

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

147 Estafettefantasie: een geleide fantasie met actieve bijdrage van de hele groep

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Groepscohesie, Leiden/volgen, Samenwerken, Spontaniteit

Proces: G / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie

Groepsgrootte: maximaal 8

Tijdsduur: 30 à 45 minuten

Instructie

- De groepsleden gaan op hun rug liggen met de hoofden bij elkaar in het midden.
- Inductie: zie oefening 66 'Ontspanningsinductie'.
- Geleide fantasie: 'Stel je nu voor dat jullie met zijn allen in een bos zijn... (enkele suggesties over de omgeving)... al snel zie je de ingang van een grot. Je gaat met zijn allen naar binnen. Je komt nu in een grote hal. Verschillende gangen monden hierin uit.'
- De begeleider vraagt nu een persoon uit de groep of hij een gang wil uitkiezen en als gids de groep daarin wil rondleiden door hardop te vertellen wat hij daar ziet en tegenkomt.
- Als deze klaar is, of als de begeleider hem vraagt zijn tocht af te ronden, brengt hij de groep weer terug naar de centrale hal.
- Een ander groepslid neemt nu de groep mee op ontdekkingsstocht door zijn gang. Zo kunnen nog enkele groepsleden aan de beurt komen.
- Als de groep weer terug in de hal is, vraagt de begeleider de groepsleden terug te komen naar het hier en nu.
- Nabespreken.

Opmerkingen

Zie opmerkingen bij oefening 138.