Learning Experiences

by Harry Gras and Rokus Loopik

- community building
  - onderdeel van een 'tribe'
  - zijn wie je wilt zijn
  - waardigheid, respect, gelijkwaardigheid
  - een reden om op te staan in de ochtend
  - vertrouwen
  - anderen helpen helpt jezelf
  - mensen die in jou en jouw herstel geloven
- time management
  - tijd besparen door goede planning
  - respect voor andere culturen
  - getting things done
  - werken aan je 'shitlijst'
  - ruimte in je hoofd maken
- cultuurverkenning
  - begrip voor andere ziens- en leef- en levenswijzen
  - nieuwe vrienden
  - je wordt een wereldburger
- briefing en debriefing
  - effectieve communicatie
  - ongebreidelde inspiratie
  - probleemoplossend
  - wederzijds begrip
  - samenwerken
  - open dialogue
  - delen van kennis en ervaring
  - vertrouwen op jezelf en de ander
- writing your journal a day, will keep the doctor away
  - onthouden wat je beleeft
  - discipline
  - story telling
  - zelfreflectie
- shared reading
  - gedichten voordragen
  - samen hardop lezen
  - samen een verhaal en gedicht hacken
  - werken aan herstel door lezen en luisteren
- vreugde volgens paul ekman/dalai lama
  - plezier
  - vrolijkheid
  - voldoening
  - opwinding
  - opluchting
  - verwondering
  - extase en gelukzaligheid
  - verrukking
  - trots
  - ongezond leedvermaak
  - uitbundigheid
  - dankbaarheid
  - bekoring
  - verheuging
  - spiritueel stralen
- het boek van vreugde
- 2 de anatomie van verwondering
  - schrik
  - verbazing
  - opgetogenheid
  - de emotie die verwondering heet leidt tot meer geluk
- 4 leren door ervaring
  - vandaag iets bedenken, morgen gaan doen
  - van fouten maken leer je meer
  - studeren, oefenen, herhalen
- 5 it's not tourism
- 1 Life Changing Learning Experience
- 3 pay it forward door reizen
  - werken een aan wereld die werkt voor iedereen
- story telling
  - delen is helen
  - becoming a presenter
  - zelfvertrouwen
- netwerken
  - vriendschap
  - kennis
  - inspiratie
  - je wereld wordt groter en groter
  - parate kennis