

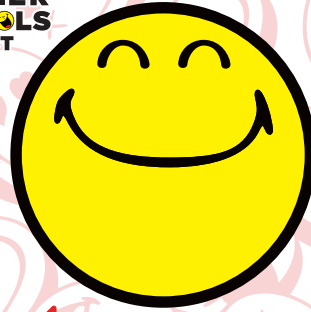
**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Help om de ambitie te voeden en vraag mensen naar het leven dat ze in hun toekomst zouden willen. In ons drukke leven kan het moeilijk zijn om verder te denken dan de volgende vijf minuten, laat staan om plannen te maken voor de toekomst op lange termijn. Het is een goede manier om mensen te vragen naar hun doelen, zodat ze zich hun toekomst kunnen voorstellen en zich kunnen realiseren welke stappen er nodig zijn om er te kunnen geraken. Stel vervolgvragen om ze te helpen een plan te maken en hun ambities te bereiken.

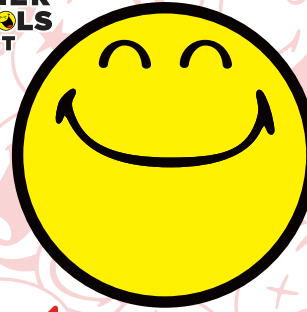


**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Waar zou jij in het
land of in de wereld
willen wonen?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Welk werk zou jij in de
toekomst willen doen?
Waarom denk je dat je dat
graag zou doen?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als je eender welk doel
zou kunnen bereiken,
wat zou dat dan zijn?**

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Hoe zou je een perfecte
dag voor jou kunnen
beschrijven?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



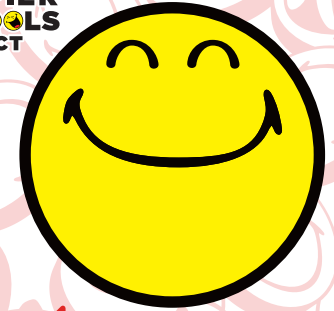
**Als je drie wensen had,
wat zou dat dan zijn?
(Je mag geen geld of iets
gelijkaardigs wensen!)**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als je denkt aan je
week, van welke delen
ben je dan het meest
enthousiast?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**In welke dingen
ben jij het beste?**

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.

AMBITIEKAARTEN

EMOTICONS FOR A

SMILEY
WORLD.



Wat doe je het liefst?
Waarom?



Met wie werk je
graag samen?
Waarom?



Wat zou je het liefst
in de wereld willen
veranderen?



Welke dingen doe je niet
graag en zou je niet als
werk willen doen?



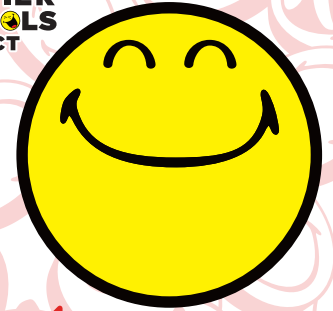
Welke drie
woorden beschrijven
jou het beste?



Hoe wil je dat je leven
er over vijf jaar uitziet?
En over 10 of 20 jaar?



Wat is het beste wat
je is overkomen?
Waarom was dat het
beste?



Wat is het slechtste wat
je is overkomen?
Wat heb je
daarvan geleerd?

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Mensen die in hunzelf geloven zijn gelukkiger, maar zelfvertrouwen is een vaardigheid die je moet voeden.

Je kan vertrouwen opbouwen door mensen te helpen om hun sterke punten te herkennen en hun zwakke punten te accepteren. Mensen kunnen zich realiseren dat ze hun talenten goed kunnen gebruiken door hun capaciteiten, vaardigheden en waarde te identificeren, en door zich voorbeelden te herinneren van wanneer ze hindernissen overwonnen.



**Wat heb je onlangs
gedaan waar je trots
op bent?**



**Noem drie dingen
waar je goed in bent.**



**Wat kan jij doen om de
wereld te veranderen?**



**Wat zou jij iemand
kunnen leren?**



**Welke moeilijke
problemen of situaties
heb je overwonnen?**



**Denk aan tenminste
drie dingen die je
vandaag hebt gedaan en
die goed voor je waren.**



**Wat is het favoriete aan
jouw lichaam of uiterlijk?**



Waarvoor hebben mensen je een compliment gegeven of bedankt?



Noem tenminste drie dingen van jezelf die je goed vindt.



Wanneer heb je voor het laatst hard gewerkt?
Felicitteer jezelf voor je inspanningen!



Wat kan je vandaag doen wat je een jaar geleden niet kon?



Zoek minstens één ding dat je gemakkelijk kan doen en dat sommige mensen misschien moeilijk vinden.



Denk aan iemand die je graag hebt en die zelfverzekerd is. Wat kan je doen om meer op hen te lijken?



Wie kan jou helpen om een doel te bereiken?



Zing of speel een liedje waardoor je je zekerder voelt.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Creatief zijn en je fantasie gebruiken
is een goede manier om je stemming
te verbeteren.

Creativiteit werd door het World
Economic Forum beschouwd als de
derde belangrijkste vaardigheid voor
werknemers.

Prikkel je creativiteit en antwoord
op deze vragen.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als je een boek zou
schrijven, waar zou dat
dan over gaan?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Welke kleur is de
gelukkigste kleur?
Waarom denk je dat
die gelukkig is?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als je 1000 euro zou
winnen, wat zou je er
dan mee doen?**

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als je een T-shirt zou
ontwerpen, wat zou je
er dan op tekenen of
schrijven?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Wat is één ding waarvan je
niet weet hoe je het moet
doen, maar waarvan je zou
willen dat je het wel wist?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als iemand je een leeg
blad papier zou geven
om iets te maken, wat
zou je er dan mee doen?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Als huisdieren konden
praten, wat denk je dan
dat ze zouden zeggen?**

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREATIVITEITSKAARTEN EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Wat denk je dat er zou gebeuren als iedereen zou vergeten hoe je woorden en taal moet gebruiken?



Als jij iets kon doen, wat zou je dan doen om de wereld gelukkiger te maken?



Als je een liedje zou schrijven over hoe je je nu voelt, wat zou de titel dan zijn?
Hoe zou het klinken?



Als je iets kon uitvinden dat je leven gemakkelijker zou maken, wat zou dat dan zijn?



Beschrijf je leven in een zin van zeven woorden.



Als je de kans had om terug te gaan in de tijd en één ding kon veranderen, wat zou je dan doen?



Hoe denk jij dat het zou zijn om onder de zee te leven?



Hoeveel dingen kan je doen met een paperclip?

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Kinderen hebben de neiging om te denken dat ze de enige persoon zijn die ertoe doet, maar door hen te vragen om na te denken over hoe anderen zich in een situatie kunnen voelen, help je om hun empathische vaardigheden op te bouwen. Door te begrijpen wat mensen denken en voelen, kunnen ze adequater reageren en worden ze veel betere communicatoren, leiders en vrienden.



Waarom is het slecht om een belofte te breken?



Kan jij je een moment herinneren waarop je iemand hebt doen lachen?



Hoe denk je dat andere mensen zich voelen als je vriendelijk tegen hen bent?



Als je iemand niet graag hebt, weet je dan waarom? Is het omdat ze op jou lijken of juist heel anders?



Waarom denk je dat mensen stelen?



Hoe kan je iemand helpen om zich beter te voelen als hij of zij droevig is?



Als je iemand niet met een activiteit laat meedoen, hoe denk je dan dat hij of zij zich voelt?



Als je iets doet dat een vriend(in) van streek maakt, hoe zou je het dan kunnen bijleggen?



Op welke vragen antwoord je niet graag? Denk je dat dat voor iedereen hetzelfde is?



Welk gevoel is volgens jou het meest ongemakkelijk? Beschaamdheid, woede, angst of iets anders? Denk je dat dat voor iedereen hetzelfde is?



Welk soort gesprekken vind je het meest ongemakkelijk: hulp vragen, toegeven dat je iets verkeerd hebt gedaan of iets anders? Denk je dat dat voor iedereen hetzelfde is?



Als iemand niet spreekt, hoe kun je dan weten wat ze voelen?



Is er iemand tegen wie je sorry had moeten zeggen? Is het nu te laat om sorry te zeggen?



Op wie ben je jaloers geweest en waarom denk je dat je jaloers was?



Wat is je grootste angst? Denk je dat angsten voor iedereen hetzelfde zijn?

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Het is belangrijk dat mensen het gevoel hebben dat ze erbij horen, dat ze meetellen en een belangrijk deel uitmaken van een familie of zorginstelling.

Uitzoeken hoe je familie zich voelt over de tijd die jullie samen zijn en hoe iedereen daarin past, kan helpen om jullie allemaal dichter bij elkaar te brengen.



**Wat vind je het leukste
aan je familie?**



**Als je drie familieregels
zou mogen opstellen,
wat zou dat dan zijn?**



**Wat is jouw favoriete
familietraditie?**



**Wat zou je volgens
jou als familie meer
moeten doen?**



**Wat is je beste
herinnering aan iets wat
je samen als een familie
hebt gedaan?**



**Wat is het leukste aan
kind zijn?**



**Wat is of was je favoriete
speelgoed?**



Toen je deze morgen wakker werd, wat was het eerste waar je aan dacht?

Op welke plaats ben jij het liefst?

Wat is volgens jou de belangrijkste kwaliteit die iemand kan hebben?

Wie is je beste vriend(in)? Waarom is die je beste vriend(in)?



Als je iemand in je familie een superkracht zou kunnen geven, wat zou dat dan zijn en waarom?

Als je een tijdscapsule zou begraven, wat zou je er dan in steken?

Als je jezelf onzichtbaar kon maken wanneer je maar wilde, wat zou je dan doen?

Als je naar het verleden zou kunnen reizen, naar wanneer zou je dan reizen?

NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!

Mensen die hun emoties kunnen begrijpen en beheersen zijn gelukkiger, gezonder en hebben meer succes. Je kan de emotionele intelligentie (EQ) vergroten door mensen te helpen om zich bewust te worden van hun emoties en ze te identificeren. Als de emoties zijn geïdentificeerd en geaccepteerd, kunnen ze worden beheerst met de juiste technieken. Door onze emoties te bestuderen en ze op een gezonde manier onder ogen te leren zien, kunnen we leren waardoor moeilijke emoties ontstaan en beter begrijpen hoe we met anderen moeten omgaan.



Hoe voelt je lichaam
aan als je kwaad bent?



Hoe kun je jezelf
dwingen om een angst
onder ogen te zien?



Als je droevig bent, hoe
zorg je er dan voor dat
je je beter voelt?



Hoe fleur je iemand op
als hij of zij droevig is?



Wat is het meest
gênante dat je is
overkomen? Wat
gebeurde er nadien?



Wat maakt je gelukkig?



Als je van streek bent,
met wie kun je dan
praten of wat doe je dan?



Wat doet je lachen?

Wat doe je om jezelf te kalmeren als je kwaad wordt?

Hoe dwing je jezelf om dingen te doen die je niet wilt doen?

Welke invloed heeft muziek op je stemming? Geven verschillende soorten muziek je een ander gevoel?



Als iemand je terechtwijst of corrigeert over iets wat je verkeerd hebt gedaan, wat is dan volgens jou het beste om te doen?

Als je een fout maakt of iemand pijn doet, wat doe je dan?

Als je iets niet krijgt wat je graag hebt, wat doe je dan om jezelf beter te voelen?

Hoe voel je je als iemand je uitscheldt of slechte dingen over je zegt?

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Het is wetenschappelijk aangetoond dat dankbaarheid veel voordelen heeft, zoals meer geluk, een betere gezondheid en relaties.

Dankbaarheid kweken kan beginnen met iets simpels als de juiste vragen stellen.



**Denk aan drie dingen
waar je je vandaag
dankbaar voor voelt.**



**Wat zijn enkele dingen
die je niet nodig hebt,
maar waarvan je heel blij
bent dat je ze hebt?**



**Wat zijn enkele dingen waar je
gemakkelijk over klaagt, maar
die we toch graag hebben?
Bijvoorbeeld, regen helpt om
de tuin te doen groeien en geeft
water aan de dieren om te drinken.**



**Wat is dat ene ding
waar je niet zonder
zou kunnen?**



**Wat heb jij dat iemand
anders zou willen hebben
of waar hij of zij jaloers
op zou kunnen zijn?**



**Wie of wat heeft je het
laatst doen glimlachen
of lachen?**



**Welke dingen gebruik je in je
dagelijks leven waar je vanuit
gaat dat ze vanzelfsprekend
zijn? Bijvoorbeeld een
telefoon of een oven.**



Wat heb je de laatste tijd met plezier gedaan?



Wie was de laatste persoon die vriendelijk tegen je was?



Welke delen van je huis of buurt vind je het mooist?



Waar kijk je in de toekomst naar uit?



Waar ben je dankbaar voor wat betreft je lichaam en gezondheid?



Wat heb je onlangs gedaan waar je trots op bent?



Wanneer voelde je je vandaag het meest op je gemak?



Wie maakt je gelukkig of zorgt voor je?

**NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!**

Weten wat belangrijk voor je is helpt je om beslissingen te nemen en actie te ondernemen. Je waarden ontdekken en ontdekken wat voor jou het belangrijkste is, is een belangrijk onderdeel van opgroeien. Je waarden kunnen in de loop van je leven ook veranderen. Met deze vragen worden ethiek onderzocht en waarden bepaald, maar de antwoorden kunnen zowel van de context als van de persoon afhangen. Stel vervolgvragen om te zien of je door verschillende situaties of voorbeelden andere antwoorden zou geven.



Als iemand minder heeft dan jij, zou je dan moeten delen wat jij hebt?



Is afkijken op school of valsspelen in de sport altijd slecht?



Is stelen wel eens het juiste om te doen?



Zou je je anders gedragen als je wist dat niemand je zou beoordelen?



Is het goed om een leugentje te vertellen om iemand een plezier te doen of om zijn of haar gevoelens niet te kwetsen?



Wat maakt je kwaad?



Als je één verbetering aan de wereld zou kunnen doen, wat zou dat dan zijn?



Als een vriend(in) je een geheim vertelt over iets wat hij of zij heeft gedaan om een andere vriend(in) te kwetsen, wat zou je dan doen?

Als iemand een grap maakt die je vriend(in) belachelijk maakt, wat zou je dan doen?

Als je ziet dat iemand wordt gepest of uitgescholden, wat zou je dan doen?

Ben je ooit voor iemand anders opgekomen? Welk gevoel kreeg je daardoor?



Wanneer heb je voor het laatst iemand geholpen?

Wie bewonder jij? Waarom bewonder je die persoon?

Hoe zou jouw perfecte wereld eruitzien?

Over welk soort dingen merk je dat je discussies of ruzies hebt?

NEEM DE TIJD OM
TE PRATEN!

Is het gesprek vastgelopen? Gebruik een van deze zinnen om het gesprek in gang te houden.

Vragen voor meer details, wat er voordien gebeurde, hoe iemand zich voelde of wat er daarna gebeurde, kan een gesprek in gang houden en helpen om het te verdiepen. Stel open vervolgvragen die verduidelijken of herhalen wat

je hebt gehoord om te laten zien dat je het begrijpt en luistert. Als je oogcontact maakt en knikt, laat je zien dat je betrokken bent en het interessant vindt.



Wat gebeurde er
daarna?



Wat kan je daar nog
meer van vertellen?



Hoe is dat gebeurd?



Wat was er het
beste aan?



Wat heb je daarvan
geleerd?



Wat was het moeilijkste?



Was dat het vreemdste
wat er gebeurde?



Gebeurde er nog iets anders?



Wat gebeurde er voordien?



Ik heb iets gelijkaardigs meegemaakt.
Bij mij gebeurde het volgende: ...



Voor wie was het het lastigste en voor wie was het het beste op het evenement?



Hoe voelde je je toen?



Hoe voel je je er nu over?



Was er nog iemand anders?



Waarom denk je dat dat gebeurde?