

# blog 'Stevig naar de top', helden

21 september 2021

---

Onze dag begon met een broodje knakworst met soep. Jammie!

We gebruikten de smiley's om te bepalen hoe iedereen er vandaag bij zit. En daarna ging het programma echt van start.

## Helden

Vandaag deden we iets met helden, en die helden hoefden niet perse een brandweer te zijn of zo. We hadden kaarten op een kar neergelegd en daaruit mocht iedereen zijn eigen held kiezen. Als jouw held daar niet tussen zat, kon je het vraagteken nemen en je eigen held zeggen. Maar deze helden

kwamen er vandaag uit: \*Abba \*Henk Bernard \*Henk Damen \*Calimero \*Spiderman \*Enzo Knol \*Olaf Toivonen \*K3 \*Mario \*Nederlands elftal de mannen \*Lou van paard in nood uit Spanje. Lou redt paarden, ezels en ook honden in Spanje die worden gedumpt, achtergelaten of mishandeld. En omdat ik zo gek op dieren ben is zij mijn held. Maar zoals je ziet kwamen er best veel verschillende dingen uit. Mooi hoor ook de uitleg waarom iedereen juist die held heeft gekozen.



## De verandering

Vorige week schreef ik in mijn blog over de verandering: Wat was een grote verandering in jouw leven. Zelf heb ik toen verteld over mijn verandering: van 'gewoon' Miranda naar Miranda als ervaringsdeskundige. Ik vertelde toen dat dit een huiswerkopdracht was en dat we er tijdens deze cursusdag over zouden vertellen. We hebben deze opdracht gedaan met stoelen. Die stoelen waren de (bushaltes) van stap 1 naar stap 3. En ook hierbij was niks verplicht. Je mocht naar de stoelen komen, maar als je niet wilde of je vond het spannend mocht je ook gewoon op je plek blijven zitten. Maar toch waren er een paar die toch naar

voren kwamen. Heel knap hoor want een verandering is niet altijd makkelijk en toch gebeuren ze.

## Complimentendouche

Huh? Een douche met complimenten, worden we dan nat? Nee bij deze douche word je niet nat. Hier kreeg iedereen een vel papier met een hart erop. In dit hart werden allemaal complimenten geschreven die je kreeg. Vanwege de tijd was vandaag niet iedereen aan de beurt gekomen en gaan we volgende week de mensen doen die nog niet geweest zijn. Je gaat als je zelf wil naar voren en dan vraagt de trainer aan iedereen of hij of zij een compliment heeft voor die persoon.



## Evaluatie

Het was weer een hele leuke en geslaagde avond. Veel gedaan met weinig opdrachten. Het was ook verrassend wat er allemaal uit kwam bij de verandering. En het vertrouwen dat er al is om je verhaal al te durven vertellen in de groep. Het was soms ook wel uitdagend, maar iedereen deed het heel goed. De complimentendouche vonden ze ook allemaal heel leuk. Ook om een ander een compliment te geven vonden ze leuk. 1 van de extra coaches vond het ook heel leuk om de cursisten eens anders te zien dan de werksfeer die ze normaal altijd zien. Want de cursisten die deelnemen werken eerst op die plek waar wij in de avond de cursus geven. We kijken al heel erg uit naar volgende week want dan komen er gasten mee. Ouders, begeleiding of andere familie. Voor ons als trainers is dat ook wel een beetje extra spanning want je groep is ook dubbel zo groot. Dus nou zijn er meer ogen op je gericht. Maar we gaan er weer goed tegenaan en hoe dat is gegaan lees je in de volgende blog.