

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

47 Voorwerp kiezen

Doelstelling: Contact, Fantasie en creativiteit, Groepscohesie, Introspectie, Spontaniteit, Starten, Zelfexpressie

Proces: G / In / Mat+

Werkvorm: Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 minuten

Benodigheden

Voldoende voorwerpen van verschillende grootte, kleur, gewicht, samenstelling, structuur.

Instructie

- De begeleider plaatst een aantal voorwerpen in het midden van de groep en geeft de volgende instructie.
 - 'Zo meteen kies je een voorwerp uit dat jou aanspreekt (waarmee jij je kan identificeren).
 - Bekijk de voorwerpen goed, voordat je je keuze maakt. Let op de kleur, de aard van het voorwerp, het gewicht, de grootte, en de complexiteit.
 - Als je er een uitgekozen hebt ga je terug naar je plaats.'
- Wanneer alle deelnemers weer op hun plaats zitten, vertellen zij elkaar wat hen in dit voorwerp aantrekt.

Varianten

- Deze oefening kan ook iets uitgebreider gedaan worden en is dan goed te gebruiken als feedbackoefening. Deze variant neemt echter wel meer tijd in beslag. Bij de keuze van het voorwerp legt de begeleider meer nadruk op de mogelijke identificatie ermee. De groepsleden krijgen meer tijd om na te denken over wat zij over het voorwerp naar voren willen brengen. Bij de bespreking in de hele groep worden de deelnemers aangemoedigd om in de ik-vorm te spreken. Hiermee zal meer zelfbeschrijving naar voren komen, in plaats van beschrijvingen van de voorwerpen. Vervolgens reageren de deelnemers op elkaar met feedback over de identificatiebeschrijving. Vinden zij dat die in overeenstemming is met de visie die zij hebben op de persoon?
- De begeleider kan de groepsleden ook vragen op andere gronden een voorwerp te kiezen, bijvoorbeeld: kies een voorwerp dat je relatie met de groep weergeeft.