

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

19 Inleven en verwoorden

Doelstelling: Communiceren, Inlevingsvermogen, Luisteren, Waarnemen vs interpreteren

Proces: R / In / Mat+

Werkvorm: Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 10

Tijdsduur: 3 minuten per persoon

Benodigheden

Voor elke deelnemer een beschrijving op papier.

Instructie

- De groep zit in een kring.
- Ieder groepslid krijgt een korte beschrijving van een persoon, met een uitspraak van die persoon op papier. Hierin is een bepaald gevoel of zijn meerdere gevoelens verweven.

Voorbeelden

- Jonge vrouw, 23 jaar: 'Ik ging naar Nellekes verjaardag. Ik dacht dat het een klein feestje zou zijn: een klein kringetje met de familie erbij. Ik had dan ook niets speciaals aangetrokken. Het bleek een flitsend feest te zijn. Iedereen zag er feestelijk uit. Prachtige jurken en pakken. Daar stond ik in mijn eentje in een spijkerbroek.'
- Gehuwde vrouw, 33 jaar: 'Het is niet te geloven. Tom kwam vorige week iedere dag op tijd voor het eten thuis. Ik dacht niet dat hij zich aan zijn woord zou houden.'
- Man, 35 jaar: 'Morgen moet ik voor onderzoek naar het ziekenhuis. De dokter vermoedt dat ik een maagzweer heb. Maar niemand heeft me verteld hoe zo'n onderzoek gaat. Ik denk dat ze dat met zo'n slangetje doen en dat ik nuchter moet zijn. Ik heb er weleens wat over gehoord, maar eigenlijk weet ik er helemaal niets van.'
- Vrouw, 28, vertellend over haar werk: 'Het is wel niet zo'n ramp, maar het is nu al de derde keer deze maand dat ik mijn dienst met haar moet ruilen. Je kunt wel zien wie de belangrijkste is. Waarom moet ik het altijd zijn die voor haar opzij moet gaan!'
- Scholier, 16 jaar, over zijn leraar: 'Ik dacht dat hij me zou pakken. Ik was bang dat hij me zou gaan vertellen dat ik van school getrappt zou worden, maar we hebben rustig op zijn kamer zitten praten en een aantal afspraken gemaakt.'
- Meisje, 17 jaar, tot schooldecaan: 'Ik kan daarover hier niet praten. Wat er met mijn vriendje en thuis is, is te persoonlijk. U bent een vreemde voor mij en aan vreemden vertel ik geen privédingen.'
- Groepslid in een cursus gesprekstechnieken, tegen een ander groepslid: 'Ik weet zeker dat hij me gaat vragen om voor de groep een gesprek met een ander te voeren. Ik zie me daar al zitten. Het liefst zou ik er tussenuit gaan en zeggen dat ik ziek ben.'
- Psychologe, 30 jaar, na een afwijzing voor een vacature: 'Hij zei dat ik ben afgewezen omdat ik niet genoeg ervaring en opleiding heb. Maar dat hadden ze toch uit mijn brief ook wel kunnen opmaken? Daarvoor hoef ik toch niet twee keer te komen? Volgens mij gaat het om iets anders.'
- Manager, 42 jaar, komend uit een vergadering met het managementteam: 'Ik had alles prima voorbereid, wist precies hoe ik het moest aanpakken en wat ik zou zeggen. Ik weet zeker dat de oplossing die ik aangaf voor iedereen de beste was. Dat zij

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

erin slagen om in een vergadering van amper een uur alles van tafel te vegen. Onbegrijpelijk.'

- Sollicitant, 28 jaar na een assessment: 'Hè, hè, dat was een lange dag. Ik ben gesloopt. Achter elkaar bezig geweest, van negen uur vanmorgen tot nu. Maar ik heb hier wel een goed gevoel over. Anders dan na de vorige keer. Toen ben ik afgewezen. Ik denk dat ik het er nu wel goed van af gebracht heb. Ik ben benieuwd. Ik heb zin in die baan.'
- Men krijgt twee minuten de tijd om zich in te leven in een van deze personen, zich daar een bepaalde voorstelling bij te maken, zodat men de uitspraak met een bepaald gevoel kan voorlezen, of liever nog: zelf zeggen.
- Om de beurt doet elk groepslid zijn uitspraak, zijn buurman geeft daarop een gevoelsreflectie.
- Daarna wordt deze besproken.
- Zo komt iedereen in beide rollen aan de beurt.

Varianten

- De groepsleden kan ook de tijd gegeven worden om met een uitspraak van zichzelf te komen. De gevoelsreflecties kunnen dan beter op waarde geschat worden.
- De oefening kan ook worden uitgebreid door 'de buurman' eerst door middel van actief luisteren in de gelegenheid te stellen zich een beter beeld te vormen van hoe de ander zich voelt, waarna hij met een gevoelsreflectie komt.