

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

9 Observeren

Doelstelling: Communiceren, Concentratie, Waarnemen vs interpreteren

Proces: R / Ex / Mat0

Werkvorm: Speels

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- Groepsleden gaan twee aan twee tegenover elkaar zitten.
- Ze observeren elkaar goed, gedurende een minuut.
- Nu draaien ze zich beiden om, en veranderen iets observeerbaars, bijvoorbeeld een ring aan een andere vinger, bril af, knoopje los, of iets dergelijks.
- Ze draaien zich weer naar elkaar toe.
- Nu zoeken ze bij elkaar de verandering.

Variant

Bij deze oefening kan ook meer nadruk worden gelegd op de communicatiesignalen die gegeven worden met de lichaamshouding. Bij deze variant wordt B, die in een bepaalde houding 'bevriest', gedurende een minuut door A geobserveerd. Daarna draait A zich om. Nu verandert B iets aan zijn houding. Als A zich weer omdraait, probeert hij de verandering te ontdekken. In de nabespreking kan worden nagegaan op welke lichaamsdelen men meer let (meestal zijn dit gezicht en handen). Verder: welke informatie wordt daarmee doorgaans overgedragen, welke met andere delen van het lichaam?