

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

15 Eerste reactie

Doelstelling: Communiceren, Feedback, Waarnemen vs interpreteren

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Schrijven, Verbaal

Groepsgrootte: minimaal 8, tot 12

Tijdsduur: 30 minuten

Benodigheden

Pen en papier.

Instructie

- Ieder groepslid heeft een vel papier en een pen.
- Een groepslid begint door in een zin iets over zichzelf te zeggen. Bijvoorbeeld: 'Ik ben een impulsief iemand'; 'Mijn favoriete vakantieland is Spanje'; 'Als ik geen onderwijzer was geworden dan was ik het liefst architect geweest.'
- Alle andere groepsleden schrijven kort hun eerste reactie op deze uitspraak op.
- Vervolgens zegt een tweede groepslid zijn zin en iedereen schrijft weer zijn eerste reactie op, totdat alle groepsleden aan de beurt geweest zijn.
- Ieder groepslid heeft nu een lijstje voor zich met 'eerste reacties'.
- Bekijk in tweetallen of er een patroon te ontdekken is in je reacties.
- Ben je geneigd te reageren met vragen? Geef je vooral gevoelsreflecties? Spreek je oordelen uit? Zeg je iets over jezelf?