

Vragenkaarten “Emotiebalans”

Empathie

1. Hoe voel jij jou als er twee mensen ruzie maken?
2. Hoe voelt iemand die schreeuwt zich?
3. Hoe troost jij iemand?
4. Hoe kan een groep mensen jou het gevoel geven dat je welkom bent?
5. Wat is volgens jou het verschil tussen horen wat iemand zegt en luisteren naar wat iemand zegt?
6. Maak de zin af: “Ik weet dat iemand om mij geeft omdat...”
7. Wat betekent empathie voor jou?
8. Zou je jezelf / anderen jou omschrijven als een empathisch persoon?
9. Heb je wel eens een situatie ervaren, waarbij iemand emotioneel werd? Hoe reageerde je dan?
10. Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarbij je de gevoelens van een ander sterk aanvoelde?
11. Stelling: ik grijp in als ik zie dat iemand respectloos behandeld wordt. Ja / nee?
12. Stelling: als ik merk dat iemand zich ergens verdrietig over voelt, voel ik mij ook snel zo. Ja / nee?
13. Stelling: vooraleer ik oordeel over iemand anders, stel ik mij altijd eerst in hun plaats. Ja/ nee?
14. Wat is empathie voor jou?
15. Hoe stel jij jou empathisch op?

Ik en de ander

1. Wie speelt een belangrijke rol in jouw leven?
2. Naar wie kijk jij op? Welke eigenschappen heeft die persoon?
3. Welke karaktereigenschappen kan jij appreciëren in een ander persoon?
4. In een ruimte met introverte en extraverte mensen, met wie zal je makkelijker contact kunnen nemen?
5. Wat is het beste advies die je ooit van iemand anders kreeg?
6. Noem een persoon die jou vaak helpt.
7. Bij wie voel jij jou op je gemak?
8. Vind je het leuk om in groep te zijn of ben je liever alleen?
9. Wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd in je relaties met anderen?
10. Wanneer was de laatste keer dat je iemand anders kon helpen?
11. Een goede vriend/vriendin zijn; wat betekent dat voor jou?
12. Waar of bij wie kan jij jou kwetsbaar opstellen?
13. Vraag aan de persoon rechts van jou: “Wat apprecieer je aan mij?”
14. Met wie zou je een dag willen spenderen?
15. Wat kan jou irriteren aan iemand zijn/haar gedrag?

Omggaan met stress

1. Wie / wat helpt jou om beter om te gaan met stress?
2. Hoe uit stress zich bij jou?
3. Hoe ziet een zorgeloze dag er voor jou uit?
4. In welke mate speelt stress een rol in jouw leven als 1= geen tot vrij weinig is en 5= van enorme invloed?
5. Heb je het gevoel dat stress jou soms belemmert? Hoe ga je daar dan mee om?
6. Welk advies zou je zelf geven aan iemand die vaak stress ervaart?
7. In welke situaties ervaar jij stress? En wat hebben ze gemeen?
8. Hoe ontspan je het best?
9. Wat vind je van een leugen om bestwil?
10. Wat geeft jou stress?
11. Hoe zou jij jou voelen wanneer je niet genoeg zou kunnen slapen/eten/drinken?
12. Hoe voel jij jou als je een drukke dagplanning hebt?
13. Ben je soms bang om te falen? Zo ja, wanneer?
14. Kan jij goed om met tegenslagen? Hoe?

15. Hoe denk je dat anderen omgaan met stress?

Omgaan met emotie

1. Welke emotie voel je op dit moment?
2. Welke emotie speelt een dominante rol op dit moment in jouw leven? Hoe ga je hier mee om?
3. Weke emotie vind je het moeilijkst om mee om te gaan? Deel je deze emoties ook met anderen?
4. Vind je het moeilijk om over je emoties te praten? Waarom precies?
5. Denk je dat emoties belangrijk zijn?
6. Heb je wel eens gezien dat iemand goed met zijn emoties kon omgaan? Hoe denk je dat goed met emoties omgaan eruit kan zien?
7. Wie / wat maakt jou aan het lachen? Hoe voel je je op dat moment?
8. Kunnen dieren jou anders laten voelen?
9. Kan muziek jou anders laten voelen?
10. Noem vijf gevoelens die iemand kan hebben.
11. Maak de zin af: "Ik houd niet van mensen die..."
12. Zijn verdriet en boosheid gezonde emoties volgens jou?
13. Kunnen jouw emoties een gesprek beïnvloeden?
14. Hoe kan je beter leren omgaan met jouw emoties?
15. Hoe ga jij er mee om als je jou erg kwaad voelt?

Zelfbeeld

1. Som drie talenten van jezelf op.
2. Beschrijf jezelf aan de hand van vijf karaktereigenschappen. Waarom typeren die jou?
3. Op welke dagen voel je je zelfzeker? Op welke momenten eerder onzeker?
4. Wat draagt volgens jou bij tot een positief zelfbeeld?
5. Wat is je grootste kracht?
6. Beschrijf jou ideale dag.
7. Noem minstens één positieve eigenschap van jezelf.
8. Maak de zin af: "Als ik een probleem heb, dan kan ik..."
9. Welk beeld heb jij over jezelf? Is dit positief of eerder negatief? Waarom?
10. Wat is jou passie? Waar ben je graag mee bezig?
11. Welke waarden en normen vind jij belangrijk?
12. Voel je je soms onzeker? Zo ja, waarover?
13. Ben je eerder een positief of negatief persoon? Hoe merk je dat?
14. Wat maakt jou uniek?
15. Wanneer voel jij je het meest jezelf?

Communicatie

1. Wat is goede communicatie volgens jou?
2. Hoe start jij een gesprek?
3. Maak de zin af: "Als men naar mij luistert, dan voel ik mij..."
4. Hoe voel jij jou tijdens een gesprek met een onbekend persoon?
5. Hoe geef jij jouw grenzen aan in een gesprek?
6. Neem jij de leiding in een gesprek of houd je jezelf eerder afzijdig?
7. Is luisteren in een gesprek volgens jou belangrijk?
8. Iemand draait met zijn ogen tijdens jullie gesprek. Hoe voel jij jou hierbij?
9. Welke manieren van communiceren bestaan er?
10. Hoe ga jij om met miscommunicatie?
11. Wat valt voor jou onder non-verbale communicatie?
12. Welke manier van communiceren vind jij lastig? Waarom?

13. Op welke manier communiceer jij het meest?
14. Wat valt er voor jou onder miscommunicatie?
15. Let jij tijdens een gesprek meer op het verbale of op het non-verbale?

Compliment!

1. Geef een compliment aan de persoon links van jou.
2. Geef een compliment aan de persoon rechts van jou.
3. Geef een compliment aan jezelf.
4. Geef een compliment aan een persoon naar keuze.
5. Geef een compliment aan de groep.
6. Vragenronde: Iedereen komt aan het woord! Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
7. Geef iedereen uit de groep een compliment.
8. Iedereen uit de groep geeft jou een compliment.
9. Hoe ga jij om met het krijgen van een compliment? Vertel
10. Zonder een naam te noemen geef je een compliment aan een groepslid. De groep raad voor wie deze bestemd is.
11. Geef twee personen een compliment.
12. Als je een compliment mocht geven aan een bekende Vlaming, aan wie zou dit zijn en wat zou je aan hem/haar zeggen?
13. Geef een compliment aan jezelf en aan een ander groepslid.
14. Geef de persoon die 2 plaatsen rechts van jou zit een compliment.
15. Geef de persoon die 2 plaatsen links van jou zit een compliment.

Doen: emotie

1. Beeld de volgende emotie uit: verbaasd.
2. Beeld de volgende emotie uit: Verdrietig.
3. Beeld de volgende emotie uit: blij.
4. Beeld de volgende emotie uit: frustratie.
5. Beeld de volgende emotie uit: Enthousiast.
6. Hoe voel jij jou nu? Beeld uit.
7. Hoe voel jij jou wanneer het regent? Beeld uit.
8. Hoe voel jij jou op een warme zomerdag? Beeld uit.
9. Hoe voel jij jou als er een spin in jouw kamer zit? Beeld uit.
10. Hoe voel jij jou als het onweert? Beeld uit.
11. Beeld een emotie naar keuze uit en laat de groep dit raden.
12. Groepsronde: iedereen komt aan de beurt en beeld een andere emotie uit.
13. Vertel een gebeurtenis waar je trots op bent.
14. Vertel een gebeurtenis waar je nu nog steeds om kan lachen.
15. Vertel een gebeurtenis waarbij je buiten je comfortzone moest gaan. Hoe voelde jij jou hierbij?