



## Module D – Hoop

---

### In het kort:

Binnen de kunsttherapie zorgt het gebruik van beelden voor het prikkelen van meerdere sensoren en daardoor het maken van onbewuste connecties, het vergroten van de emotionele betrokkenheid, het leggen van nieuwe neurale verbindingen en het gebruik van externalisatie binnen kunsttherapie. Deze eigenschappen zorgen voor een versterking van het kritisch reflecteren. Bij het zelf ontwerpen van beeld worden deze eigenschappen nog sterker ervaren dan bij enkel het beschouwen van beeld (Van Coller-Peter, S., & Olinger). Het maken van beeld in aansluiting op eerdergenoemde stappen kan daardoor een aanvullende rol spelen binnen het verdiepen van de kritische reflectie.

Oefeningen die hiertoe aanzetten kunnen ingezet worden om een verdiepende stap toe te voegen aan het proces om kritisch te reflecteren op de ervaring, behoefte, positieve eigenschappen of doeltoestand. Deze maakstap zal een laagdrempelige of juist omvangrijke opdracht kunnen zijn naargelang de opleiding of context van de sessie daarom vraagt of aanleiding toe geeft, waarbij dit waarschijnlijk gemakkelijker in te passen valt binnen academies die hiertoe opleiden.

[Meer informatie over het inzetten van positieve psychologie >](#)

[Meer informatie over het inzetten van eigen ontwerp >](#)

### Doelen:

- Bewust worden van en reflecteren op positieve/sterke eigenschappen.
- Inzicht en kennis vergroten over hoe positieve eigenschappen opgezocht en/of vergroot kunnen worden.
- Het ontdekken en vormen van een gewenste situatie (doelsituatie) wat kan aanzetten tot het vormen van doelgedrag.
- Uitwisselen van ervaringen en inzichten; hoe kunnen lichaamssignalen een rol spelen bij het maken van keuzes of het bepalen van een behoefte.

### Aandachtspunten:

- Stellen van open vragen boven het wekken van suggesties of het invullen bewoording.
- Tijd nemen voor het 'meten' van het gevoel om hier een tastbare vorm aan te geven.
- Bevragen van gekozen toelichting/woorden met het gevoel als instrument om te 'toetsen' of deze bewoording klopt.

**Opbouw sessie (1,5 uur):**

Tijdsbestek:	Inhoud:	Benodigd:
00.00 – 00.05	<b>Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.</b>	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	<p><b>Welkom + inleiding programma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte bespreking van de vorige module; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Hoe kan of is het beeld gebruikt om naar terug te keren? Is de ervaring veranderd of ‘verschoven’? Noteer de inzichten of ervaringen.</li> </ul> <p>Bespreek de theorie achter de module en ga hierbij in op het fysieke aspect. Vraag of iedereen zich prettig voelt bij het maken van een eigen beeld of zelfportret om op zoek te kunnen gaan naar verborgen lichaamskennis.</p>	Inleiding: Coach
00.15 – 00.25	<p><b>Positieve eigenschappen herkennen</b></p> <p>Kijk terug naar de beelden die tot nu toe gemaakt zijn (als het goed is in ieder geval het gegenereerde AI-beeld).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Herken je hierin positieve eigenschappen?</li> <li>▪ Welk onderdeel (het liefst zo specifiek mogelijk) zou er binnen het beeld moeten veranderen om het positieve gevoel uit de bodymap te kunnen bereiken?</li> <li>▪ Is er een plek binnen het beeld aan te wijzen waar het optimisme te herkennen is?</li> </ul>	
00.25 – 01.05	<p><b>Optimisme ontwerpen</b></p> <p>Creëer een beeld dat dit optimisme visualiseert als tegengestelde van het eerder gemaakte beeld.</p> <p><i>AI-beeld</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maak tweetallen.</li> <li>▪ Genereer met behulp van de handleiding in tweetallen <u>elkaars</u> AI-beeld welke hoop visualiseert (elk 20 min.)</li> </ul> <p><i>Beeldende inspiratie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ga opzoek naar of ontwerp zelf een beeld dat sterk resoneert met jouw geluksgevoel. Probeer te bepalen welke elementen daarvoor zorgen.</li> </ul> <p><i>Herontwerp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vul door middel van ontwerpen, tekenen, kleuren, knippen en plakken de gemaakte beelden uit de voorgaande oefeningen aan of breid uit tot een hoopvol beeld van jouw doeltoestand. Maak bijvoorbeeld een achtergrond voor de gelukspose (module Positiviteit), maak een tegenovergesteld beeld op basis van het AI-beeld uit de basismodule of ontwerp jouw ultieme doel in een nieuw beeld.</li> </ul>	Discord account met toegang tot de Midjourney server  Download: Handleiding Midjourney

1.05 – 1.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stel op basis van de schaal van 1 tot 10 (1=het beeld van de stresservaring en 10=het zojuist gemaakte beeld) doelen of concrete acties voor jezelf op.</li> <li>▪ Bepaal vervolgens of en bij welk van deze doelen of acties het positieve gevoel terug naar boven komt.</li> <li>▪ Kijk of je in staat bent om de kennis van je positieve gevoel in te zetten om te 'meten' of de doelen en concrete acties die je net stelde geschikt of passend voor jou zijn.</li> <li>▪ Vraag jezelf af: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe kan ik dit gevoel bereiken?</li> <li>- Wanneer, waar of hoe komt dit gevoel het sterkst tot uiting?</li> <li>- Wat is ervoor nodig om dit gevoel te bereiken.</li> <li>- Komt een hoopvol gevoel naar boven wanneer ik me inbeeld dat ik dit doel heb bereikt of deze actie heb uitgevoerd?</li> </ul> </li> </ul> <p>Probeer met de op dit moment goed te herkennen ervaren gevoelens te ontdekken of je op deze manier een strategie voor jezelf kan bepalen die je helpt om dichter naar de doeltoestand te kunnen bewegen.</p>	Pen & Papier
01.15 – 01.25	<p><b>Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vraag of een aantal studenten hun route naar de doeltoestand met daarin de concrete acties te laten zien, om gezamenlijk te bespreken tot welke ervaringen of inzichten ze zijn gekomen.</li> <li>▪ Wat heeft het gedaan met het gevoel en je bewustzijn daarover?</li> <li>▪ (Hoe) is het je gelukt om op basis van je positieve ervaren gevoel te kunnen sturen?</li> <li>▪ Waar of wanneer kan je dit ervaren gevoel bereiken?</li> <li>▪ Hoe vertaalt dit zich naar concrete stappen voor het vormen van concrete actieplannen?</li> <li>▪ Wellicht wil niet iedereen zijn of haar route of actiepunten delen. Geef daar de ruimte voor, maar benadruk dat deze module een gezamenlijke zoektocht is naar nieuwe inzichten om stress samen te helpen verminderen.</li> </ul>	Flap-over

01.25 – 01.30	<b>Afsluiting en vooruitblik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Afsluiten van de sessie.</li><li>• Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet?</li><li>• Vooruitblik naar de volgende sessie: Het eventueel aanpassen of aanscherpen van de bodymap, gevoelswoorden en/of metaforen om vervolgens een eigen AI-beeld te genereren. Doordat dit proces deze sessie een keer is doorlopen, is het voor de volgende sessie mogelijk om iedereen een eigen beeld te laten genereren.</li></ul>	
---------------	--	--