

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

### 7 Sleutels: wat betekenen ze voor mij?

**Doelstelling:** Groepscohesie, Introspectie, Kennismaken, Starten, Zelfexpressie

**Proces:** I / In / Mat+

**Werkvorm:** Verbaal

**Groepsgrootte:** maximaal 12

**Tijdsduur:** 30 minuten

---

#### Instructie

- De begeleider verzoekt de groepsleden hun sleutelbos tevoorschijn te halen.
- Iedereen krijgt gedurende ongeveer vijf minuten de gelegenheid zich te bezinnen op de vraag wat voor betekenis de verschillende sleutels voor hem hebben.
- Vervolgens vertelt iedereen dit om de beurt aan de anderen. Bijvoorbeeld: 'Dit is mijn huissleutel. Dat staat voor veiligheid en rust. En dit zijn de autosleutels. Die geven me het gevoel dat ik kan gaan en staan waar ik wil. De sleutel van mijn bureau... daar krijg ik allerlei onprettige gevoelens bij, schuldgevoel door al het achterstallige werk.'