

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

87 Begroetingen

Doelstelling: Contact, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Drama, Speels

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 2 minuten per opdracht

Instructie

De groepsleden lopen kriskras door de ruimte en begroeten degene die ze tegenkomen:

- door middel van oogcontact;
- door middel van een korte aanraking;
- door tegelijk een zin te zeggen;
- door degene te begroeten die op dat moment het verst weg staat;
- door even op hun tenen te gaan staan;
- door een sprongetje te maken, elkaar aan te kijken en verder te gaan;
- door elkaar te omarmen;
- enzovoort.

Variant

In plaats van door elkaar heen te lopen, worden er nu twee subgroepen gevormd die zich in een tegenover elkaar liggende hoek van de kamer verzamelen.

- Op het sein van de begeleider steken telkens twee groepsleden (uit elke subgroep één) tegelijk diagonaal over en ontmoeten elkaar in het midden.
- De begeleider geeft elke keer als alle groepsleden aan de beurt zijn geweest, een nieuwe opdracht over de manier waarop men elkaar ontmoet of over de rol die men moet spelen, zoals:
 - je hebt haast;
 - je spreekt brabbeltaal;
 - je ontmoet iemand aan wie je een hekel hebt;
 - je neemt een willekeurige rol op je, maar je weet van elkaar niet wie de ander is. Dit moet duidelijk worden in de ontmoeting (bijvoorbeeld koningin en patatkraamhouder).