

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

116 Houding en gevoel

Doelstelling: Afsluiten, Feedback, Groepscohesie, Inlevingsvermogen, Introspectie, Non-verbale signalen, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 25 minuten

Instructie

- De groepsleden zitten in een kring en krijgen een paar minuten de tijd om zittend, staand of liggend een houding in te nemen die past bij hoe zij zich op dat moment voelen.
- Als iedereen een passende houding heeft gevonden, krijgt elk groepslid om de beurt de aandacht.
- Eerst zeggen de andere groepsleden hoe de houding van die persoon op hen overkomt, hoe zij denken dat hij zich voelt.
- Het desbetreffende groepslid reageert hierop. Vervolgens gaat men naar de volgende persoon.
- De begeleider stimuleert de groepsleden om over en weer vragen te stellen over elkaars houdingen.