

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

48 Mijn geheim

Doelstelling: Groepscohesie, Inlevingsvermogen, Introspectie

Proces: G / Ex / Mat+

Werkvorm: Schrijven, Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 25 minuten

Benodigdheden

- papier en pen
- 'hoge hoed'

Instructie

- Ieder groepslid heeft een pen en papier zich.
- De begeleider geeft de volgende instructie.
 - 'Schrijf een van je geheimen op. Het geheim kan betrekking hebben op gebeurtenissen in je verleden, gedrag of eigenschappen die je van jezelf afkeurt, ideeën of fantasieën die je raar vind, enzovoort.
 - Je schrijft dit voor jezelf op. De briefjes blijven anoniem.'
 - Alle papiertjes gaan dichtgevouwen en anoniem in 'de hoge hoed'.
- Eén papiertje wordt uit de hoed gepakt en hardop voorgelezen.
- De groepsleden die dat willen, reageren kort op hetgeen ze horen.
- Het volgende geheim wordt voorgelezen, en wie wil, zegt er iets over, enzovoort.