

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 2 Kennismaken op een cocktailparty

**Doelstelling:** Groepscohesie, Kennismaken, Starten, Zelfexpressie

**Proces:** R / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Verbaal

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 20 à 30 minuten

#### Benodigdheden

- per deelnemer een papier op A4-formaat;
- een stift;
- een (veiligheids)speld;
- een kookwekker.

#### Instructie

- De groepsleden krijgen papier en pen, en tien minuten de tijd om vijf sleutelwoorden over zichzelf op te schrijven. Dit kunnen demografische gegevens zijn of bepaalde karaktereigenschappen van de persoon, verwachtingen ten aanzien van de cursus, enzovoort. De begeleider kan de inhoud/richting hiervan sturen. De leesbaarheid van het geschrevene is belangrijk.
- De deelnemers spelden dit papier bij zichzelf op de borst.
- Vervolgens hebben zij korte ontmoetingen met elkaar, waarbij de sleutelwoorden aanknopingspunten vormen voor het gesprek.
- Elke twee minuten geeft de begeleider een teken dat er naar een ander gegaan moet worden.

#### Variant

Simpeler is deze oefening als je niet met papier werkt. Op een teken van de begeleider breekt iedereen het gesprek van dat moment af en knoopt een gesprekje aan met een volgende onbekende.

#### Opmerking

In situaties zoals deze, waar veel deelnemers door elkaar praten, is een kookwekker een welkom attribuut. Het spaart de stem.