

TALENTEN



Bezig zijn met je talenten geeft een goed gevoel, en dat heeft grote gevolgen

We weten allemaal hoe fijn we ons voelen als we de dingen doen waar we goed in zijn. Het maakt ons gelukkig, we kunnen er eindeloos mee bezig zijn en vergeten de tijd. Deze positieve gevoelens zijn natuurlijk plezierig, maar ze hebben ook belangrijke gevolgen voor onze toekomst.

Veerkracht

Ten eerste zorgen ze voor een verbreding van ons arsenaal aan reacties op situaties in het hier en nu. Dit betekent dat we vanuit een situatie waarin we ons goed voelden, ons beter redden in een volgende situatie die moeilijker is. Dat we ons beter redden, heeft te maken met onze veerkracht, die dan groter is, maar ook zijn we beter in staat om verschillende oplossingen te bedenken.

Voor bijvoorbeeld kinderen met faalangst is dit van groot belang. Zij zijn namelijk geneigd om steeds dezelfde oplossing te kiezen, zelfs als ze al ervaren hebben dat die oplossing niet werkt.



Talenten vergroten onze weerbaarheid

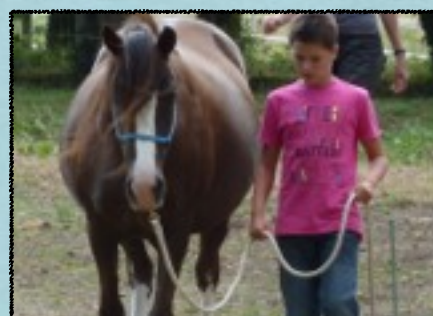
De veerkracht en ook de grotere keuze aan oplossingen, helpt hen anders om te gaan met de situatie. Hetzelfde geldt voor kinderen die te maken hebben met pesten of weinig zelfvertrouwen hebben.

Die voorraden zorgen ervoor dat we sterker staan in het leven, dat onze weerbaarheid groeit en dat we een stuk beter om kunnen gaan met tegenslagen en moeilijke situaties.

Energie voor de lange termijn

Daarnaast zorgen positieve emoties dat we een energievoorraad aanleggen voor de toekomst. Dus een soort reserve waar we later uit kunnen putten.

Hoe meer periodes we hebben in ons leven waarin we sterke positieve emoties beleven, hoe meer we daar op lange termijn van kunnen genieten, hoe gezonder we blijven.



Talenten mogen groeien

Met talenten worden we geboren.

“Talent betekent het hebben van een natuurlijke aanleg, het hebben van een gave en/of begaafd zijn” (“Ik kies voor mijn talent” – Luk Dewulf).

Het zijn als het ware zaadjes die we bij onze geboorte al bij ons dragen.

Dat je dit talent hebt, betekent niet dat je het ook al meteen kunt zien, daarvoor moet je het eerst omzetten in actie.

Met kinderen of leerlingen samen onderzoeken welke talenten ze hebben, is een activiteit die veel positieve energie oplevert. Met als resultaat een mooi lijstje met talenten!

Doordat we hen zelf vragen wat hun kwaliteiten zijn, weten we heel duidelijk welke talenten zij zelf bij hen vinden passen. En waarvan ze graag willen dat ze gezien worden, waardoor ze zich erkend voelen.

Luk Dewulf geeft in zijn boek het voorbeeld van ‘De Engel van Michel-Angelo’. Sommige

talenten van kinderen herkennen we direct.

Als dat zo is heeft dit kind dit talent al mooi in actie omgezet. Bij andere kinderen is dit talent nog niet zo zichtbaar of is het talent vooral in een bepaalde situatie te zien.

Maar het kind heeft dit talent wel benoemd en gevoeld/bedacht dat het bij hem of haar hoort.

Het zou goed kunnen dat het kind daarmee aangeeft dat het graag zou willen dat dit talent

groeit. Het gaat dan om een verlangen om te groeien. Kunnen wij de Engel in het brok marmer zien?

Blij met mij!-training
www.blijmetmij.nu



Blij met mij!

LEKKER IN HUN VEL!



EN HOE DOEN WE DAT DAN?

- ★ Door de talenten veel aandacht te geven
- ★ Door het talent te bemesten als een plantje, water en een zonnetje te geven
- ★ Door heel goed te kijken en op te letten of je het talent ziet
- ★ Door het te benoemen als je het talent ziet in gedrag
- ★ Door het te benoemen als je op andere momenten hetzelfde talent ziet
- ★ Door de verwachting uit te spreken dat het kind in de komende situatie het talent kan gaan gebruiken
- ★ Door situaties te creëren waarin het kind dit talent kan gaan gebruiken