

Ingezonden werkblad #1 Witboekje

De mogelijkheden als je werkt met de Kezen zijn eindeloos! Dat bewijst ook maar weer dit leuke werkblad, die is ingestuurd door Loes van Veen. Heb jij ook een leuke oefening bedacht? Mail info@butskees.nl en wie weet wordt deze ook aangeboden als gratis download op de website.

Een witboek is een positief dagboek, waarin je per dag alle momenten opschrijft waarop je een goed gevoel had.



Tip 1:

Print het laatste blad een aantal keer uit zodat je het witboekje een aantal weken kan invullen.

Tip 2:

Dit werkblad is leuk voor Kezen in de bovenbouw en brugklas. Op zoek naar iets voor jouw jongere Keesje, gebruik dan het uitgebreide 'Even napraten' notatieblok. Dit legt de focus op positieve ervaringen en gedachten door stil te staan bij vragen zoals 'Waar ben ik trots op?', 'Waar ben ik dankbaar voor?' en 'Hoe ben ik lief geweest voor mijzelf?'. Ook is er ruimte om te oefenen met het herkennen van de Kezen in het dagelijks leven en vergroot je de oplossingsvaardigheden van je kind met de vraag als 'dit ga ik morgen anders doen?'

Tip 3:

Scan de QR-code om gelijk jouw Butskees Uitleg-, oefeningen- en werkbladenmappen aan te schaffen.

Doel:

- Stilstaan bij gebeurtenissen die een positief gevoel oproepen.
- Positieve gedachten creëren.

Benodigheden:

- Gebruik het [Verbutskees-jezelf-pakket](#) voor extra uitleg-, oefeningen-, en werkbladen.

Bestel jouw 'Even napraten' notatieblok hier.



Instructie

Je gaat in je witboekje gedragingen, gebeurtenissen of ervaringen opschrijven die goed zijn gegaan of waar je trots op bent. Je schrijft er drie per dag op. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een positieve gedachten die je ervaarde. Op zoek naar inspiratie? Gebruik [Uitleg #9 Denk je of Uitleg #11 Wat denken de Leerkezen](#).
- Een compliment dat je kreeg of een andere vorm van liefdestaal. Welke 5 liefdetalen zijn er? Dat kan je vinden in [Werkblad #18 Liefdestaal](#) of in het [Butskees-Basisboek](#).
- Iets dat je goed hebt gedaan: [Uitleg #13 Een Kees vol kwaliteiten](#) helpt je op weg.
- Of een fijn gevoel dat je ervaarde. Ontdekken op welke manier je een gevoel kan beschrijven? Neem een kijkje in [Uitleg #15 Gevoelswoorden](#).



Met veel liefde en expertise is er aan deze methode gewerkt. Ben je geïnteresseerd, schaf dan je eigen werkpakket aan, zodat er ook weer doorontwikkeld kan worden.



Ingezonden werkblad #1 Witboekje

| | |
|---------------------------|---|
| Maandag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Dinsdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Woensdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Donderdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Vrijdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Zaterdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Zondag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |



Ingezonden werkblad #1 Witboekje

De mogelijkheden als je werkt met de Kezen zijn eindeloos! Dat bewijst ook maar weer dit leuke werkblad, die is ingestuurd door Loes van Veen. Heb jij ook een leuke oefening bedacht? Mail info@butskees.nl en wie weet wordt deze ook aangeboden als gratis download op de website.

Een witboek is een positief dagboek, waarin je per dag alle momenten opschrijft waarop je een goed gevoel had.



Tip 1:

Print het laatste blad een aantal keer uit zodat je het witboekje een aantal weken kan invullen.

Tip 2:

Dit werkblad is leuk voor Kezen in de bovenbouw en brugklas. Op zoek naar iets voor jouw jongere Keesje, gebruik dan het uitgebreide 'Even napraten' notatieblok. Dit legt de focus op positieve ervaringen en gedachten door stil te staan bij vragen zoals 'Waar ben ik trots op?', 'Waar ben ik dankbaar voor?' en 'Hoe ben ik lief geweest voor mijzelf?'. Ook is er ruimte om te oefenen met het herkennen van de Kezen in het dagelijks leven en vergroot je de oplossingsvaardigheden van je kind met de vraag als 'dit ga ik morgen anders doen?'

Bestel jouw 'Even napraten' notatieblok hier.



Tip 3:

Scan de QR-code om gelijk jouw Butskees Uitleg-, oefeningen- en werkbladenmappen aan te schaffen.



Doel:

- Stilstaan bij gebeurtenissen die een positief gevoel oproepen.
- Positieve gedachten creëren.

Benodigheden:

- Gebruik het **Verbutskees-jezelf-pakket** voor extra uitleg-, oefeningen-, en werkbladen.

Instructie

Je gaat in je witboekje gedragingen, gebeurtenissen of ervaringen opschrijven die goed zijn gegaan of waar je trots op bent. Je schrijft er drie per dag op. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een positieve gedachten die je ervaarde. Op zoek naar inspiratie? Gebruik **Uitleg #9 Denk je of Uitleg #11 Wat denken de Leerkezen**.
- Een compliment dat je kreeg of een andere vorm van liefdestaal. Welke 5 liefdetalen zijn er? Dat kan je vinden in **Werkblad #18 Liefdestaal** of in het **Butskees-Basisboek**.
- Iets dat je goed hebt gedaan: **Uitleg #13 Een Kees vol kwaliteiten** helpt je op weg.
- Of een fijn gevoel dat je ervaarde. Ontdekken op welke manier je een gevoel kan beschrijven? Neem een kijkje in **Uitleg #15 Gevoelswoorden**.



Met veel liefde en expertise is er aan deze methode gewerkt. Ben je geïnteresseerd, schaf dan je eigen werkpakket aan, zodat er ook weer doorontwikkeld kan worden.



Laat je binnenwereld zien!



Ingezonden werkblad #1 Witboekje

| | |
|---------------------------|---|
| Maandag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Dinsdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Woensdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Donderdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Vrijdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Zaterdag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| Zondag | 1 |
| | 2 |
| | 3 |

