

Positieve emoties ervaren en optimisme

Suggesties spelmateriaal

In dit overzicht geven we een paar fijne toppers om positief aan de slag te gaan met een individu of een groep. Spelen die je een goed gevoel geven!

Voor een volledig overzicht van alle spelen, verwijzen we graag door naar de [spelwijzer](#).

Zoek o.a. op thema 'sociaal & emotioneel'.

Alle vragen en eigen tips welkom via speelvogels@arteveldehs.be

Spel	Omschrijving	Meer info
Team Geluk http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/138429 	Dit spel is gebaseerd op de jarenlange ervaring van Leo Bormans en op recent wetenschappelijk onderzoek. Het start vanuit het standpunt dat we geen nieuwe vaardigheden hoeven te leren. Het gaat erom alle aanwezige positieve krachten bij de teamleden te herkennen en te erkennen en ze vervolgens op een actieve manier in te zetten voor de goede werking van het team. Zo wordt één en één drie.	

Vertellis affirmatiedeck. 110 affirmaties voor motivatie, inspiratie en transformatie http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/127480 	Jouw dagelijkse boost van positiviteit! Met het Vertellis affirmatiedeck begin je elke dag met zelfvertrouwen en focus. Kies elke ochtend of avond een kaart en ervaar direct hoe je krachtiger, doelgerichter en stress-bestendiger wordt. Zin in een fijn gesprek? Trek een kaartje met vrienden of familie en neem de boodschap mee in je dag. Deze kaarten, wetenschappelijk onderbouwd en geïnspireerd op de principes van de positieve psychologie, helpen je een positievere mindset te ontwikkelen.	
Complimentenspel. 80 complimenten die je laten stralen http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/115281	Het Complimentenspel is uitermate geschikt om in te zetten in klassen, groepen, gezinnen en bij individuele begeleiding. De verschillende complimenten nodigen je uit om op een positieve manier naar jezelf en de ander te kijken. Het is leuk om over de verschillende complimenten in gesprek te gaan. Welk compliment kun jij jezelf geven? Bij wie past dit compliment? Hoe komt dit? Je kunt het Complimentenspel op verschillende manieren gebruiken. Een ding is zeker; door complimenten voel je je gezien, erkend en gewaardeerd.	

		
Positivologie. Evidence informed interventions. Toolbox http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/27862 	Een toolbox met 34 interventies. Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Om met een individu of met een groep positivologisch aan de slag te gaan. Positief psychologische interventies (PPI's) om je coachee, een team, jezelf, een groep studenten of collega's te versterken. Methodieken die leiden tot het verhogen van groeivermogen, zelf-acceptatie, betekenis, meesterschap, verbondenheid en autonomie. Wetenschappelijk onderzocht en door ons uitgeselecteerd met effectiviteit én plezier als criterium. 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. Elke steekkaart verwijst naar de relevante wetenschappelijke onderzoeksartikels.	
Wij zijn. Een spel vol positieve energie	De meeste spellen kennen 1 winnaar - de rest verliest. Je speelt een strijd of een race. Je moet zelf slim zijn en je tegenstanders	

