

Mindset

werken naar een groeimindset en negatieve gedachten ombuigen

Mindset is de overtuiging die we van onszelf hebben inzake kwaliteiten en talenten. We spreken over een vaste mindset wanneer je denkt dat er niets te veranderen valt aan wie je bent en wat je kunt. Bij een groeimindset zien we net wel potentieel in ons kennen en kunnen.

Negatieve gedachten zorgen vaak voor een boycot van onszelf en onze groeimindset. In dit document geven we een overzicht van spel- en werkvormen die trainen op het ombuigen van negatieve gedachten om zo naar een groeimindset toe te werken.

Mindset en executieve vaardigheden hebben alles met elkaar te maken.

[Hier](#) vind je een artikel waarin deze theorie verder uitgelegd wordt.

Zie ook het volledige [overzicht](#) voor alle spelen en alle EF's die getraind worden.

Of zoek via onze [spelwijzer](#) naar spelen omtrent mindset

Filter: thema 'sociaal & emotioneel' en/of 'persoonlijke & professionele ontwikkeling'.

Spel	Beschrijving	Waar te vinden/welke doelgroep?	Meer info/ gelijkaardige spelen
50 vragen voor een positieve mindset	Deze 50 inspirerende vragen helpen een positieve mindset ontwikkelen bij kinderen, jongeren en volwassenen.	Mediatheek Kattenberg Link	

	De vragen zijn gebaseerd op het PERMA-model van Martin Seligman, de grondlegger van de positieve psychologie. PERMA staat voor Positive emotions (positieve emoties), Engagement (betrokkenheid), Relations (relaties), Meaning (betekenis) en Accomplishment (succeservaring).		
Het blij-denken-spelletje 	Vanaf 4 - 5 jaar en voor diegenen die op dat niveau functioneren. Spoort in 5 minuten disfunctionele gedachten op en vervangt deze door positieve gedachten. Visualiseert de denkfouten en de helpende gedachten. Gebaseerd op cognitieve en oplossingsgerichte therapie.	Mediatheek Kattenberg Link	Het positief denken spel
Doosje groeitaal. 200 helpende gedachten die een groeimindset versterken 	Met dit doosje Groeitaal ga je binnen coaching, onderwijs en opvoeding actief aan de slag met het stimuleren van de groei en ontwikkeling van zowel kinderen, jongeren als volwassenen. Gebruik de kaartjes om het werken aan doelen te ondersteunen, om door leerkuilen heen te komen, om te leren leren, om tot een goed gesprek te komen, om zelfinzicht te vergroten of gewoon als motiverende oppepper.	Mediatheek Kattenberg Link	
Grrroei!	Het doel van Grrroei! is om met elkaar in gesprek te raken over groei, ontwikkeling,	Mediatheek Kattenberg	

	leren en alles wat daarbij komt kijken. Er bestaan geen goede of foute antwoorden, alleen maar leerzame!	Link	
Helpende gedachten. 52 positieve kaarten voor volwassenen 	Denken, voelen en doen staan sterk met elkaar in verband. Dat wat je denkt heeft direct invloed op je gevoel. Als je niet tevreden bent met hoe je je voelt, kun je onderzoeken of je anders zou kunnen denken. Deze set kaarten is een verzameling helpende gedachten die je kan inspireren. Ze zijn speciaal voor volwassenen, of iedereen die zich volwassen voelt.	Mediatheek Kattenberg Link	Jongerenversie
Ik denk me sterk Toolkit. Sterke gedachten die helpen om op te komen voor jezelf en een ander http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/114251 	Met de Toolkit 'Ik denk me Sterk' leren spelers niet helpende gedachten herkennen en omzetten in helpende gedachten. Wanneer zij het spel vaker spelen, zullen zij positiever gaan denken en gemakkelijker voor zichzelf en een ander opkomen. De helpende gedachten doen een beroep op het toepassen van gedrag, dat past bij de vijf thema's in het spel.		

In de put, uit de put http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/101875 	Weg met die bange gedachtes! Verander ze in opkikkertjes! Dat helpt je in moeilijke situaties. Het Coole Kikker faalangstreductiespel voor kinderen. Weg met die bange gedachtes! Verander ze in opkikkertjes! Dat helpt je in moeilijke situaties. Het Coole Kikker faalangstreductiespel voor kinderen.		
Mindset gesprekskaarten 	Op de MINDSET gesprekskaarten staat uitleg over hoe je hersenen leren, wat je kunt doen wanneer iemand kritiek op je heeft, hoe je positief kunt leren denken enzovoort. De vragen op de kaarten sporen de leerlingen aan om actief te werken aan een groeimindset.	Mediatheek Kattenberg Link	
Little box of mindset http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/166659 	In deze doos vind je 52 mindset-kaarten met uitspraken die je laten nadenken over wie je bent en wat je allemaal kunt bereiken. Met een groeimindset kom je verder. De kaarten zijn verdeeld in vier categorieën: Zelfvertrouwen Positief denken Uitdagingen Doelen stellen		
RET kwartet	Je leert welke gedachten je niet verder helpen en welke gedachten juist wel! Als je		

http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/75557 	weet wat je gedachten zijn, weet je ook wat je er aan kunt veranderen. RET staat voor Rationeel Emotieve Therapie waarbij uitgegaan wordt van het feit dat niet een gebeurtenis zélf, maar juist de gedachten die je daarbij hebt, zorgen voor een negatief gevoel. Als je in staat bent deze niet helpende en heel vaak niet-ware gedachten te herkennen en onder de loep te nemen, kun je ze veranderen in helpende ware gedachten. Daarmee verandert vaak ook je gevoel.		
Open mind. Het oplossingsgericht interactiespel 	'Open Mind' is ontwikkeld vanuit een oplossingsgericht denkkader. Het oplossingsgerichte gaat ervan uit dat elke persoon beschikt over de nodige veerkracht en resources.	Mediatheek Sint-Annaplein Link	
Positivologie. Evidence Informed Interventions 	De verschillende interventies zijn gelinkt aan zes centrale thema's uit de positieve psychologie: psychologisch kapitaal, waarderend kijken, positieve emoties, positieve relaties, een positieve mindset en talentgericht werken.	Mediatheek Kattenberg en Sint-Annaplein Link	
Solution City	Door dit spel te spelen leren kinderen verschillende probleemoplossende vaardigheden. Ze denken na over	Mediatheek Kattenberg Link	

	oplossingen in plaats van wat er allemaal mis kan gaan.		
Superkrachten voor je hoofd. The game 	Met dit spel leren 8 tot 12-jarigen de baas te worden van hun eigen emoties en steviger in hun schoenen te staan.	Mediatheek Kattenberg Link	
Het verwonderkaartspel. Rijke gesprekken door waarderende vragen 	De kaarten zijn ingedeeld in 16 thema's zoals 'leren van succes', 'een blik op de gewenste toekomst' en 'veerkrachtig omgaan met tegenslag'. Het spelen van Het verwonderkaartspel zorgt niet alleen voor boeiende gesprekken, maar bevordert ook zelfinzicht, veerkracht en een positieve kijk op de toekomst	Mediatheek Kattenberg Link	
Wijzer in mindset. Toolkit voor in de klas en bij coaching 	In deze Wijzer in Mindset vind je verdieping van de mindsettheorie: de nuances, de valkuilen, de valse groeimindset en de triggers van een vaste mindset. Met behulp van een verzameling bestaande en zelf ontwikkelde modellen (Cirkel van invloed, GGGGG-model, Attributiemodel, Timemanagementmatrix, Doelaanpakmodel, foutengeheugen, Reflectiemodel) kun je gedachten, en daarmee gedrag, positief sturen.	Mediatheek Kattenberg Link	

Zie jij wat ik zie? Zie jij problemen, ik zie oplossingen : zet de probleembril af en train jouw oplossingsgericht denken : therapeutische methodiek 	Ben jij op zoek naar een techniek waarbij je niet-helpende gedachten kan omzetten naar helpende gedachten? Ken jij een kind of jongere dat vaak zijn probleembril opzet en dringend nood heeft aan een oplossingsbril? De set kaarten daagt kinderen uit om oplossingsgericht te denken in plaats van te focussen op problemen.	Mediatheek Sint-Annaplein Link	
---	--	---	--

Literatuur

Enkele publicaties over (groei)mindset (in de klas). Voor een volledig overzicht, zie onze [fysieke collectie](#).

				
				