

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

117 Wie ben ik?

Doelstelling: Groepscohesie, Introspectie, Spontaniteit, Starten, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Drama, Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 45 minuten bij een grote groep

Instructie

- Er wordt een stoel geplaatst, zodat de groepsleden degene die erop gaat zitten, in het gezicht kunnen zien.
- Om de beurt gaat een groepslid op de stoel zitten en neemt eerst de tijd om daar gewoon een ogenblik te zitten.
- Daarna vult hij een aantal zinnen aan die de begeleider hem aanreikt:
 - Ik ben.
 - Ik droom.
 - Ik denk.
 - Ik vrees.
 - Ik weet.
 - Ik geloof.
 - Ik hoop.

Varianten

- De begeleider kan de groepsleden ook andere beginzinnen laten aanvullen, die passen bij de situatie in de groep op dat moment of op de doelstellingen van de groep die van toepassing zijn.
- Deze oefening kan men ook gebruiken als warming-up bij rollenspelen. De verschillende rollenspelers vullen dan vanuit hun rol de zinnen aan.

Opmerking

Rust nemen is heel belangrijk in deze oefening. De aandacht moet sterk op het hier en nu gericht zijn, opdat een groepslid niet alleen maar stereotiepe aanvullingen geeft op de zinnen. Het gaat erom dat hij de eerste aanvulling geeft die opkomt en niet lang nadenkt.