

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

144 Toekomstprojectie

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Groepscohesie, Introspectie, Spontaniteit, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie, Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 20 minuten minimaal

Instructie

- De groepsleden gaan met hun hoofden bij elkaar liggen en met hun voeten naar buiten gericht, zodat ze een 'stervormige cirkel' vormen.
- Iedereen doet zijn ogen dicht en richt zijn aandacht in de toekomst, tien jaar vanaf nu.
- De begeleider begint nu met vragen te stellen, zoals:
 - Waar woon je?
 - Wat doe je in je dagelijks leven?
 - Hoe is de verhouding van leven en werken?
 - Wie is er belangrijk in je leven? Of wie zijn er belangrijk?
 - Hoe heet hij/zij of hoe heten zij?
 - Hoe bevalt het je daar?
- De begeleider tikt nadat hij een vraag heeft gesteld iemand aan en deze geeft dan hardop een antwoord. Als de eerste heeft geantwoord, geeft hij een kneepje aan degene die rechts van hem ligt. Deze geeft vervolgens antwoord en geeft het kneepje weer verder door aan buurman/-vrouw. Zo komt iedereen aan de beurt.

Opmerkingen

- Bij een antwoord als 'ik weet het niet' is het van belang dat de begeleider de desbetreffende persoon aanmoedigt om gewoon zijn fantasie te laten gaan. Niemand weet hoe het werkelijk zal zijn, maar het is goed om jezelf de kans te geven er eens op los te fantaseren.
- De opzet van deze oefening is zodanig dat de groepsleden niet op elkaar reageren (dus geen gezamenlijke fantasie opbouwen), maar puur voor zichzelf bezig zijn met het creëren van hun eigen toekomstprojectie.