

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

29 Hier sta ik

Doelstelling: Communiceren, Spontaneiteit, Spreken in het openbaar, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Verbaal

Groeps grootte: maximaal 12, in verband met de tijd

Tijdsduur: 30 à 45 minuten

Instructie

- Om de beurt komt iemand voor de groep staan. Het effect wordt vergroot door de 'spreker' letterlijk de ruimte te laten binnenkomen.
- Hij gaat rustig staan, rechtop, en neemt de tijd. Hij neemt de situatie in zich op: hij kijkt de groep rond. Om te vermijden dat hij dit in één seconde doet, kan de instructie gegeven worden om ieder groepslid hierbij aan te kijken.
- Hierna stelt de spreker zich voor, bijvoorbeeld: ik ben..., mijn grootste hobby is.
- Als hij uitgesproken is, blijft hij nog een moment staan, en gaat dan weer rustig zitten.
- Zo komt ieder groepslid aan bod.
- Nabespreking in de groep.