

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

20 Gevoelsreflecties geven

Doelstelling: Communiceren, Inlevingsvermogen, Luisteren, Waarnemen vs interpreteren

Proces: R / In / Mat+

Werkvorm: Verbaal

Groepsgrootte: minimaal 12, tot 15

Tijdsduur: 10 minuten per ronde

Instructie

- De groepsleden vormen drietallen met de rollen A, B en C.
- A begint een verhaal te vertellen aan B over iets wat hij beleefd heeft, of hij geeft zijn opinie over een onderwerp.
- B luistert actief naar A.
- B verwoordt nu de gevoelens die hij bij A bemerkt.
- A zegt of dit klopt of niet en gaat verder.
- C is observator en maakt notities over het soort gevoelens dat B verwoordt, hoe zijn houding is, of hij actief luistert en of hij A daarmee stimuleert om verder te gaan. Hij let ook op of B zijn eigen gevoelens niet verward met die van A.
- In de drietallen wordt het verloop kort nabesproken.
- Daarna worden de rollen gewisseld voor een volgende ronde.

Opmerkingen

- Voor een goed verloop van deze oefening is het van belang dat het gekozen onderwerp aan de twee volgende voorwaarden voldoet:
 - het moet algemeen zijn, dat wil zeggen, om het te kunnen begrijpen moet geen specifieke kennis of ervaring noodzakelijk zijn;
 - algemeen menselijke ervaringen, gevoelens of relaties lijken de beste onderwerpen;
 - het verhaal mag niet louter een opsomming zijn van gebeurtenissen
- Deze oefening kan pas gedaan worden als eerder geoefend is met actief luisteren.
- Deze oefening is goed te gebruiken in combinatie met oefening 21 'Gedachtespoor'.