

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

4 Groepsgesprek over verwachtingen

Doelstelling: Groepscohesie, Kennismaken, Starten, Zelfexpressie

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 minuten

Instructie

- De begeleider vraagt ieder van de groep iets te vertellen over zichzelf en zijn verwachtingen van de komende bijeenkomst(en).
- Het eerste deel - iets vertellen over jezelf - kan met vragen door de begeleider gestuurd worden.
- De begeleider stimuleert de andere groepsleden om vragen aan elkaar te stellen door zelf ook zo nu en dan om verduidelijking te vragen.
- Ten aanzien van de verwachtingen reageert de begeleider niet verdedigend, dingen rechtzettend. Hij geeft ook ruimte aan negatieve verwachtingen.

Opmerkingen

- Deze oefening kan het best gedaan worden na een introductie op wat komen gaat, dus niet aan het begin van de bijeenkomst.
- Het gaat er bij deze oefening om aandacht te besteden aan de verschillende gevoelens, gedachten en verwachtingen die in een beginnende groep kunnen leven zoals:
 - waarom zit ik in deze groep;
 - wat wordt er van mij verwacht;
 - wat moet ik hier gaan doen;
 - zal ik niet (weer) buiten de 'groepsboot' vallen;
 - zijn de beangstigende of leuke verhalen die ik over deze activiteit gehoord heb waar;
 - ik heb er geen zin in;
 - ik kijk de kat uit de boom.