

Symbolen van Fides

De ballon (zelfvertrouwen)



Bij het werken aan zelfvertrouwen en opkomen voor jezelf is het belangrijk om een goede houding aan te nemen. Dit is te leren door ons een ballon voor te stellen in onze borst. We kunnen ons enorm opblazen en we kunnen ons een leeg gelopen ballon voelen. Het fijnste is om een 1- ballon te zijn. Een goede houding helpt om aardig over ons zelf te denken, andersom helpt aardig over onszelf denken ook bij het verkrijgen van een goede houding.

Ojee-oké (denken)



Ons gedrag wordt erg bepaald door wat we denken . Door “ojee en OK “gedachten te herkennen krijgen we inzicht in ons gedrag . We leren hierdoor anders te handelen en daarmee de vaak irreële angsten en onzekerheden positief om te buigen. Anders ook wel bekend als belemmerende gedachten en helpende gedachten.

Matroesjka (voelen)



Matroesjka is een hulpmiddel om onszelf en anderen duidelijk te maken hoe we ons voelen. Het helpt ons om fijne en minder fijne gevoelens te accepteren, om er beter mee om te gaan. Ze zijn er en gaan ook weer voorbij. Het kan ons laten zien dat gevoelens, over iets dat niet met ons te maken heeft, te diep binnen kunnen komen. Dat we ervoor kunnen kiezen om dat los te laten.

Rugzak (ervaringen – geschiedenis)



We hebben als het ware een onzichtbare rugzak. De hele dag maken we van alles mee en dat levert, samen met onze gedachten, allerlei gevoelens op. Deze ervaringen en de betekenis die we eraan geven hebben invloed op ons gedrag. Het is daarom belangrijk om met anderen te delen wat er in onze rugzak zit. Dan begrijpen we beter waarom iemand op bepaalde momenten reageert zoals hij reageert.

Sleutelbos (oplossingen zoeken)



We zouden een probleem voor kunnen stellen als een gesloten deur. Om de deur te openen hebben we een passende sleutel nodig. Als we een bos sleutels hebben zit er bijna altijd wel eentje bij die past. We weten echter vaak niet meteen welke dat is. Aan de sleutelbos zit ook een grote sleutel. Met deze sleutel, die staat voor vertrouwen dat er een oplossing is, gaan we sleutels proberen tot we de werkbare oplossing hebben gevonden

Domino (meelopen – groepsdruk)



De domino beeld meeloopgedrag uit en geeft daarmee inzicht in groepsprocessen. Met voldoende moed en zelfvertrouwen (de 1 ballon) lukt het steeds beter om ons niet mee te laten voeren of om uit de domino te stappen en de negatieve spiraal te doorbreken.

100% (zelfacceptatie)



Iedereen is 100% goed zoals hij/zij is. We leren te accepteren wie we zijn en hoe we zijn en dat laten we ook zien. Je gevoel mag er zijn. Het gedrag is je eigen keuze.

Schema "gedrag"

Onderstaand schema geeft inzicht in het eigen gedrag en dat van anderen door het te koppelen aan de symbolen. Het helpt ons in conflict situaties met respect voor elkaars gedachten, gevoelens en gedrag de situatie op te lossen en er van te leren.

