



# OKIDOOTJES

VEERKRACHT



Positief denken én doen!

## Okidootjes Veerkracht

Positief denken én doen!

<i>inhoud</i>	55 kaarten
<i>ISBN</i>	978-90-819302-39
<i>uitgave</i>	Dubbelzes uitgeverij ©2017
<i>auteurs</i>	Lo van Beers, Annemariet van Beers
<i>vormgeving</i>	Annemariet van Beers
<i>drukwerk</i>	Cartamundi, Turnhout 1e druk 2017

**[www.okidootjes.nl](http://www.okidootjes.nl)**

*Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,  
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze,  
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,  
opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van Dubbelzes uitgeverij.  
Basilicumhof 20, 1115 DL Duivendrecht, 020 416 63 43*

**[www.dubbelzes.nl](http://www.dubbelzes.nl)** [info@dubbelzes.nl](mailto:info@dubbelzes.nl)

**DOWNLOADcode: xxx xxx xxx**



## INTRODUCTIE

**8 tot 108 jaar**

### **COACHING**kaartjes: 51 bouwstenen

Op ieder Okidootje staat een sterke gedachte met daaronder een specifiek kenmerk van veerkracht. Van ieder kenmerk zijn er drie verschillende kaartjes. Deze zijn gegroepeerd in 6 thema's, elk in een eigen kleur. ○ ● ● ● ● ● > z.o.z.

In totaal zijn dit 51 bouwstenen die je kunt gebruiken in alledaagse situaties om veerkracht mee op te bouwen.

- Okidootjes kun je individueel gebruiken, in groepjes van 2 tot 4 spelers, of zelfs met een grotere groep of hele klas.

### **Wat is (mentale) veerkracht?**

Veerkracht is het vermogen om flexibel te reageren als je uit balans bent gebracht. Met veerkracht sta je stevig in je schoenen. Je bent in staat om je aan te passen en positief om te gaan met veranderingen en andere stressvolle situaties.

Na tegenslag herstel je jezelf om daarna weer doelgericht verder te kunnen gaan.

> meer info: [www.okidootjes.nl](http://www.okidootjes.nl)



Ik ken mijn **sterke**  
**eigenschappen.**



ZELFVERTROUWEN



Ik leer  
van **fouten!**

GROEIEN



Ik kan mijn  
**eigen keuze**  
maken.



ZELFSTANDIG

Ik laat **één** dingetje  
niet **alles** bederven.



**ANDERS ZIEN**



Foutje?  
Ik kan er (later)  
om **lachen**.



POSITIEF DENKEN





Wat er ook gebeurt,  
ik kan het aan,  
ik ben **sterk!**

● VERTROUWEN



Ik let op mezelf  
en kan **negeren**  
wat mij stoort.



ZELFBEHEERSING



Verandering?  
Ik kan mezelf  
**aanpassen.**



**FLEXIBEL**



Eigen foutje?  
Ik kan het toegeven  
en **zelf oplossen.**



VERANTWOORDELIJK

**Stap voor stap**  
kom ik steeds verder.



**DOELGERICHT**



Ik kan altijd  
**opnieuw**  
beginnen.



DOORZETTEN

Ik kan me **inleven** in een ander.



**RESPECT**



Ik kan  
mezelf een  
**rustmomentje**  
gunnen.



ONTSPANNEN





Ik kan me  
**veilig** voelen.



STEUN VINDEN



[www.okidootjes.nl](http://www.okidootjes.nl)