

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 149 Overgangsritueel

**Doelstelling:** Afsluiten, Introspectie, Zelfexpressie

**Proces:** I / In / Mat+

**Werkvorm:** Schrijven

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 20 minuten

#### Benodigheden

Voor elk groepslid twee kaartjes in verschillende kleuren.

#### Instructie

- Aan het einde van een cursus of reeks bijeenkomsten, vraagt de begeleider de groepsleden na te denken over de volgende vragen:
  - wat goed is voor mij om hier achter te laten;
  - wat goed is voor mij om mee te nemen.
- De groepsleden krijgen twee kaartjes in verschillende kleuren. Op het ene schrijven ze wat ze achter willen laten, en op het andere wat ze mee willen nemen.
- Vervolgens besluiten ze wat ze met de kaartjes willen doen (opbergen, weggooien, enzovoort).

#### Varianten

- Er kan ook voor gekozen worden de inhoud van de kaartjes uit te wisselen. In dat geval duurt de oefening langer.
- De oefening is ook heel geschikt voor speciale overgangen, bijvoorbeeld rond de jaarwisseling kunnen de vragen zijn:
  - Wat wil ik achterlaten in het oude jaar?
  - Wat wil ik meenemen naar of bereiken in het nieuwe jaar?
- Om het geheel een meer ritueel karakter te geven, kunnen de kaartjes waarop staat wat men wil achterlaten, verbrand worden.