

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

37 Non-verbale oefening: loopjes nadoen

Doelstelling: Communiceren, Feedback, Non-verbale signalen, Starten, Vitaliseren, Waarnemen vs interpreteren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 15 minuten

Instructie

- Een van de groepsleden begint een rondje te lopen voor de groepsleden die aan de kant zitten.
- Na ongeveer één minuut springt een ander uit de groep in en gaat achter diegene aanlopen. Hij doet diens manier van lopen na en overdrijft het karakteristieke ervan, maakt het heel groot.
- Op het sein van de begeleider gaat de eerste persoon aan de kant staan en kijkt toe.
- Vervolgens geeft de begeleider weer een seintje waarop de imitator op zijn eigen manier gaat lopen. Na enige tijd springt een ander groepslid in en imiteert diens loop..., enzovoort.
- Op deze manier gaat men door totdat iedereen aan de beurt is geweest.

Opmerking

Het is aan te raden deze oefening pas met een groep te doen als er sprake is van een zekere onderlinge vertrouwdeheid. Als deze sfeer van veiligheid ontbreekt, kan men zich gemakkelijk 'voor gek voelen lopen'.