

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

102 Aanvoelen van elkaars bedoelingen

Doelstelling: Concentratie, Contact, Groepscohesie, Inlevingsvermogen, Leiden/volgen, Non-verbale signalen, Samenwerken, Starten

Proces: R / Ex / Mat+

Werkvorm: Beweging, Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 25 minuten

Instructie

- De groep splitst zich op in tweetallen; elk tweetal in A en B.
- Van nu af aan wordt er niet meer gepraat.
- Eén van het tweetal (A) maakt een plan naar welk punt in de ruimte hij wil gaan en op welke wijze hij daar wil komen (huppelend, hinkelend, op handen en voeten, enzovoort).
- De ander (B) is zijn begeleider. Het is zijn taak A naar die plaats te begeleiden op de manier zoals A dat wil. B weet echter niet waar A naartoe wil en op welke wijze hij dit in gedachten heeft. Hij tracht dit aan te voelen door A zachtjes een bepaalde richting op te duwen. Hij komt er vanzelf wel achter dat het met hard rukken en trekken moeilijk is om uit te vinden wat de ander wil.
- A laat zich alleen dan meenemen als hij het gevoel heeft dat B redelijk aanvoelt wat zijn plan is.
- Als de bedoelde plek is bereikt, wordt er van rol gewisseld.
- Nabespreken in het tweetal.