

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

59 De vijf geboden

Doelstelling: Groepscohesie, Groepsdynamiek, Samenwerken, Starten

Proces: G / In / Mat+

Werkvorm: Schrijven, Verbaal

Groeps grootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 15 à 25 minuten

Instructie

- Iedereen schrijft op welke 'vijf geboden' hij vindt gelden voor de groep. Het is de bedoeling dit op een korte, kernachtige manier te doen, bijvoorbeeld: 'Men moet op tijd zijn', of: 'We mogen geen lelijke dingen tegen elkaar zeggen.'
- Vervolgens leest iedereen voor wat hij geschreven heeft.

Variant

- Eerst bezinnen de deelnemers zich gedurende vijf minuten op de vraag welke normen er in de groep heersen. Iedereen schrijft voor zichzelf de drie meest kenmerkende groepsnormen op (kort; per norm één zin).
- De briefjes worden allemaal naar rechts doorgegeven.
- Nu is het de opdracht om een van de op het briefje staande normen door te strepen. Kies daarvoor de norm die volgens jou het minst van toepassing is op de groep. Schrijf een andere, naar jouw mening meer van toepassing zijnde norm daarvoor in de plaats.
- Deze procedure herhaalt zich tot iedereen zijn eigen oorspronkelijke briefje weer voor zich heeft.
- Om de beurt lezen de groepsleden voor welke drie groepsnormen er op zijn velletje papier zijn overgebleven.

Opmerkingen

- Bij de variant is het van belang dat de begeleider opmerkt dat men gedurende de hele procedure van mening kan veranderen: men kan zich laten beïnvloeden door wat men achtereenvolgens op de verschillende briefjes heeft gelezen.
- De basisoefening geeft meer de individuele meningen van de groepsleden weer. De variantoefening geeft meer de gezamenlijke ideeën van de groepsleden weer, omdat de minder gedeelde meningen vanzelf afvallen.