

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

145 Geleide fantasie in tweetallen: het onbewoonde eiland

Doelstelling: Contact, Fantasie en creativiteit, Introspectie

Proces: R / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 20 minuten

Opmerkingen

- Het is aan te raden de oefening af te sluiten met een nabespreking in de volledige groep.
- Deze oefening kan sterke emoties oproepen. Het is dan ook aan te raden deze oefening alleen te doen in een groep die voldoende veiligheid biedt.