Proefpakket voor professionals

Praktische werkbladen voor behandeling, begeleiding en onderwijs

Ben jij regelmatig veel tijd kwijt aan het zoeken of zelf ontwikkelen van passende werkbladen? Met dit gratis proefpakket ontdek je drie voorbeelden uit de groeiende Professionele Bibliotheek van Groei & Grip. Praktisch, overzichtelijk en direct inzetbaar in jouw werk.

Wat vind je in dit proefpakket?

1



G-schema

Ontdek hoe gedachten, gevoelens en gedrag samenhangen.

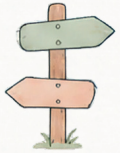
2



De emotionele batterij

Herken wat energie kost, hoe spanning oploopt en wat helpt opladen.

3



Mijn focusplan

Ontdek wat afleidt en wat helpt om de aandacht weer bij een taak te houden.



Nieuwe materialen die tijdens de licentieperiode worden toegevoegd, zijn inbegrepen. De licentie wordt niet automatisch verlengd.

Individuele professional

€39
per jaar

- Exclusief btw
- 12 maanden toegang tot een groeiende bibliotheek met professioneel materiaal
- Online introductieprijs: €59 per jaar

Voorintroductieprijs

Team t/m 5 professionals

€119
per jaar

- Exclusief btw
- 12 maanden toegang tot een groeiende bibliotheek met professioneel materiaal
- Online introductieprijs: €169 per jaar

Team t/m 15 professionals

€219
per jaar

- Exclusief btw
- 12 maanden toegang tot een groeiende bibliotheek met professioneel materiaal
- Online introductieprijs: €279 per jaar



Profiteer van het exclusieve voorintroductietarief!

Vraag jouw licentie aan via info@groeiengrip.nl

© 2026 Groei & Grip | Alle rechten voorbehouden

Naam: ..... Datum: .....

G-Schema

Ontdek hoe gedachten, gevoelens en gedrag samenhangen.

Wat moet je weten?

Wat je denkt, voelt en doet, hangt met elkaar samen. Twee mensen kunnen dezelfde situatie meemaken, maar toch anders reageren. Met het 5G-schema ontdek je hoe jouw gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden.

Wat moet je doen?

1. Denk aan een situatie waarin je een sterke emotie voelde of opvallend reageerde.
2. Beschrijf bij 'Gebeurtenis' zo precies en feitelijk mogelijk wat er gebeurde.
3. Vul in wat je dacht, voelde en deed. Schrijf op wat er daarna gebeurde.
4. Bekijk je antwoorden. Wat valt je op aan de samenhang tussen de vijf G's?

1 Gebeurtenis



Wat gebeurde er?

Wat gebeurde er precies? Waar was je en wie waren erbij? Omschrijf de situatie zo precies en feitelijk mogelijk.

.....
.....
.....
.....
.....

2 Gedachten



Wat dacht je?

Wat ging er op dat moment door je hoofd? Wat dacht je over de situatie? Welke gedachte kwam als eerste?

.....
.....
.....
.....
.....

3 Gevoel



Wat voelde je?

Wat voelde je? Welke emotie merkte je op en hoe sterk was die?
Dit mogen er meer dan één zijn.

.....
.....
.....

Sterkte gevoel (0-100): ____

4 Gedrag



Wat deed je?

Wat deed of zei je? Wat deed je juist niet?
Iets vermijden, weglopen of juist niets doen is ook gedrag.

.....
.....
.....
.....
.....

5 Gevolgen



Wat waren de gevolgen?

Wat gebeurde er door jouw reactie? Wat was het effect op jezelf of de situatie?

Op korte termijn

.....
.....
.....
.....

Op lange termijn

.....
.....
.....
.....



Even terugkijken

Wat valt je op als je naar je gedachten, gevoelens en gedrag kijkt? Zie je iets wat je eerder nog niet was opgevallen?

.....
.....
.....
.....
.....

© 2026 Groei & Grip | Alle rechten voorbehouden

Groei & Grip

Naam: ..... Datum: .....

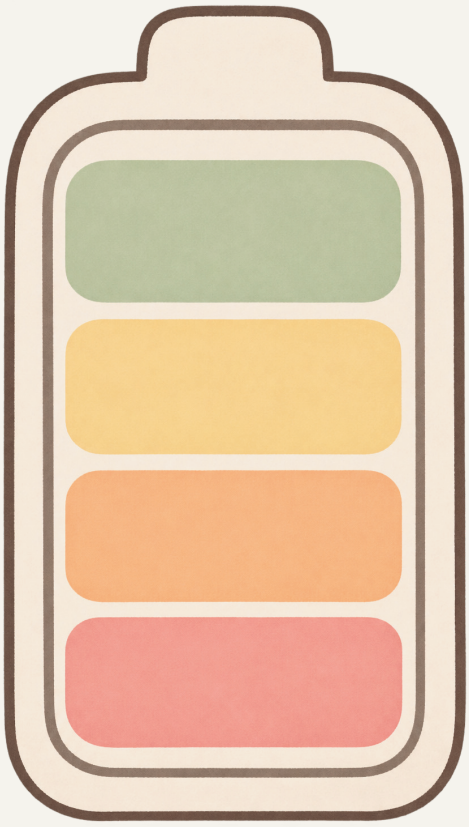
De emotionele batterij



Gedurende de dag kunnen verschillende dingen energie kosten en zich opstapelen. Als de emotionele batterij leger raakt, wordt het vaak moeilijker om met prikkels, verwachtingen of tegenslag om te gaan.
Door eerder te herkennen wat energie kost én wat helpt opladen, kun je je kind eerder ondersteunen.

Wat kost mijn kind energie?

.....
.....
.....
.....



Hoe merk ik dat de batterij leegloopt?

.....
.....
.....
.....

Wat helpt mijn kind opladen?

.....
.....
.....
.....

Wie of wat kan daarbij helpen?

.....
.....
.....
.....



Wat wil ik eerder leren herkennen?

.....
.....

Als ik dit merk, kan ik eerder…

.....
.....

© 2026 Groei & Grip | Alle rechten voorbehouden

Naam: ..... Datum: .....

Mijn focusplan





Dit werkblad helpt je om je aandacht beter bij je taak te houden.

Iedereen raakt weleens afgeleid. Je kunt ontdekken wat jou afleidt en wat jou helpt om weer verder te gaan.

Je hoeft niet steeds goed op te letten.

Het belangrijkste is dat je weer terugkomt bij je taak.

1 Deze taak ga ik doen:

Schrijf of teken je taak.



2 Hierdoor raak ik soms afgeleid:

Wat haalt mijn aandacht weg?
Schrijf of teken voorbeelden.



3 Dit helpt mij om bij mijn taak te blijven:

Kruis aan wat jou helpt.

- ☐ Rustige plek
- ☐ Spullen die ik niet nodig heb, wegleggen
- ☐ Eén ding tegelijk
- ☐ Timer gebruiken
- ☐ Stappenplan of checklist gebruiken
- ☐ Iemand in de buurt
- ☐ Koptelefoon / oordoppen
- ☐ Anders, namelijk:

4 Oeps, ik ben afgeleid. Wat helpt mij om weer verder te gaan?

Mijn terugkeertruc:



STOP
Stop even.
Wat was ik aan het doen?

→



KIJK
Kijk naar je taak.
Wat is de volgende kleine stap?

→



GA VERDER
Ik doe die stap.
En ik ga weer door.

5 Dit ga ik proberen bij mijn volgende taak:

.....



© 2026 Groei & Grip | Alle rechten voorbehouden

Groei & Grip