

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

44 Cirkel-warming-up

Doelstelling: Contact, Groepscohesie, Introspectie, Spontaniteit, Starten, Zelfexpressie

Proces: G / In / Mat+

Werkvorm: Speels, Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 minuten

Benodigheden

Flexibel, afhankelijk van het aantal vragen.

Instructie

- De groepsleden zitten in een kring vrij dicht bij elkaar en een beetje naar voren gebogen.
- De begeleider stelt vragen en de groepsleden geven een voor een antwoord. (Dit kan kriskras door elkaar gebeuren of de begeleider kan iemand aantikken die als eerste antwoord geeft; degene rechts van hem gaat dan verder.) Dit kunnen alle mogelijke soorten vragen zijn, die aansluiten bij datgene wat er in de groep speelt. Bij een nieuwe groep kan het als opwarming dienen om vertrouwd te raken met elkaar. Enkele suggesties:
 - Noem je naam en een bijnaam(pje) van jezelf zoals je vroeger genoemd werd of nu genoemd wordt.
 - Wat wil je bereiken in deze groepsbijeenkomst?
 - Vertel iets wat je je van heel lang geleden herinnert.
 - Hoe voel je je op dit moment hier in de groep?
 - Welke kleur heeft de groep nu voor je?
 - Wie staat het dichtst bij je?
 - Wat vind je een prettige eigenschap van jezelf?
 - enzovoort.

Opmerkingen

- Om de lengte van de antwoorden enigszins in te perken, kan bijvoorbeeld als opdracht gegeven worden dat ieder antwoord niet langer dan een of twee woorden of zinnen mag zijn.
- Deze oefening is bijzonder geschikt om de groepsleden op te warmen voor een specifiek thema. De vragen die de begeleider stelt, zijn dan bedoeld om informatie te verzamelen over dit thema.