

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

135 Levensdoelstellingen

Doelstelling: Groepscohesie, Starten

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie, Schrijven

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 minuten

Benodigdheden

- doelstellingen op papier
- pennen

Instructie

- De begeleider legt uit dat het bij levensdoelstellingen gaat om de dingen die echt belangrijk zijn voor elk individueel groepslid: Welke doelstellingen hebben betekenis voor je en geven je leven betekenis?
- De begeleider geeft dertien doelstellingen op papier: leiderschap, deskundigheid, prestige, dienstbetoon, zelfstandigheid, vriendschap, zekerheid, optimale ontplooiing, idealisme, genieten, hoog inkomen, gezin of partner of familie, creativiteit.
- De groepsleden lezen de levensdoelstellingen.
- Vervolgens maken de groepsleden voor zichzelf op papier een volgorde van belangrijkheid. Op de eerste plaats komt de belangrijkste doelstelling. Belangrijkst betekent dat die doelstelling nu de meest ruimte inneemt, of het grootste gedeelte van iemands tijd, energie en/of aandacht vraagt. Vervolgens zet men de doelstelling die het minst belangrijk is onderaan op plaats 13. Dan wordt nummer 2 gekozen en nummer 12, enzovoort. Elk rangnummer wordt slechts één keer gebruikt.
- De drie doelstellingen die bovenaan staan, definiëren de deelnemers voor zichzelf op papier.
- De uitkomsten worden besproken in tweetallen.

Varianten

- Indien er meer tijd aan de oefening besteed kan worden, kan deze worden uitgebreid door ook een volgorde van doelstellingen te maken die men wenselijk vindt. Vervolgens kan men een vergelijking maken tussen de twee gemaakte lijsten. De doelstelling van de oefening kan dan uitgebreid worden met onderzoeken welke wending men zou willen geven aan zijn eigen leven.
- Ook kan de oefening verfijnd worden door de deelnemers een lijst met definities van de diverse levensdoelstellingen te geven. De verdere instructie van deze variant staat op de website.