneer een gesprek niet lekker loopt of wanneer we niet tot goede ideeën komen, stellen we voor om naar de bank te verplaatsen of om op het tapijt te gaan zitten. Dit leidt altijd tot nieuwe energie en daardoor betere uitkomsten!

10 min Dialoog en ontwerp

Ga met elkaar in gesprek over hoe je het lokaal gebruikt tijdens een les. Waar en hoe zitten jullie vaak? Hoe zou je beter om kunnen gaan met de ruimte? Denk ook aan dingen zoals geur, zuurstof, geluid en groepssamenstelling.

Ontwerp samen nieuwe settings voor deze situaties. Hoe zien deze settings er uit? Probeer het visueel te maken.

10 min Uitvoering

Probeer een nieuwe setting uit.

10 min Nabespreken

Hoe was het? Kwam je tot een andere dynamiek? Had je ander contact met elkaar?



EXPERIENCE

SYNCHRONISATIE

Duur: 15 min

Doel: Ervaren hoe mindfulness helpt in elkaar beter aanvoelen.



Uitvoering:

5 min Uitproberen Vraag de klas om gezamenlijk hardop tot 20 te tellen zonder dat gecommuniceerd wordt wie welk getal wanneer zegt. De uitdaging is dat niemand tegelijkertijd telt. Iedereen doet mee en zegt een getal wanneer hij/zij denkt dat het kan. Zeggen twee klasgenoten tegelijk het getal? Dan begin je opnieuw met de groep van voor af aan.

5 min Synchroniseren Bekijk nu het ademhalingsfilmpje op YouTube. Leg de klas uit dat als ze echt met dit filmpje meedoen, ze beter zullen presteren samen. 'Take a deep breath - Calm' (2,5 minuut)

5 min Nog eens proberen Laat de klas dan opnieuw tellen. Is er een verschil? Evalueer samen. Of juist lekker niet; laat het dan voor wat het was.



Scan voor
YouTube

DOCENT



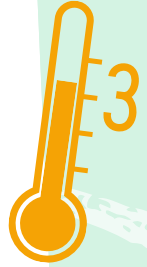
EXPERIENCE

DRIJFVEREN

Duur: 30 min

Doel: Dichter bij jezelf komen te staan

Vorbereiding: 10 min. Doorlezen en vellen papier klaarleggen



Intro

Wat drijft jou om te doen wat je doet? En waar komen die drijfveren eigenlijk vandaan? Ontdek het met deze Experience die is gemaakt door Adelheid Storms. Zij is al vanaf jonge leeftijd veel bezig met bewustzijn en mentale gezondheid.

15 min Opdracht

Laat de jongeren voor zichzelf aan deze opdracht werken. Zorg dat ze zich op zichzelf kunnen focussen.

Opdracht:

Maak voor jezelf een lijstje over hoe jouw toekomst eruit ziet.

Houd je niet in, niets is te gek! Denk bijvoorbeeld aan je droombaan, relatie, reizen, hobby's, waar houd je je mee bezig?

Laat ze minimaal 8 dingen opschrijven. Geef ze de tijd. Stel tussendoor hulpvragen.

10 min Vervolgstep

Vraag de jongeren nu om voor zichzelf over elk van hun bovenstaande punten na te denken: *Voor of door wie wil je dat graag? Is het omdat het past bij wie je werkelijk bent, of is het om te voldoen aan de wensen van anderen, de normen binnen de maatschappij of je sociale kringen? Zet achter ieder punt van je lijstje 'van binnenuit' of 'van buitenaf'.*

10 min Nabespreken

Het nabespreken kun je in de groep doen of voor een veilige setting in tweetallen. Stel de vragen: Wat heb je ontdekt? Wat doet dit inzicht met je en wat kun je hiermee?



EXPERIENCE

WIM HOF METHODE

Duur: 25 min

Doel: Ontdekken wat Wim Hof doet en wat je daar zelf mee kunt.

Vorbereiding: 15 min. (Bekijk zelf de film eerst tot min 8.41)

~ DEEL 1 ~

5 min Inventarisatie We gaan een filmfragment van Vice over Wim Hof kijken. Wie kent Wim Hof al? Wat doet hij precies?

10 min Bekijk de eerste 8 min 41 sec van 'Meet The Superhuman Wim Hof: The Iceman - Vice Asia'.

15 min Bespreken

- Vice heeft het over alle goeroes die online cursussen aanbieden over healing en mindset. *Kom je dit ook veel tegen? Wat vinden jullie daarvan? Waarom zijn deze online cursussen in deze tijd zo populair denken jullie?*
- *Wim hof gebruikt ijskoud water om weer tot zijn oergevoel te komen. De power die van nature in jouw lijf zit. Wat doe jij om dat oergevoel te krijgen? Waardoor denk je dat de ademtechniek van Wim Hof werkt?*

~ DEEL 2 (optioneel) ~

10 min Voorbespreken Vraag de jongeren of zij de ademhalingstechniek van Wim Hof zelf willen uitproberen. Belangrijk: denk samen na over de setting. Wil je dat nu in de klas doen of moet dat op een andere locatie / ander moment?

20 min Uitvoeren Onderga samen de Wim Hof ademhaling met dit YouTube-filmpje: 'Begeleide Wim Hof Methode ademhaling (3 Rondes)' en bespreek deze na.



KAMPVUURSESSIES

UITLEG

Doel

Na of voorafgaand aan een Experience (en Try-out) kun je een kampvuursessie organiseren. Dit helpt om bewuster te worden van de ervaring. En vaak kom je samen tot nieuwe inzichten. Dit kan individueel en/of gezamenlijk. Bij de individuele vorm kun je hierna nog gezamenlijk nabespreken maar dat hoeft zeker niet!

Begeleidingsvormen kampvuursessies

Er zijn verschillende begeleidingsvormen die hierbij helpen:

- Niveau 1 - Temperatuur meten - Gezamenlijk
- Niveau 2 - Eén woord - Gezamenlijk
- Niveau 3 - Flow writing - Individueel
- Niveau 4 - Dialoog - Gezamenlijk



DOCENT

KAMPVUURSESSIES



TEMPERATUUR METEN

Deze vorm van evaluatie is kort en speels. Na een Experience kun je hiermee kort ophalen welke impact de ervaring heeft gehad.

Hoe te begeleiden:

Vraag iedereen te gaan staan. Stel een vraag en laat iedereen zijn handen gebruiken om "de temperatuur" te meten. Hoe hoger de handen hoe meer de stelling waar is voor deze persoon. Omgekeerd: hoe lager de handen, hoe minder waar. Voorbeeldstellingen:

- Dit was een waardevolle Experience voor mij.
- Deze Experience was nieuw voor mij
- Ik wil dit vaker doen!
- etc.



KAMPVUURSESSIES

ÉÉN WOORD

Deze vorm van evaluatie is kort en speels. Na een Experience kun je hiermee kort ophalen wat de jongeren ervan vonden.

Hoe te begeleiden:

Vraag iedereen te gaan staan. Stel een reflectievraag en laat iedereen nadenken om in 1 woord te antwoorden. Geef ze hiervoor de tijd.

Tip: als je wilt voorkomen dat iedereen zich aansluit bij eerder genoemde antwoorden kun je ook vragen of ze het antwoord voor zichzelf willen opschrijven. Je kunt dan enkele briefjes oplezen en de betreffende persoon vragen om het toe te lichten.

Je kunt de jongeren ook vragen naar hun nieuwsgierigheid: van wie willen ze nog wat meer toelichting horen?



KAMPVUURSESSIES

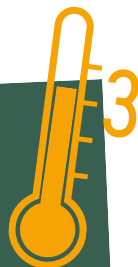
FLOW WRITING

Flow writing is je pen op papier zetten en je hoofd volledig leegschrijven. Zonder remmingen. Flow writing is een creatieve manier om tot reflectie en het verwerken van emoties te komen.

Tip: je kunt de jongeren ook uitnodigen om in plaats van te schrijven te tekenen als dat beter bij hen past.

Flow writing vragen:

- Welke gevoelens komen op wanneer je terugdenkt aan de Experience? *Verrast? Blij? Geïnspireerd? Geraakt? Geïrriteerd?*
- Beschrijf je ervaringen gedetailleerd. Welke gedachten, gevoelens en gedragingen kwamen er op?
- Welke inzichten haal jij uit deze ervaringen?
- Voelde je je verbonden met jezelf of de anderen?
- Zou je hier iets mee kunnen doen in je dagelijks leven? En zo ja, wat dan?



KAMPVUURSESSIES

DIALOOG



Een dialoog is een begeleid gesprek waarin iedereen probeert naar elkaar te luisteren en elkaar te begrijpen. Dialogen kunnen helpen bij het opdoen van nieuwe inzichten. Daarnaast bevorderen ze onderlinge verbondenheid en begrip.

Hoe te begeleiden:

De basis van een dialoog is vanuit nieuwsgierigheid naar elkaar luisteren en samen ontdekken. Zorg dat iedereen elkaar goed kan zien en horen.

Een aantal tips voor een goede dialoog:

- Oordeel niet. Geef niet je mening over de ervaring van een ander.
- Spreek voor jezelf: praat vanuit de ik-positie en vermijd 'je' of 'wij'.
- Laat anderen hun verhaal vertellen, zonder ze te onderbreken met jouw verhaal.
- Behandel de ander zoals je zelf wilt worden behandeld: met respect en vriendelijkheid.

