

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

61 Actiesociogram van de groep

Doelstelling: Contact, Groepscohesie, Groepsdynamiek, Introspectie, Samenwerken, Zelfexpressie

Proces: G / In / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 25 minuten

Instructie

- De groepsleden lopen kriskras door de ruimte.
- De verdere instructie luidt:
 - 'Ga na welk deel van de ruimte je het prettigst vindt. Wees je ook bewust hoe je je voelt als je van en naar verschillende mensen loopt. Bij wie voel je je het meest op je gemak en tot wie bewaar je het liefst afstand?
 - Kies nu een plek die je prefereert in de ruimte en ga daar zitten. Wanneer anderen gaan zitten, mag je van plaats veranderen om dichterbij of verder van ze af te komen. Blijf veranderen tot je het naar je zin hebt.
 - Kijk nu om je heen om te zien waar iedereen zich heeft geplaatst. Wie zit er midden in de ruimte en wie langs de kant? Zijn er subgroepjes gevormd en zo ja, hoe verschillen die? Wie is er op zichzelf gebleven?'
- Vervolgens nodigt de begeleider eenieder uit om iets over zijn plek te vertellen.