

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

115 De vertrouwenscirkel

Doelstelling: Concentratie, Geven/ontvangen, Groepscohesie, Lichaamsbeleving, Samenwerken, Starten, Vertrouwen, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: minimaal 7, tot 12

Tijdsduur: 2 minuten per ronde

Instructie

- De groepsleden vormen een kleine kring, van minimaal zes personen.
- Een groepslid gaat in het midden staan, met de voeten bij elkaar en de ogen dicht. Hij houdt zijn lichaam rechtop (zo ontspannen mogelijk, niet krampachtig) en laat zich vervolgens in een bepaalde richting vallen.
- Hij wordt door de handen van de overige groepsleden opgevangen en naar een andere richting geduwd. Het is hierbij van groot belang dat er geen 'gaten' tussen de kringleden ontstaan en dat er niet wordt gepraat.

Variant

- De groepsleden lopen door elkaar in de ruimte. Zij blijven vrij dicht bij elkaar en letten goed op elkaar.
- Eén groepslid laat zich, onder het slaken van een kreet, plotseling vallen. De andere groepsleden vangen hem op.
- Als iedereen weer op eigen benen staat, beginnen de groepsleden weer door elkaar te lopen. Een volgende laat zich vallen, enzovoort.

Opmerkingen

- Als de sfeer in lacherig gooi- en smijtwerk vervalst, is het beter om ermee op te houden, omdat dan het vertrouwensaspect van de oefening verdwijnt en zij alleen maar angstverhogend werkt.
- Bij de variantoefening is het belangrijk dat scherp meubilair en dergelijke wordt verwijderd. Bij deze oefening is het tevens aan te raden dat de begeleider benadrukt dat degene die zich laat vallen, zijn val aankondigt door middel van een geluid. Hoe geconcentreerder de groep met de oefening bezig is, hoe kleiner de 'waarschuwingstijd' zal kunnen zijn.