

Op zoek naar je Innerlijke Kompas

Een stemmetje dat al weet wat juist voelt

Kompaswijs · workshops & vormingen · door Anja Dreesen

DOELGROEP

Tweede en derde graad
lager onderwijs

LEEFTIJD

9–12 jaar

DUUR

1u45 à 2 uur

PRIJS

€ 195 per klasgroep,
materiaal inbegrepen

Iedereen heeft een innerlijk kompas: een stemmetje dat vaak al weet wat juist of fout voelt, nog vóór ons hoofd een beslissing neemt. Via het verhaal van Sky — die iedereen volgt behalve het kompas in zijn eigen broekzak — leren kinderen luisteren naar zichzelf, groepsdruk herkennen en durven praten.

Wat leren de deelnemers?

- Ontdekken dat iedereen een innerlijk kompas heeft
- Leren stilstaan bij het eigen gevoel vóór een keuze
- Groepsdruk en “de koptelefoon” herkennen
- Persoonlijke grenzen leren kennen en respecteren
- Durven praten en hulp vragen

Opbouw

1. Het verhaal van Sky (± 15 min)

Sky wandelt met een oud kompas in zijn broekzak, maar volgt telkens de richting van anderen. Pas wanneer hij helemaal verdwaald is, voelt hij het kompas zachtjes tikken. “Je kompas was nooit stuk. Je was alleen gestopt met ernaar te luisteren.” Daarna toon ik een echt kompas.

2. Wat zegt jouw kompas? (± 20 min)

Herkenbare situaties — iemand staat alleen op de speelplaats, je vindt €10, iemand vraagt een geheim te bewaren dat niet goed voelt. Telkens één vraag: wat zegt jouw innerlijke kompas?

3. De onzichtbare bubbel (± 15 min)

Een oefening rond persoonlijke ruimte: waarom mag de ene dichterbij komen dan de andere? Grenzen zijn persoonlijk, en dat is helemaal oké.

4. Wanneer hoor je je kompas niet meer? (± 30 min)

Rollenspel met Sky en een tweede personage dat een koptelefoon draagt: symbool voor groepsdruk, angst, erbij willen horen. Samen onderzoeken we hoe je iemands kompas weer hoorbaar maakt: praten, hulp vragen, eerlijk zijn, nee durven zeggen.

5. Afsluiting: kaartje of Kompascontract (± 10 min)

Individueel kaartje (“waar wil ik deze week beter naar luisteren?”) of — als er in de klas iets speelt — een positief Kompascontract dat zichtbaar in de klas blijft hangen.

Sluit aan bij

Sociale vaardigheden & groepsdynamiek · Weerbaarheid en grenzen · Preventie van pesten · Welbevinden en klasklimaat

Boeken of vragen?

<https://v2.adelix.nl/contact> · vrijblijvend voorstel binnen 2 werkdagen · heel Vlaanderen