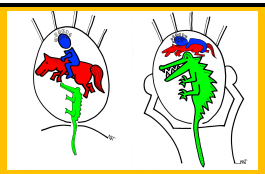
Autonomie	verBondenheid	Competentie 
Omschrijving Via zelfregulerende processen betekenis, motivatie wilskracht, daadkracht en veerkracht verhogen. Verantwoordelijkheid opnemen vanuit vrijheid en initiatief.	**Omschrijving** Vanuit welbevinden en betrokkenheid op zichzelf, in verbinding staan met de ander en de ruimere context. Relaties kunnen en mogen aangaan.	**Omschrijving** Inzichten, vaardigheden, attitudes en kennis exploreren en deze flexibel inzetten in wisselende omstandigheden. Door succeservaringen een gevoel van effectiviteit ervaren.
Individuele factoren • Basisrust opzoeken. • Evenwicht bewaren tussen comfortzone en openstaan voor veranderingen. • Jezelf kunnen/willen zijn. • Betekenis geven aan vooropgestelde doelen en taken. • Keuzes kunnen maken. • Regie hebben over voelen, denken en handelen. • Jezelf organiseren vanuit een opgelegd of eigen vooropgesteld doel. • De organisatie en de planning van een situatie, een groep, een gebeurtenis overzien, begrijpen en ernaar handelen. • …	**Individuele factoren** • Vanuit het ervaren van vertrouwen de veiligheid en vertrouwen in zichzelf opbouwen. • Zich kunnen hechten aan ankerfiguren, materialen, omgeving, ... • Voorgeleefde hechtingsrelaties begrijpen en overnemen. • Bestaansrecht geven aan de ander en bestaansrecht nemen in het systeem. • Plaats in de groep innemen. • Betekenisvolle relaties aangaan. • Kwaliteitsvolle relaties uitbouwen. • Een vertrouwenspersoon bereiken, hulpbronnen inschakelen. • …	**Individuele factoren** • Ontdekken van persoonlijke voorkeuren, experimenteren vanuit eerdere ervaringen en belevenissen, inzetten van persoonskenmerken binnen bepaalde omgevingskenmerken. • Zelfexpressie en persoonlijke groei vooropstellen. • Talenten inzetten bij het (samen) leven en leren. • Persoonlijke (leer)doelen opnemen, verwerken en weergeven. • Effectieve feedback ontvangen en groeikansen nemen. • Reflecteren over persoonlijke zingeving en zelfontplooiing. • …
Contextfactoren • Basisrust installeren. • Betekenis geven aan doelen en taken. • Vertrouwen geven om zichzelf te mogen zijn, betekenis geven aan iemand, de ander tot meerwaarde kunnen maken en een rol binnen het systeem toekennen. • Zelfregulering stimuleren: zelfstandigheid, zelfredzaamheid, zelfsturing in functie van een doel. • Loslaten van de controle en afstemmen op de mogelijkheden, de ondernemingsinitiatieven, de inbreng van eenieder. • …	**Contextfactoren** • Verbinding aanbieden met zichzelf, de ander (ook dieren), taal, voorwerpen, omgeving, materialen en mogelijkheden, groep, samenleving, cultuur, levensgeheel, de natuur, het spirituele. • Veiligheid bieden en vertrouwen stellen in de verbinding. • Bestaansrecht erkennen, bevestigen in de groep. • Groepsdynamische processen aanbieden. • Netwerk en hulpbronnen van het individu aanpassen en ondersteunen. • Verbinding voorleven, behouden of herstellen. • …	**Contextfactoren** • De kennis over het brein inzetten om gedrag betekenis te geven en het leren vorm en inhoud te geven. • Aansluiten bij de zone van de naaste ontwikkeling. • Aangepaste interactie en communicatie inzetten. • Mensen in hun sterkte zetten, aansluiten bij de leefwereld en interesses van individuen en groepen. • Talent gedreven opvoeden en onderwijzen. • Effectieve feedback geven en een growth mindset ontwikkelen. • De comfortzone van iemand vergroten door het aanbieden van nieuwe mogelijkheden. • …

Bron ABC 'Vitamines voor groei' – Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2015). Acco - Pedagogische begeleiding team BuO, dienst C&V, 2020 – Beelden @Congruent