



Creative Learning for Life

AN ERASMUS+ PROJECT

Compendium

Creatieve onderwijs- en trainingsmethoden
in de ontwikkeling van levensvaardigheden



Co-funded by
the European Union



Inhoudsopgave

Introductie	3
Wat is Creatief lesgeven	4
Waarom is creatief lesgeven belangrijk voor de ontwikkeling van levensvaardigheden?	5
Voordelen van creatief lesgeven in vergelijking met traditionele manieren van lesgeven	6
Uitdagingen bij het implementeren van creatief lesgeven	8
Lijst met oefeningen	10
Oefening 1: Non-verbale geluiden	12
Oefening 2: Actie and reactie	14
Oefening 3: De speech	16
Oefening 4: De canon	19
Oefening 5: De troon van de koning	21
Oefening 6: Creatie van voorwerpen	24
Oefening 7: Shootout	27
Oefening 8: Tableau vivant	29
Oefening 9: Zip Zag Boing	33
Oefening 10: Improvisatie	36
Oefening 11: Het telegram	39
Oefening 12: De beeldhouwer	41
Oefening 13: Ben ik het?	45
Oefening 14: De foto	48
Oefening 15: Kunst in contact	50
Oefening 16: Kunst en emoties	55
Oefening 17: Warm up en wakker worden	59
Oefening 18: De gouden draad	61
Oefening 19: De Leeuwentemmer	63
Oefening 20: Hier en nu	65
Oefening 21: Woorden schilderen	68
Oefening 22: Magie zien	70
Oefening 23: Meer zicht zonder mist	73
Oefening 24: Fantasietaal	75
Oefening 25: Jongleren	78
Oefening 26: In het oog lopen	81
Oefening 27: Omgaan met weerstand	83
Oefening 28: Wat is empathie	85
Oefening 29: Band opbouwen	87
Oefening 30: Empathie versus sympathie	89
Oefening 31: Helpen met empathie	91
Oefening 32: Het creatieve proces	93
Oefening 33: Creatief denken optimaliseren	95
Oefening 34: Your creative power	97
Oefening 35: Making associations	99
Oefening 36: Book title	101
Bijlage 1	103
Bijlage 2	106

Inleiding

Creatief lesgeven is een educatieve benadering die innovatieve strategieën, technieken en methoden omvat om studenten actief te betrekken en hun leerervaring te verbeteren. Deze benadering verschilt fundamenteel van meer traditionele lesmethoden door zich te richten op creativiteit, zowel in de manier waarop inhoud wordt geleverd als in de manier waarop studenten worden betrokken bij het leerproces. De belangrijkste psychologische leertheorie van de **creatieve lesmethode** is **constructivisme**: een leertheorie waarbij studenten hun eigen begrip en kennis van de wereld construeren door middel van ervaringen en reflectie op die ervaringen. Het benadrukt actief, studentgericht en contextueel leren door middel van verkenning, samenwerking en reflectie. Belangrijke elementen van constructivisme in de creatieve lesmethode zijn

1. **Actief leren:** studenten zijn actieve deelnemers aan hun eigen leerproces. Ze gaan aan de slag met materialen, verkennen concepten en construeren kennis door middel van praktische ervaringen en probleemoplossing. Bij creatief lesgeven worden studenten aangemoedigd om deel te nemen aan activiteiten zoals experimenten en samenwerkingstaken waarbij ze concepten creatief moeten toepassen, waardoor ze actief hun eigen begrip construeren.
2. **Leren als een sociaal proces:** leren wordt gezien als een sociaal proces waarbij interactie met anderen een cruciale rol speelt. Samenwerking, discussie en sociale interactie helpen studenten hun begrip en kennis te verfijnen. Creatief lesgeven omvat vaak groepswerk, discussies met leeftijdsgenoten en samenwerkingsactiviteiten, waarbij de rol van sociale interactie bij het leren wordt benadrukt.
3. **Leren door verkenning en ontdekking:** studenten ontdekken kennis door verkenning en onderzoek, vaak in contexten die voor hen betekenisvol en relevant zijn. Het ontdekkingsproces helpt hen om concepten effectiever te internaliseren. Bij creatief lesgeven moedigen leraren studenten aan om onderwerpen van interesse te verkennen, vragen te stellen en zich bezig te houden met onderzoekend leren. Dit kan activiteiten omvatten zoals probleemgestuurd leren en creatieve uitdagingen.
4. **Studentgericht leren:** de student staat centraal in het leerproces. De rol van de docent is die van een facilitator of gids, die studenten helpt hun eigen leerreis te navigeren in plaats van rechtstreeks kennis over te dragen. Bij creatief lesgeven fungeert de docent als een facilitator, die de hulpmiddelen, bronnen en begeleiding biedt die studenten nodig hebben om creatief te verkennen en te leren. Deze aanpak ondersteunt de autonomie en het eigenaarschap van het leren van studenten.
5. **Contextueel leren:** leren is het meest effectief wanneer het in de context wordt geplaatst; in situaties uit de echte wereld. Studenten construeren kennis door nieuwe informatie te relateren aan hun bestaande kennis en ervaringen uit het echte leven. Creatief lesgeven houdt vaak in dat lessen worden gekoppeld aan toepassingen in de echte wereld, waardoor leren relevanter en betekenisvoller wordt. Dit kan het gebruik van echte problemen, casestudies of simulaties omvatten waarbij studenten moeten toepassen wat ze hebben geleerd.
6. **Nadruk op proces boven product:** het leerproces (hoe studenten tot een antwoord of conclusie komen) wordt net zo belangrijk geacht als het eindproduct of de uitkomst. Reflecteren op het leerproces helpt studenten hun begrip te verdiepen. Bij creatief lesgeven richten leraren zich op het aanmoedigen van verkenning, creativiteit en experimenten. Succes wordt niet alleen gemeten aan het juiste antwoord of eindproduct, maar ook aan de leerreis, creativiteit en kritisch denken van de student.

De constructivistische benadering draagt bij aan creatief lesgeven door:

1. **Empowerment van studenten:** constructivisme stelt studenten in staat om de leiding te nemen over hun eigen leerproces, waardoor ze onafhankelijker, zelfverzekerder en gemotiveerder worden.
2. **Nadruk op reflectie:** constructivistische benaderingen moedigen reflectie op ervaringen aan, waardoor studenten betekenis kunnen geven aan wat ze leren en hoe ze het leren.
3. **Ondersteuning van diverse studenten:** creatief lesgeven, geleid door constructivisme, maakt gedifferentieerd onderwijs mogelijk, waarbij rekening wordt gehouden met de diverse behoeften, interesses en vaardigheden van studenten.

Wat is creatief lesgeven?

Creatief lesgeven heeft als doel om onderwijs een dynamischer, boeiender en effectiever te maken, door studenten aan te moedigen om op een creatievere manier te denken, samen te werken en een actieve rol en eigenaarschap te nemen in hun eigen leerproces en leerresultaten. Creatief lesgeven wordt gekenmerkt door:

Innovatieve instructiestrategieën: creatief lesgeven omvat het gebruik van verschillende instructiestrategieën, waaronder probleemoplossende activiteiten, rollenspellen en de integratie van kunst en technologie. Het doel van creatief lesgeven is om het leerproces van de student dynamischer en interactiever te maken.

Studentgericht leren: creatief lesgeven benadrukt de ervaringen van de student in het centrum van het leerproces. Vaak gaat het om gedifferentieerd onderwijs dat is afgestemd op de verschillende behoeften, interesses en vaardigheden van studenten, waardoor ze eigenaarschap kunnen nemen over hun leerproces.

Stimuleren van kritisch denken en probleemoplossing: Creatief lesgeven moedigt studenten aan om kritisch te denken en probleemoplossende vaardigheden te ontwikkelen. Creatief lesgeven confronteert studenten vaak met uitdagingen of scenario's die vereisen dat ze creatief nadenken en reageren en oplossingen vinden voor de gepresenteerde uitdagingen.

Bevorderen van plezier in het leren: Door creatieve lesworkshops aan te bieden, worden les- en trainingssituaties relevanter voor het leven van studenten. Creatief lesgeven moedigt de vreugde van leren aan. Het maakt het leerproces en leerervaringen plezierig, wekt nieuwsgierigheid en een verlangen om nieuwe ideeën en nieuwe oplossingen te verkennen.

Creëren een positieve leeromgeving: Een creatieve benadering van lesgeven leidt vaak tot een dynamischere en plezierigere klasomgeving. Deze positieve omgeving bevordert de vreugde van leren en moedigt studenten aan om nieuwsgierig te zijn, vragen te stellen en zich diepgaand te verdiepen in de inhoud, het leerproces en de leerresultaten.

Samenwerking en communicatie: Creatief lesgeven omvat vaak samenwerkingsactiviteiten waarbij studenten samenwerken, ideeën delen en van elkaar leren. Dit benadrukt en verbetert de ontwikkeling van communicatie- en teamvaardigheden.

Beoordeling via creatieve middelen: in plaats van te vertrouwen op traditionele beoordelingen, evaluaties, toetsen en quizen, kan creatief lesgeven ook beoordelingen omvatten zoals portfolio's, creatieve projecten, reflecties, presentaties of peerbeoordelingen, waarmee studenten hun begrip op verschillende manieren kunnen demonstreren.

Leren wordt relevant en betekenisvol: creatief lesgeven verbindt lessen met situaties uit het echte leven, waardoor leren relevanter en betekenisvoller wordt voor studenten. Wanneer studenten de praktische toepassing zien van wat ze leren, zijn ze gemotiveerder en bereid om te investeren in hun opleiding.

Meer grip en begrip: wanneer studenten betrokken zijn en zich kunnen verhouden tot de inhoud van het leren, is de kans groter dat ze informatie onthouden en dieper begrijpen. Creatief lesgeven helpt concepten te verstevigen door ze op meerdere en creatieve manieren te presenteren, waardoor het voor studenten gemakkelijker wordt om de betekenis en boodschap van de inhoud te begrijpen en dit kan gemakkelijker te onthouden zijn.

Zelfvertrouwen en motivatie opbouwen: creatief lesgeven moedigt studenten ook aan om risico's te nemen, nieuwe ideeën te verkennen en zichzelf op verschillende manieren uit te drukken, wat bijdraagt aan het opbouwen van hun zelfvertrouwen. Wanneer studenten vertrouwen hebben in hun vaardigheden, zijn ze gemotiveerder om te ontdekken, te slagen en kan falen gemakkelijker worden beschouwd als een kans om te leren.

Studenten voorbereiden op de toekomst: In de snel veranderende wereld van vandaag zijn creativiteit en aanpassingsvermogen cruciale vaardigheden voor studenten. Creatief lesgeven bereidt studenten voor om kritisch te denken, te innoveren en zich aan te passen aan nieuwe situaties. Het maakt ze beter toegerust voor toekomstige uitdagingen in hun persoonlijke en professionele leven.

Waarom is creatief lesgeven belangrijk voor de ontwikkeling van levensvaardigheden?

Creatief lesgeven speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van levensvaardigheden, door studenten te voorzien van essentiële vaardigheden die verder gaan dan academische kennis en cruciaal zijn voor succes in het dagelijks leven. Creatief lesgeven moedigt studenten aan om kritisch te denken en uitdagingen vanuit meerdere perspectieven te benaderen. Door deel te nemen aan activiteiten die innovatief denken en probleemoplossing vereisen, ontwikkelen studenten het vermogen om situaties uit het echte leven effectief aan te pakken en creatieve oplossingen te vinden voor complexe problemen. Creatief lesgeven omvat vaak creatieve ervaringen, discussies, reflecties en presentaties. Deze activiteiten helpen studenten om sterke communicatievaardigheden te ontwikkelen, waaronder het vermogen om de leerervaringen duidelijk te verwoorden, actief te luisteren en betrokken te zijn bij zinvolle dialogen en vaardigheden die essentieel zijn in zowel persoonlijke als professionele relaties. In een snel veranderende wereld is het vermogen om zich aan te passen aan nieuwe situaties cruciaal. Creatieve onderwijservaringen stellen studenten bloot aan diverse leerervaringen en moedigen hen aan om open-minded en flexibel te zijn in hun denken. Deze aanpassingsvermogen is essentieel bij het omgaan met de onzekerheden en veranderingen in het leven.



Door middel van groepswork en coöperatieve leeractiviteiten helpen creatieve onderwijsworkshops studenten om effectief met anderen te werken. Ze doen ervaring op in teamwerk, begrijpen verschillende perspectieven en onderhandelen over rollen en verantwoordelijkheden en vaardigheden die van onschatbare waarde zijn in het professionele en privéleven. Creatief onderwijs stelt studenten in staat om initiatief te nemen en beslissingen te nemen. Door mogelijkheden te bieden om keuzes te maken in leeractiviteiten en scenario's voor het oplossen van echte problemen, leren studenten hoe ze opties kunnen evalueren, weloverwogen beslissingen kunnen nemen en verantwoordelijkheid en eigenaarschap voor hun acties kunnen nemen.

Creatief lesgeven omvat vaak het verkennen van emoties, persoonlijke ervaringen en diverse perspectieven door middel van kunst, theater, muziek, schilderen, dansen en rollenspellen. Dit helpt studenten emotionele intelligentie te ontwikkelen, inclusief zelfbewustzijn, empathie en het vermogen om hun eigen emoties en die van anderen te begrijpen en te beheren. Creatief lesgeven stelt studenten in staat zichzelf op unieke en betekenisvolle manieren uit te drukken, of dit nu door middel van schrijven, kunst, muziek of andere vormen van creatieve expressie is. Deze vrijheid van expressie bouwt zelfvertrouwen op en helpt studenten een sterk gevoel van identiteit en eigenwaarde te ontwikkelen, wat cruciaal is voor persoonlijke groei en veerkracht. Door deel te nemen aan activiteiten die analyse, evaluatie en reflectie vereisen.

Creatief lesgeven helpt studenten kritisch denkvermogen te ontwikkelen. Deze vaardigheden zijn essentieel voor het nemen van weloverwogen beslissingen, het oplossen van problemen en het reflecteren op persoonlijke ervaringen en groei gedurende het hele leven. Creatief lesgeven benadrukt vaak het proces van leren, experimenteren en het omarmen van fouten als kansen voor groei. Deze aanpak bevordert een focus op groei, waarbij studenten leren om inspanning, veerkracht en doorzettingsvermogen te

waarderen, wat sleutelhoudingen zijn voor levenslang leren en persoonlijke ontwikkeling. Veel van de levensvaardigheden die worden ontwikkeld door creatief lesgeven, zoals probleemoplossing, beslissingen nemen, omgaan met stress en emoties, effectieve communicatie, empathie, kritisch denken, creatief denken, persoonlijke relaties en positief zelfbewustzijn, worden ook zeer gewaardeerd op de werkvloer. Door deze levensvaardigheden te integreren in professioneel onderwijs en training, bereidt creatief lesgeven studenten beter voor op toekomstige carrières en de huidige eisen van het zijn van een waardevolle werknemer voor werkgevers.

Creatief lesgeven spreekt een meer zelfgestuurd leren aan, waarbij studenten hun tijd moeten beheren, doelen moeten stellen en verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun eigen leerproces en leerresultaten.

en. De voeding van onafhankelijkheid en zelfdiscipline zijn essentiële vaardigheden voor succes in zowel het persoonlijke als professionele leven.



Voordelen van creatief lesgeven in vergelijking met traditionele manieren van lesgeven

Creatieve lesmethoden bieden verschillende voordelen ten opzichte van traditionele lesmethoden. Terwijl traditioneel lesgeven zich vaak richt op memoriseren, lezingen en gestandaardiseerde tests, introduceert creatief lesgeven een meer dynamische, studentgerichte aanpak. Traditionele lesmethoden hebben hun plaats, vooral bij het leveren van gestructureerde en gestandaardiseerde inhoud. Creatief lesgeven biedt aanzienlijke voordelen in termen van betrokkenheid, begrip, vaardigheidsontwikkeling en het voorbereiden van studenten op de complexiteit van de moderne wereld.

Hieronder vindt u een overzicht van de belangrijkste voordelen van creatief lesgeven (Creative Teaching) in vergelijking met traditioneel lesgeven (Traditional Teaching):

Verhoogde betrokkenheid van studenten	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT betreft studenten door middel van interactieve, praktische activiteiten, projecten en samenwerkend leren. Deze aanpak wekt de interesse van studenten en houdt hen actief betrokken bij het leerproces.	TT vertrouwt vaak op colleges, aantekeningen maken en passief luisteren, wat kan leiden tot terugtrekking, vooral voor studenten die niet gedijen in een collegeomgeving.
Verbeterd begrip en retentie	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT helpt studenten informatie beter te begrijpen en vast te houden door inhoud op gevarieerde en zinvolle manieren te presenteren, bijvoorbeeld door middel van real-world toepassingen, verhalen vertellen en creatieve projecten.	TT richt zich op onthouden en herhalen, wat kan resulteren in retentie op korte termijn, maar niet in diep begrip of langetermijngeheugen.

Kritisch denken en probleemoplossende vaardigheden ontwikkelen	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT stimuleert studenten om kritisch na te denken, problemen te analyseren en innovatieve oplossingen te ontwikkelen. Het gaat vaak om open vragen, uitdagingen en scenario's die creatief denken vereisen.	TT heeft de neiging om de nadruk te leggen op goede of foute antwoorden, met minder aandacht voor het ontwikkelen van het vermogen van studenten om zelfstandig te denken of problemen creatief op te lossen.
Een beroep doen op diversiteit aan leervoorkeuren	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT past zich aan verschillende leervoorkeuren aan door gebruik te maken van een verscheidenheid aan instructiemethoden, zoals visuele, auditieve en kinesthetische activiteiten. Deze inclusiviteit helpt ervoor te zorgen dat alle studenten effectief kunnen leren volgens hun voorkeur en behoeften.	TT vertrouwt vaak op een one-size-fits-all aanpak, waarbij doorgaans de voorkeur wordt gegeven aan auditieve en visuele leerlingen, terwijl andere leervoorkeuren worden verwaarloosd.
Samenwerking en communicatie verbeteren	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT omvat vaak groepswork, discussies en interacties met collega's, waardoor studenten teamwork en communicatieve vaardigheden kunnen ontwikkelen. Dit zijn essentiële levensvaardigheden die ook op de werkvloer zeer gewaardeerd worden.	TT draait meestal om individueel werk en competitie, met beperkte mogelijkheden voor studenten om samen te werken of met elkaar te communiceren.
Creativiteit en innovatie bevorderen	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT stimuleert studenten om zich creatief uit te drukken en buiten de gebaande paden te denken. Deze aanpak stimuleert innovatie en helpt studenten originele ideeën te ontwikkelen.	TT volgt doorgaans een gestructureerd curriculum met minder ruimte voor creativiteit, gericht op het leveren van inhoud en het voldoen aan specifieke academische normen.
Ondersteuning van emotionele en sociale ontwikkeling	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT ondersteunt de emotionele en sociale ontwikkeling van studenten door activiteiten op te nemen die empathie, reflectie en zelfexpressie met zich meebrengen. Het helpt bij het opbouwen van emotionele intelligentie en sociale vaardigheden.	TT legt vaak de nadruk op cognitieve ontwikkeling en academische prestaties, met minder aandacht voor de emotionele en sociale aspecten van leren.
Een groeimindset aanmoedigen	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT bevordert een groeimindset door inspanning, experimenteren en het leerproces zelf te waarderen. Het moedigt studenten aan om uitdagingen te zien als kansen om te groeien en te leren.	TT kan een vaste mindset bevorderen door te focussen op cijfers, gestandaardiseerde testcores en het idee dat intelligentie statisch is.
Relevantie voor toepassingen in de echte wereld	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT verbindt het leren met situaties uit de praktijk, waardoor het onderwijs relevanter en zinvoller wordt. Studenten kunnen de praktische toepassingen zien van wat ze leren, wat de motivatie en betrokkenheid vergroot.	TT richt zich vaak op abstracte concepten en theoretische kennis, die los lijken te staan van het dagelijks leven en de toekomstige carrières van studenten.
Gepersonaliseerde en gedifferentieerde instructie	
Creatief lesgeven (CT)	Traditioneel onderwijs (TT)
CT zorgt voor meer gepersonaliseerde en gedifferentieerde instructie, gericht op de unieke behoeften, interesses en capaciteiten van elke student. Deze aanpak helpt alle studenten hun potentieel te bereiken.	TT volgt over het algemeen een gestandaardiseerde aanpak, die mogelijk geen rekening houdt met individuele verschillen in leervoorkeuren, tempo's of interesses.

Uitdagingen bij het implementeren van creatief lesgeven

Hoewel creatief lesgeven zeer effectief kan zijn en een aantal voordelen biedt, kan het ook verschillende uitdagingen met zich meebrengen voor docenten en trainers. Deze uitdagingen kunnen voortkomen uit de eisen van de aanpak van creatief lesgeven zelf, maar ook uit externe factoren zoals het ontbreken van competenties van docenten om op een creatieve manier les te geven en te trainen, institutionele beperkingen en/of studentendynamiek. Het aanpakken van deze uitdagingen vereist een ondersteunende onderwijsomgeving, professionele ontwikkelingsmogelijkheden en een bereidheid om zich aan te passen en te innoveren.

Hieronder vindt u een overzicht van enkele uitdagingen bij het implementeren van creatief lesgeven in onderwijs en training.

Tijdrovende planning: creatief lesgeven vereist vaak veel tijd en moeite om boeiende lessen te plannen, innovatieve materialen te ontwikkelen en activiteiten te ontwerpen die aansluiten bij verschillende leerstijlen. Docenten kunnen moeite hebben om de tijd te vinden die nodig is om deze lessen te maken en te implementeren, vooral als ze ook grote klassen, administratieve taken of meerdere vakken beheren.

Gebrek aan middelen: het implementeren van creatieve lesmethoden kan middelen vereisen zoals materialen voor praktische activiteiten of toegang tot verschillende leeromgevingen (bijv. buitenruimtes, laboratoria). Beperkte budgetten of gebrek aan toegang tot deze middelen kunnen het vermogen van leraren om creatieve lessen effectief uit te voeren, belemmeren.

Organisatorische keuzes: Scholen geven vaak prioriteit aan gestandaardiseerde tests en naleving van een vast curriculum, wat de flexibiliteit die nodig is voor creatief lesgeven kan beperken. Leraren kunnen zich onder druk gezet voelen om "les te geven voor de test" in plaats van zich te richten op creatieve benaderingen, wat innovatie kan onderdrukken en de effectiviteit van creatieve lesmethoden kan verminderen.

Klassenmanagement: Creatief lesgeven omvat vaak meer dynamische en interactieve activiteiten, wat soms kan leiden tot uitdagingen bij het beheer van het klaslokaal, met name bij grote of diverse groepen studenten. Leraren kunnen het moeilijk vinden om orde te houden en ervoor te zorgen dat alle studenten deelnemen en zich aan de taak houden, met name bij meer chaotische of ongestructureerde activiteiten.

Beoordelingsproblemen: Het beoordelen van de prestaties van studenten in een creatieve onderwijsomgeving kan complexer zijn, omdat traditionele tests de leerresultaten mogelijk niet volledig vastleggen. Leraren moeten mogelijk nieuwe beoordelingsmethoden ontwikkelen die tijdrovend kunnen zijn en mogelijk niet zo gemakkelijk te standaardiseren zijn.

Weerstand tegen verandering: Zowel studenten als docenten kunnen weerstand bieden tegen nieuwe methoden van lesgeven en leren, en geven de voorkeur aan de vertrouwdheid en voorspelbaarheid van traditionele benaderingen. Het overwinnen van deze weerstand vereist tijd, moeite en soms professionele ontwikkeling om docenten te helpen vertrouwen te krijgen in het gebruik van creatieve technieken en om studenten te helpen zich aan te passen aan actiever en meer betrokken leren.

Verschil in behoeften van de studenten: Creatief lesgeven is gericht op het aanspreken van diverse leervoorkeuren en -vaardigheden, maar dit effectief doen in één klaslokaal kan een uitdaging zijn, vooral met een breed scala aan behoeften van studenten, waaronder studenten met leerproblemen of verschillende niveaus van voorkennis. Docenten kunnen moeite hebben om activiteiten te creëren die inclusief en toegankelijk zijn voor alle studenten, wat ertoe kan leiden dat sommige studenten zich buitengesloten of overweldigd voelen.

Geen toegeruste staf: Docenten hebben mogelijk niet voldoende training gekregen in creatieve lesmethoden tijdens hun opleiding of professionele ontwikkeling. Dit gebrek aan training kan het moeilijk maken

om creatieve strategieën effectief te implementeren. Zonder de juiste ondersteuning en training kunnen docenten zich niet voorbereid voelen om creatieve benaderingen te gebruiken, wat leidt tot ineffectieve implementatie en frustratie.

Balans creatief lesgeven en curriculumdoelen: hoewel creatief lesgeven nuttig is, moet het nog steeds aansluiten bij curriculumnormen en leerdoelen. Het vinden van de juiste balans tussen creativiteit en het behalen van vereiste onderwijsresultaten kan een uitdaging zijn. Leraren vinden het misschien een uitdaging om creatieve activiteiten te integreren zonder de diepgang van de inhoud op te offeren die binnen een beperkt tijdsbestek moet worden behandeld.

Persoonlijke remming overwinnen: sommige leraren voelen zich onzeker of onzeker over het gebruik

van creatieve lesmethoden, vooral als ze gewend zijn aan meer traditionele benaderingen. Ze maken zich misschien zorgen over het verliezen van de controle over de klas of de waargenomen effectiviteit van creatieve activiteiten. Deze persoonlijke remming kan de bereidheid om te experimenteren met nieuwe methoden beperken, waardoor de potentiële voordelen van creatief lesgeven worden verminderd.

Consistentie en duurzaamheid: het consistent zijn van creativiteit in het lesgeven gedurende het schooljaar kan vermoeiend zijn, vooral zonder voldoende ondersteuning of middelen. Leraren vinden het misschien een uitdaging om creatieve energie en innovatie in de loop van de tijd te behouden. Burn-out of een terugkeer naar meer traditionele methoden kan optreden als leraren geen voortdurende ondersteuning en aanmoediging krijgen.



Lijst met oefeningen

Oefening	Levensvaardigheden									
	Probleem-oplossend vermogen	Kritisch denken	Effectieve communicatie	Besluitvorming	Creatief denken	Sociale Relaties	Zelf-bewustzijn	Empathie	Omgaan met Stress	Omgaan met Emoties
1. Non-verbale geluiden						●	●	●	●	●
2. Actie en reactie						●	●			
3. De speech						●	●			
4. De canon						●	●			
5. De troon van de koning	●		●	●					●	
6. Creatie van voorwerpen	●		●	●	●					
7. Shootout				●			●		●	●
8. Tableau vivant	●		●	●	●					
9. Zip Zag Boing			●	●				●	●	
10. Improvisatie	●		●	●	●					
11. Het telegram			●				●			
12. De beeldhouwer					●	●	●	●		
13. Ben ik het?			●				●	●		
14. The foto	●		●	●	●	●	●	●		
15. Kunst in contact	●	●					●			
16. Kunst en emoties						●	●	●	●	●
17. Warm up en wakker worden			●				●	●	●	●
18. De gouden draad	●			●		●		●	●	
19. De leeuwentemmer				●		●	●			
20. Hier en nu				●			●	●	●	●
21. Woorden schilderen	●									
22. Magie zien	●									
23. Meer zicht zonder mist	●									
24. Fantasietaal									●	
25. Jongleren									●	
26. In het oog lopen									●	
27. Omgaan met weerstand								●		
28. Wat is empathie								●		

Oefening	Levensvaardigheden									
	Probleem-oplossend vermogen	Kritisch denken	Effectieve communicatie	Besluitvorming	Creatief denken	Sociale Relaties	Zelf-bewustzijn	Empathie	Omgaan met Stress	Omgaan met Emoties
29. Making Rapport								●		
30. Empathie vs Sympathie								●		
31. Helpen met empathie								●		
32. Het creatieve proces					●					
33. Creatief denken optimaliseren					●					
34. Your creative power					●					
35. Making associations					●					
36. Book title					●					





Non-verbale geluiden

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 03, 04, 05

01. Omgaan met Emoties
02. Omgaan met Stress
03. Empathie
04. Zelfbewustzijn
05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen
07. Kritisch denken
08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming
10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten worden aangemoedigd om naar elkaar te luisteren en non-verbale lichaamstaal te gebruiken voor meer betekenisvolle en onconventionele communicatie.
2. De studenten zijn in staat de relatie op een andere manier te begrijpen via een andere manier die hen op hun gemak stelt
3. Studenten leren de perceptie van sociale relaties te vergroten
4. Studenten kunnen wederzijdse interesse binnen de groep ontwikkelen door goed en aandachtiger te luisteren



BESCHRIJVING

Groepsoefening

Door middel van een opwarmer worden studenten aangemoedigd om te luisteren en geluid waar te nemen; luisteren naar het geluid dat door de groep wordt geproduceerd en hun eigen geluid delen binnen de groep.

De studenten maken met hun stem geluiden terwijl ze door de ruimte lopen. Ze gebruiken hun handen gebruiken om delen van hun oren te bedekken. Hen wordt gevraagd een specifiek geluid weer te geven, bijvoorbeeld een klinker, of een liedje te zingen dat ze kennen, terwijl ze hun handen afwisselend op de zijkanten van hun gezicht plaatsen, net voor hun oren en net achter hun oren, om te zien hoe de perceptie van het geluid verandert. Door de handen voor de oren te plaatsen, kan het geluid dat je stem maakt, worden waargenomen zoals het door de anderen wordt gehoord. Elke student wordt dan aangemoedigd om zich te concentreren op geluid in een relatie; luisteren als basis voor sociale relaties en non-verbale lichaamstaal als middel.



TIJD

15 minuten

Non-verbale geluiden



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

Reflectie op wat het betekent om de perceptie van sociale relaties te vergroten via de non-verbale taal van het lichaam en de auditieve taal van geluid.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Welke inzichten/overwegingen kwamen naar voren?
- Wat is er over zichzelf en anderen geleerd?
- Wat viel je op in de groepscontext toen iedereen zijn eigen geluid maakte?
- Hoe is de perceptie van geluiden veranderd?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de vaardigheden op het gebied van sociale relaties?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je doen met de ervaring in het oefenen van levensvaardigheden?



Actie en reactie



BETROKKEN levensvaardig- heden

04, 05

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn**
- 05. Sociale Relaties**

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten verbeteren hun inzicht in hoe effectief niet-verbale en onconventionele communicatie is voor het opbouwen van relaties.
2. Studenten worden aangemoedigd om samen actie te ondernemen.
3. Studenten leren om empathie voor elkaar te tonen, zonder te oordelen, en zich bewust te zijn van zichzelf om beter met relaties om te gaan.



BESCHRIJVING

Oefening in groepen en in tweetallen

Onder begeleiding van de docent worden de studenten aangemoedigd om te ontdekken hoe belangrijk lichaamstaal is in relaties en welke acties daaruit voortkomen.

Een goede sociale relatie is gebaseerd op de wens om te begrijpen wat iemand ons probeert te zeggen, en een reactie te geven die past bij wat we horen en die ook weer begrepen kan worden.

Vorbereiding:

Studenten worden uitgenodigd om vrij rond te lopen in de ruimte. De omgeving moet ruim en stil zijn om concentratie en perceptie van anderen te bevorderen.

Oogcontact:

Tijdens hun wandeling moet elke student aandacht besteden aan het maken van oogcontact met een andere klasgenoot. Dit is de eerste stap in interpersoonlijke verbinding.

Ontmoeting en beginpositie:

Wanneer twee studenten elkaar ontmoeten en oogcontact maken, stoppen ze voor elkaar. De afstand tussen hen moet voldoende zijn om een veilige en natuurlijke fysieke interactie mogelijk te maken.

Verbale stilte:

De deelnemers moeten tijdens de oefening in volledig stil blijven. Deze verbale stilte zal helpen om een actie te formuleren en een boodschap over te brengen. De focus moet liggen op lichaamstaal en non-verbale emotionele uitwisseling.

Een fysieke actie:

Een van de twee studenten stelt een fysieke actie voor die voortkomt uit de emotie die verborgen zit achter non-verbale communicatie (een glimlach of een gezichtsuitdrukking, of een gebaar, een lichaamshouding, enz.). De actie



Actie en reactie

moet een spontane en authentieke expressie zijn, voortkomend uit de perceptie van het moment en het oogcontact.

Reactie van de andere student:

De partner die de actie ontvangt, moet reageren met een andere fysieke actie als interpretatie van de ontvangen boodschap. De reactie moet gepast en begrijpelijk zijn, niet met woorden, maar in lijn met de emotie en lichaamstaal van de andere persoon.

Herhaling van de oefening:

De oefening wordt een paar keer herhaald, zodat elke student de kans krijgt om te interacteren met meerdere klasgenoten, waarbij bewustzijn wordt ontwikkeld in zowel actie als reactie op die van anderen.



TIJD

30 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten staan in één cirkel om samen na te denken over de oefening die ze zojuist hebben gehad, wat ze hebben ervaren en wat ze voelden. Welke emoties kwamen er naar boven en hoe werden lichamelijke acties geïnterpreteerd. Studenten kunnen samen reflecteren op hoe je communiceert zonder woorden, hoe emoties zijn vertaald in fysieke acties en hoe verbale stilte persoonlijke verbinding bevordert.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Wat voelde je tijdens de oefening?
- Voelde je je soms ongemakkelijk? Zo ja, waarom?
- Voelde je schaamte? Zo ja, waarom?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het verbeteren van sociale vaardigheden?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je doen met de ervaring in het oefenen van levensvaardigheden?



De Speech

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 03, 04, 05, 08

01. Omgaan met Emoties
02. Omgaan met Stress
03. Empathie
04. Zelfbewustzijn
05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen
07. Kritisch denken
08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming
10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten leren de expressieve waarde van lichaamstaal benutten als middel voor communicatie en sociale relaties.
2. De studenten leren anderen te stimuleren.
3. De studenten worden aangemoedigd tot improvisatie en luisteren naar creatieve input.
4. De studenten versterken het begrip dat taal ondergeschikt is aan non-verbale communicatie.



BESCHRIJVING

Groepsoefening

In deze oefening ligt de nadruk volledig op het proces en niet op het resultaat. Eén voor één krijgen de studenten twee à drie minuten om hun monoloog te improviseren.

Studenten worden om beurten gevraagd om een monoloog te improviseren in een verzonnen taal, waarbij de nadruk ligt op hoe ze met anderen kunnen omgaan en verbinding kunnen maken, ondanks de taalbarrière. De nadruk ligt op het creëren van duidelijke, betekenisvolle communicatie door middel van non-verbale expressie en emotionele verbinding.

Personages:

- Studenten moeten zichzelf voorstellen als een belangrijk personage (bijv. een leider, een diplomaat, een leraar) die iets belangrijks moet communiceren aan een specifiek publiek (bijv. burgers, een team of een groep volgers).
- Studenten moeten bedenken hoe hun personage emotioneel en intellectueel contact wil maken met hun publiek, zelfs zonder een gedeelde taal te spreken.

Taal:

- Studenten moeten een verzonnen taal creëren en gebruiken, een soort "grammelot" (een onzin- of onzintaal) – maar de focus ligt hier op het interpersoonlijke aspect van communicatie, in plaats van op taalkundige nauwkeurigheid.
- De geluiden, gebaren en emoties die studenten via de taal overbrengen, moeten een gevoel van helderheid in hun boodschap creëren, waardoor ze contact kunnen maken met hun publiek, ondanks de taalbarrière.

Publiek:

- Het belangrijkste onderdeel van deze oefening is hoe goed studenten met hun publiek kunnen communiceren. Het gaat niet om wat er wordt gezegd, maar hoe het personage contact maakt met anderen.



De Speech

- De student moet lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen, toon van de stem en energie gebruiken om een relatie met het publiek op te bouwen. De effectiviteit van hun communicatie is gebaseerd op het vermogen van het publiek om de bedoeling van de boodschap te voelen, zelfs als ze de woorden niet begrijpen, en te reageren met een congruente actie.

Vorbereidingstijd:

- Studenten krijgen een paar minuten om na te denken over hun personage, hun emotionele toestand en hoe ze hun publiek kunnen betrekken. Dit moment van reflectie helpt hen bij het plannen van de relatie die ze met de groep willen opbouwen, waarbij de nadruk ligt op hoe hun personage persoonlijke verbinding zal gebruiken om hun punt over te brengen.

Monoloog:

- Elke student voert zijn monoloog 2-3 minuten op, waarbij hij zijn verzonnen taal gebruikt. De voorstelling moet het vermogen benadrukken om een band op te bouwen en contact te maken met het publiek, met de nadruk op lichaamstaal, gebaren en de emotionele toon van de communicatie.
- Het succes van de performance hangt af van het vermogen van de student om een sterke connectie te creëren, waardoor het publiek zich betrokken en begrepen voelt.

Interactie en connectie:

- Omdat dit een workshop is over relaties, is de interactie tussen de performer en het publiek essentieel. Studenten moeten oogcontact, houding en emotionele energie gebruiken om een connectie te creëren.
- Ook al is de taal zelf onbegrijpelijk, de student moet in staat zijn om de intentie van zijn personage over te brengen of het nu urgentie, autoriteit, empathie of vreugde is.



TIJD

20 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

Taal brengt inhoud over (die in dit geval niet begrijpelijk is omdat de taal verzonnen is), maar via non-verbale communicatie worden interacties aangegaan, sociale relaties gedefinieerd en kan invloed worden uitgeoefend op anderen.

- Wat zijn de gewaarwordingen als toeschouwer en wat als acteur?
- Welke gevoelens kwamen naar boven tijdens de oefening?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het verbeteren van vaardigheden voor sociale relaties?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?



De Speech

- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

Het is belangrijk om een positieve, bemoedigende houding aan te nemen, waarbij relevante details over ieders uitvoering worden benoemd en benadrukt, maar altijd zonder oordeel.





De Canon

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 03, 04, 05

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten kunnen naar anderen luisteren en hen observeren
2. Studenten ontwikkelen zelfbewustzijn in relatie tot anderen en kunnen hun stem en expressiviteit ten opzichte van anderen moduleren
3. Studenten kunnen samen een positieve omgeving creëren
4. Studenten kunnen regels en codes respecteren die gezamenlijk zijn vastgesteld



BESCHRIJVING

Groepsoefening

De studenten krijgen een lied aangeleerd met eenvoudige en gemakkelijk te begrijpen teksten en met pakkende melodie. Je kan het lied in canon zingen en als de regels goed gevolgd worden leidt het tot een mooi resultaat.

De trainer leert de studenten een eenvoudig Italiaans lied met de volgende tekst:

Una mattina mi sono alzato

O bella ciao, bella ciao, bella ciao, ciao, ciao

Una mattina mi sono alzato

E ho trovato l'invasor



De oefening richt zich op effectieve communicatie. Elke student zal zijn aandacht moeten richten op de groep en zal moeten luisteren naar anderen om de stemmen, emoties en verschillende ervaringen van de deelnemers aan het experiment op elkaar af te stemmen.



De Canon



TIJD

20 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten staan in één cirkel om samen na te denken over de oefening die ze zojuist hebben gehad, wat ze hebben ervaren en wat ze voelden.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

Bij de reflectie kunnen de volgende vragen besproken worden:

- How does this experience contribute to increasing competence of interpersonal relationships?
- How can this experience be valuable in daily life?
- What can you do with the experience in practicing Life Skills?
- Wat waren de meest voor de hand liggende moeilijkheden bij de oefening?
- Is luisteren naar anderen moeilijk? Waarom?
- Was het makkelijk of moeilijk om jezelf en je ideeën en overwegingen in harmonie te brengen met andere mensen en hun bijdragen? Waarom?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je doen met de ervaring in het oefenen van levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

De canon is gemakkelijk te begrijpen oefening die kan bijdragen aan het zelfvertrouwen en welzijn van de groep. Wanneer een groep goed en harmonieus zingt, komt dat doordat de groep zichzelf herkent, de interne regels van communicatie herkent en daarom is het een perfect voorbeeld hoe een artistiek pedagogisch hulpmiddel kan bijdragen aan een gezonde en constructieve interpersoonlijke relatie.

De troon van de Koning



BETROKKEN levensvaardig- heden

02, 06, 08, 09

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten ervaren de moed om een beslissing te nemen in een potentieel risicovolle situatie (ze worden zich ervan bewust dat nul risico niet bestaat)
2. De studenten ervaren het spontane besluitvormingsproces
3. De studenten houden rekening met de context en mogelijke gevolgen van hun acties bij het nemen van beslissingen
4. De studenten voelen zich op hun gemak, creëren een positief klimaat en bereiden zich fysiek en emotioneel voor om betrokken te raken



BESCHRIJVING

Groepsoefening

Alle studenten zitten op stoelen willekeurig verdeeld over de ruimte. Ze kijken verschillende richtingen uit.

Een van hen, benoemd door de trainer, staat op en loopt naar het punt dat het verst van waar hij of zij staat. Die student is nu de koning of koningin. Alle andere studenten zijn onderdanen van het koninkrijk. Het spel begint wanneer de koning of koningin naar zijn/haar troon begint te lopen en eindigt wanneer hij of zij gaat zitten.

De onderdanen moeten voorkomen dat hij/zij op de troon gaat zitten door voor hem/haar te gaan zitten. Wanneer een onderdaan op de plek van de koning gaat zitten, wordt zijn of haar oude stoel nu de nieuwe bestemming van de koning of koningin. Dit wordt herhaald terwijl de onderdanen de troon van de koning blijven stelen.

Het spel eindigt wanneer de koning of koningin erin slaagt om op een vrije stoel te zitten. Het spel kan zo vaak worden herhaald als gewenst – totdat elke student de rol van de koning of koningin heeft gespeeld of totdat de groep de interesse verliest.

Regels:

- De koning mag nooit snel rennen of lopen maar moet altijd in een langzaam tempo lopen, passend bij zijn of haar stand sociale stand. (Koninklijken hoeven zich nooit te haasten, omdat de hele wereld om hen draait en een koning of koningin moet dit bewustzijn belichamen in hun houding en bewegingen.)
- De onderdanen kunnen ook niet rennen, maar ze kunnen wel iets sneller lopen dan de koning. (Ze zullen onvermijdelijk wegrekken, maar de niet-rennen-regel helpt om de controle te behouden.)
- Wanneer een student opstaat, kan hij of zij niet meer gaan zitten; hij of zij moet naar een andere stoel.
- De trainer kan "freeze" zeggen en wanneer hij of zij dat doet, moet iedereen onmiddellijk stoppen waar hij of zij is.

De troon van de Koning



Dit is vooral handig voor levendigere groepen en zorgt voor controle. Hiermee kan de oefening op elk moment worden gestopt als het te chaotisch wordt.



MATERIALEN

een stoel voor iedere deelnemer



TIJD

15/30 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening. De docent kan hen begeleiden bij het reflecteren op belangrijke aspecten van besluitvorming. Vragen als “Wat vond je ervan om snelle, strategische beslissingen te nemen?” of “Wat was de impact van je beslissingen op de uitkomst van de groep?” kunnen worden gebruikt om de activiteit te koppelen aan het concept besluitvorming.

PUNTEN VAN REFLECTIE:

- Hoe voelde je je tijdens de oefening?
- Wat zorgde ervoor dat je wel of niet opstond van je stoel?
- Wat motiveerde je strategie van beweging of niet bewegen?
- Heb je rekening gehouden met de context of niet (voordat je besloot hoe je moest handelen)?
- Heb je een parallel gevonden in het spel en in het echte leven met betrekking tot je manier van handelen en het nemen van beslissingen?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van het nemen van beslissingen?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?

De troon van de Koning



OPMERKINGEN

The game can get quite chaotic, but this chaos is very useful. In it, the stronger characters who try to control the group will have their voices stifled and the more reserved students will find a freedom in which they can make their own decisions.

The decision-making process in this exercise is personal and based on the actions of the other players. Often decisions have to be changed at the last minute due to the unpredictable dynamics that can develop.

The slower the monarch walks, the more interesting the game becomes as his lack of speed contrasts with the more frenetic movement of the subjects.

The purpose of the exercise is not to have a “winner” in terms of who sits first on the throne. What matters are the decision-making processes that emerge during the interaction between the monarch and the subjects, which will be discussed in the reflection. The real value of the exercise is in how all participants deal with the constantly changing circumstances. Every move, every decision that is made by the students — both the monarch and the subjects — reflects the processes of assessment, risk management and response that are fundamental to decision making. The “freeze” command can also provide an opportunity to stop and reflect on how individual and collective choices are influencing the final outcome. The challenge is to learn to make thoughtful decisions while being constantly influenced by external forces, as it happens in the real world.

Creatie van voorwerpen



BETROKKEN levensvaardigheden

06, 08, 09, 10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten verkennen persoonlijke fysieke expressie
2. De studenten kunnen spontane besluitvorming ervaren in tweetallen en als onderdeel van een groep



BESCHRIJVING

Oefening voor koppels en groepen

Dit is een fysieke theateroefening waarbij studenten in paren of groepen moeten samenwerken om verschillende vormen en objecten uit te beelden met hun lichaam. De docent geeft ze instructies die ze moeten volgen.

1. Werken in paren

Studenten worden in paren verdeeld.

Elk paar wordt gevraagd om verschillende objecten te maken, zoals:

- Een vork en een mes
- Een paar ogen
- Een bloem in een vaas
- Worsten in een pan
- De tanden van een vampier
- etc.

Het is belangrijk om de eerst de voorwerpen in de opdracht uit te beelden: laat ze zien hoe een vork eruit zou kunnen zien, zowel staand als liggend.

Nadat je een aantal objecten hebt gemaakt, moet je de context veranderen en ze bijvoorbeeld vragen om een mes en vork te maken in een chic restaurant, een verlaten huis of een fastfoodrestaurant. Wat zijn de kwaliteiten van deze plekken? Het uitbeelden van een 'paar ogen' is een nuttig startpunt, omdat de ogen, zoals ze zeggen, het venster naar de ziel zijn. Vraag ze om de ogen te presenteren met verschillende emotionele toestanden: blij, verdrietig, boos, etc.

Moedig studenten aan om hun ogen, gezichten en lichamen te gebruiken om de volgende objecten in verschillende toestanden te illustreren:

Een bloem in een vaas:

- in een gebroken vaas
- 3 jaar later

Creatie van voorwerpen



Worstjes in een pan

- Op een hete vlam
- Stoofpot
- Op het vuur

Vraag studenten om een of twee van de meest interessante afbeeldingen te presenteren voor de hele groep.

2. Werken in kleine groepen

Verdeel de klas in groepen van drie of vier studenten en vraag ze, in dezelfde stijl als de vorige oefening, om de volgende meubels voor het huis te maken:

- Salontafel
- Keukentafel
- Stoel
- Fauteuil
- Bank

Vraag ze nu om de meubels gedetailleerder te bekijken terwijl je ze de volgende uitdagingen biedt:

- Leeslamp
- Koelkast
- Tv
- Broodrooster

Er is beweging gerelateerd aan al deze objecten, dus de groepen zouden ze moeten kunnen animeren. Bijvoorbeeld:

- De koelkastdeur kan open, en wat zit erin?
- De tv werkt en heeft veel verschillende kanalen... nieuws, comedy, drama...
- De leeslamp heeft een aan/uit-schakelaar - is het een knop of een klein snoer dat moet worden getrokken? Hoe verandert de lamp als deze aan/uit wordt gezet?
- Doe wat toast in de broodrooster en wacht tot deze omhoog springt.

Presenteer nogmaals enkele van de interessantere.

3. Werken met de hele groep

Leg aan de hele groep uit dat ze moeten samenwerken om letters van het alfabet te maken door op de grond te liggen. Ze moeten één grote letter tegelijk maken, op jouw commando. Het is makkelijker voor ze als de letters hoofdletters zijn in plaats van kleine letters. Het helpt ook als je ze vertelt dat de letters zo moeten worden gevormd dat je ze duidelijk kunt lezen vanaf de plek waar je staat.

Enkele van de makkelijkere letters zijn O, H, W, X en T, terwijl enkele moeilijkere letters A, S en R zijn.

Na een paar letters kun je het competitief maken door een tijdslimiet toe te voegen. Daag ze dan uit om hun vorige record te verbreken.

Daag ze vervolgens uit om het in stilte te doen en zonder dat iemand hen leidt. In werkelijkheid zijn ze vaak sneller in het vormen van de letters als er geen discussie is. Wijs ze hierop.

4. Rondom het huis

Dit is een uitbreiding van oefening 3.

De studenten moeten samenwerken om de verschillende kamers in een huis te worden, zodat elke kamer zijn meest iconische meubels bevat, d.w.z. de badkamer heeft een douche, wastafel en toilet (dat een mooi geluid maakt als het doorspoelt), de keuken heeft een wastafel, wasmachine, enz.

Herinner ze eraan dat werken in stilte vaak efficiënter is.

Nadat je met verschillende kamers hebt geoefend, vertel je ze dat ze elke kamer op commando moeten creëren terwijl je een 'gast' rondleidt in je nieuwe 'huis'. Het is beter als deze 'gast' een andere facilitator is en geen student.

Begin buiten het huis en geef commentaar op de uitgebreide voordeur. Neem ze vervolgens mee door de 'gang' (die de studenten kunnen creëren) naar de eerste kamer.

Creatie van voorwerpen



In elke kamer communiceer je met de objecten door je gesprek met je 'gast'. Vraag ze in de keuken of ze iets willen drinken; in de woonkamer kunt u de hoge kwaliteit van uw grote tv laten zien door ze de afstandsbediening te geven, enzovoort.



TIJD

15/30 minuten of meer



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van besluitvorming?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



Shootout

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 04, 09

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten voelen zich op hun gemak, creëren een positief klimaat en bereiden zich zowel fysiek als emotioneel voor om zich actief betrokken te voelen
2. De studenten ervaren spontane besluitvorming in noodsituaties



BESCHRIJVING

Groepsoefening

Studenten wordt gevraagd een kring te vormen. De leider roept de naam van een van hen. Die persoon moet onmiddellijk bukken en de twee mensen aan weerszijden van die persoon moeten elkaar neerschieten met gefingeerde geweren. Degene die het langzaamst schiet, "sterft". De persoon wiens naam werd genoemd, roept vervolgens de naam van de volgende persoon. Wanneer er vier of vijf mensen overblijven, roept iemand anders dan de spelers de volgende naam.

Wanneer er nog maar twee spelers overblijven, staan ze tegenover elkaar in het midden van de kring en bewegen ze vijf passen van elkaar af terwijl de groep de nummers telt.

Bij vijf draaien ze zich om en schieten: de snelste wint en de langzaamste sterft een vreselijke, melodramatische dood.

Regels:

- De schutters moeten luide pistoolgeluiden maken of PANG! roepen. Het daadwerkelijke geluid is niet belangrijk, maar vanuit een praktisch oogpunt is het essentieel dat de winnaar duidelijk is.
- Als de persoon wiens naam is genoemd te langzaam is om te bukken en hij wordt neergeschoten door de mensen naast hem, moet hij sterven.
- Je mag niet de naam van iemand naast je noemen, want dat geeft een oneerlijk voordeel.



TIJD

15/30 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van besluitvorming?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



Tableau vivant

BETROKKEN levensvaardig- heden

06, 08, 09, 10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communi-catie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten kunnen reflecteren op de impact van hun beslissingen voordat ze doorgaan naar de volgende stap
2. De studenten kunnen een korte, originele theaterscène creëren door beslissingen te nemen
3. De studenten kunnen besluitvorming in tweetallen ervaren



BESCHRIJVING

Groepsoefening

Dit is een creatieve oefening met als doel om door het nemen van beslissingen kleine theatrale scènes te creëren in een kort tijdsbestek. Er zijn zes stappen:

1. fysiek brainstormen:

Vraag studenten om in een halve cirkel te zitten, een ad-hoc een locatie te creëren waar hun "verhaal" zich af gaat spelen.

Plaats een stoel 'op het podium' en vraag mensen, één voor één, om een locatie/activiteit te creëren door op de stoel te gaan zitten en een actie uit te voeren. Bijvoorbeeld:

- Een afstandsbediening gebruiken (een woonkamer/televisie kijken)
- Popcorn eten (bioscoop/film kijken)
- Een stuur vasthouden (een auto/rijden)

Laat iedereen minstens één keer meedoen.

2. Starten met de tableaux:

Verdeel de studenten in paren en geef ze de volgende instructies:

Ze moeten een verhaal vertellen door drie bevroren beelden te maken en, als uitbreiding op stap 1, moet het verhaal gebaseerd zijn op één of twee stoelen. De beelden moeten het begin van het verhaal, een dramatische gebeurtenis en ten slotte de ontknoping weergeven. Laat ze indien nodig een extra beeld toevoegen. Ze moeten hun werk aan de groep presenteren nadat ze elk van de volgende stappen hebben voltooid.

Ze hebben 5 minuten om hun drie afbeeldingen voor te bereiden, waarna ze hun werk aan de rest van de groep presenteren. Ze moeten genoeg ideeën voor verhalen hebben na de voorbereidende oefening (die diende om ideeën voor deze oefening te genereren). Als ze nog ideeën nodig hebben, zijn hier enkele suggesties:

- Een sterfgeval in een restaurant.
- Een bankoverval.
- Een verrassende ontmoeting in een park.



Tableau vivant

Om deze oefening te illustreren, is hier een mogelijk verhaal op basis van een voorgestelde locatie:

Suggestie: een bankoverval

- **Afbeelding 1:** De bankmanager staat achter zijn bureau en wijst naar de stoel waarin de net aangekomen klant moet zitten.
- **Afbeelding 2:** De bankmanager zit aan zijn bureau met een geschokte uitdrukking terwijl hij in de loop van het (geïmiteerde) pistool kijkt dat de klant/bankovervaller naar hem richt. De overvaller staat.
- **Afbeelding 3:** De manager, nog steeds zittend, spreekt dringend op zijn telefoon terwijl de overvaller ontsnapt en rent.

Het verhaal zou hier kunnen eindigen, maar we willen graag weten wat er met de overvaller gebeurt. Lukt het hem om te ontsnappen met het geld? Is er een achtervolging? Wat was zijn motivatie om de bank te beroven? Was het hebzucht, honger of om bijvoorbeeld de ziekenhuisrekeningen van een geliefd familielid te betalen? Het verhaal zal zich in de volgende fase ontwikkelen.

3. Afbeeldingen toevoegen:

Vraag de studenten om hun verhaal te ontwikkelen door twee of drie extra afbeeldingen toe te voegen om meer diepgang en informatie aan het verhaal toe te voegen. Ze kunnen op elk gewenst moment worden toegevoegd, indien nodig.

Bijvoorbeeld:

- **Afbeelding 1:** De bankmanager staat achter zijn bureau en wijst de net aangekomen klant de stoel aan waar hij moet zitten.
- **Afbeelding 2:** De bankmanager zit aan zijn bureau met een geschokte uitdrukking terwijl hij in de loop van het (geïmiteerde) pistool kijkt dat de klant/bankovervaller naar hem wijst. De overvaller staat.
- **Afbeelding 3:** Beide personages staan, overvaller met gericht pistool en bankmanager die een kluis opent.
- **Afbeelding 4:** De manager, zittend, spreekt dringend op zijn telefoon terwijl de overvaller ontsnapt en wegrent.
- **Afbeelding 5:** Buiten het kantoor/de bank van de manager staat de overvaller met zijn handen in de lucht voor een bewaker die een pistool op hem richt.

Soms kan het nodig zijn om enkele elementen te wijzigen en nieuwe personages toe te voegen.

4. Voeg dialoog toe aan de afbeeldingen:

Vraag de studenten om terug te keren naar hun scènes en dialoog toe te voegen aan hun bevroren afbeeldingen. Elk personage moet 1 regel hebben, mogelijk twee. Onze bankoverval zou er zo uit kunnen zien:

- **Afbeelding 1:** De bankmanager staat achter zijn bureau en wijst de net aangekomen klant de stoel aan waar hij moet zitten.

Overvaller: Goedemorgen, ik ben hier om een lening aan te vragen.

Manager: Goedemorgen, ga zitten.

- **Afbeelding 2:** De bankmanager zit aan zijn bureau met een geschokte uitdrukking terwijl hij in de loop van het (geïmiteerde) pistool kijkt dat de klant/bankovervaller op hem richt. De overvaller staat.

Manager: God, man! Wat doe je?

Overvaller: Zoals ik al zei, ik ben hier om een lening aan te vragen. Wil je mijn aanvraag accepteren?



Tableau vivant

Ik zou de overvaller hier bewegingsvrijheid geven, zodat hij het pistool kan spannen nadat hij zijn zin heeft gegeven, als hij dat wil. Ook kon ik het niet laten om een dialoog toe te voegen met een duidelijk clichématige toon, wat stijl en genre toevoegt.

- **Afbeelding 3:** Beide personages staan, de overvaller met het pistool en de bankmanager die een kluis opent.

Overvaller: Snel, ik heb niet de hele dag de tijd.

Manager: Het spijt me. Ik ga zo snel als ik kan.

- **Afbeelding 4:** De manager, zittend, spreekt dringend op zijn telefoon terwijl de overvaller ontsnapt, rennend.

Manager: Bel de beveiliging, er is een overvaller in het gebouw!

Overvaller: Haha! Je krijgt me nooit te pakken!

- **Afbeelding 5:** Buiten het kantoor van de manager (of de bank) staat de overvaller met zijn handen in de lucht voor een bewaker die een pistool op hem richt.

Bewaker: Stop daar!

Overvaller: Schiet alsjeblieft niet! Ik heb kinderen.

De zin van de overvaller is grof, maar in de context van deze bevroren beelden is het volkomen acceptabel. Ik heb het gekozen omdat het geven van een emotionele zwakte aan een 'slecht personage' hen ronder, minder tweedimensionaal maakt en uiteindelijk leidt tot interessanter theater. In feite zou deze zin in de volgende stappen worden verbeterd en het verhaal worden uitgewerkt. Laat de beveiliging de overvaller bijvoorbeeld gaan omdat hij het geld wilde om de ziekenhuisrekeningen van zijn zieke kind te betalen?

5. Voeg de emoties toe die verband houden met deze tekst:

Dit kan vaak het gemakkelijkste deel zijn, omdat de ideeën en dialogen allemaal van de studenten zelf komen, wat betekent dat ze een aangeboren begrip hebben van het materiaal dat ze creëren, en dus is het minder een uitdaging om toegang te krijgen tot deze emoties. Moedig ze aan om de dialoog uit te breiden en uit te werken.

Laat de studenten een paar keer oefenen met de nieuwe laag emoties en dan kunnen ze hun scènes aan de rest van de groep presenteren.

6. Voeg beweging toe:

Deze stap regelt zichzelf ook, omdat de studenten vaak al bewegen en vloeiende scènes creëren zonder dat er richting nodig is. Sterker nog, als je omgekeerd werkt en de studenten vanaf het begin vertelt dat er veel actie moet zijn, kan dat vaak het tegenovergestelde effect hebben, omdat ze zich onder druk voelen staan om materiaal te creëren en daardoor geblokkeerd raken. Als je ze daarentegen beperkt door ze te vertellen dat ze niet mogen bewegen tijdens het creatieve proces, zullen ze het instinctief gaan doen.

Het zal waarschijnlijk nodig zijn om na het bekijken van deze laatste twee presentaties meer dialoog en mogelijk ook meer actie toe te voegen.



MATERIALEN

een stoel voor iedere student; tafels of bureautjes indien nodig.



TIJD

15/30 minuten of meer



Tableau vivant



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van besluitvorming?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je doen met de ervaring bij het beoefenen van Life Skills?



OPMERKINGEN

Deze oefening is erg flexibel. Het kan worden gebruikt om korte scènes te maken met zoveel van de aangegeven stappen als nodig is of kan zelfs worden toegepast op een groter stuk, waarbij het scène voor scène wordt gebruikt.

Het is gestructureerd, lineair en methodisch, wat zorgt voor een veilige omgeving waarin persoonlijke creativiteit in fasen wordt verkend en waarin beslissingen één voor één worden genomen. Dit stelt studenten in staat om na te denken over de impact van de beslissingen die ze hebben genomen en hun impact op het werk voordat ze doorgaan naar de volgende stap.

Mogelijke problemen:

Er moet een duidelijk conflict zijn in het verhaal, bij voorkeur in de tweede afbeelding: geen enkel gedenkwaardig verhaal mist een of ander conflict. Hier is een voorbeeld van een slechte reeks afbeeldingen:

Afbeelding 1: Een gelukkig stel arriveert in een restaurant.

Afbeelding 2: Het stel bestelt eten.

Afbeelding 3: Het eten arriveert.

In dit verhaal is er geen conflict en het verstrijken van de tijd is onbestaand. Sterker nog, het verhaal is nog niet eens begonnen. Om dit soort werk te repareren, leg je het belang van conflict in het verhaal uit aan de studenten en vraag je ze om extra afbeeldingen toe te voegen na afbeelding 3, zodat het verhaal zich kan ontwikkelen.

Het kan problematisch zijn als de studenten verschillende locaties in de drie afbeeldingen willen opnemen, omdat ze dan meerdere scènes kunnen creëren. Indien nodig, kun je uitleggen dat andere locaties gebruikt kunnen worden in een tweede ronde van deze oefening.



Zip Zag Boing

BETROKKEN levensvaardig- heden

02, 03, 08, 09

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress
03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten kunnen spontane besluitvorming ervaren
2. De studenten kunnen de voor- en nadelen van instinctieve besluitvorming ervaren
3. De studenten zijn in staat om een speels klimaat te creëren en zichzelf fysiek en emotioneel voor te bereiden om betrokken te raken



BESCHRIJVING

Groepsoefening

Deze oefening is een "ijsbreker" waarbij mensen in een cirkel moeten staan en de trainer aan de studenten uitlegt dat er in zijn handen een positieve energie zit die hij met iedereen wil delen. Om dit te doen, heeft hij het commando Zip waarmee hij de energie kan overbrengen naar degenen die rechts of links van hem staan.

Om de energie door te geven, moet je niet alleen "Zip" zeggen, maar ook oogcontact zoeken met de andere persoon en een gebaar maken met je handen samen, zodat het duidelijk is dat je de energie doorgeeft. De persoon die de positieve energie heeft ontvangen, geeft deze door aan de persoon rechts of links van hem.

Na een paar rondes Zip is de groep klaar voor het commando Zap. Met dit commando kan degene die de energie vasthoudt deze ook overbrengen naar anderen, andere mensen dan die links of rechts van hem staan, zonder het oogcontact en het gebaar met de hand te vergeten. Met Zip en Zap zie je de energie door de hele kamer stromen.

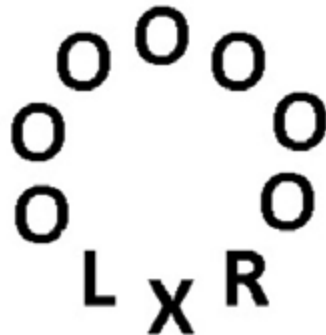
Na een paar rondes kun je het commando Boing invoeren. Met Boing kan de persoon die de energie vasthoudt, besluiten om deze terug te laten stuiteren naar de persoon die hem net heeft gegeven. Hierbij moeten ze ook hun handen opheffen in een gebaar van overgave en lichtjes naar achteren buigen vanuit de taille met een stuiterende beweging, alsof ze een onzichtbare energie willen afweren.

Zodra je de regels begrijpt en deze gebaren introduceert, begin je te spelen met deze drie acties die, samengevat, zijn:

- je kunt naar mensen wijzen die zich direct links of rechts van je bevinden door **ZIP** te zeggen
- je kunt naar iedereen wijzen die zich niet links of rechts van je bevindt door **ZAP** te zeggen
- als iemand je ZAPT, kun je het gebaar alleen teruggeven door **BOING** te zeggen



Zip Zag Boing



X = ik

L/R = mensen waar ik zip tegen kan zeggen

O = mensen waar ik zap tegen kan zeggen

Het spel moet snel zijn; je hoeft niet te veel na te denken over wie je de energie stuurt of naar wie je het stuurt.

Regels:

Als je energie wilt teruggeven aan de persoon die het je gaf:

- Een "zip" kan alleen worden beantwoord met een "zip."
- Een "zap" kan alleen worden beantwoord met een "boing."
- Spelers moeten duidelijk en luid praten en ook mensen recht in de ogen kijken terwijl ze energie overbrengen.

Als de oefening een tijdje bezig is, merk je misschien dat de energie afneemt. Nu is het tijd om de eliminatieregels toe te voegen: als de inzet hoog is, stijgt de adrenaline snel, waardoor de energie weer stijgt.

Wanneer is iemand "af":

- "zip" zeggen in plaats van "zap" of andersom.
- Reageren op een zap met een zap of zip of reageren met een boing op een zip.
- Te langzaam zijn in het overbrengen van energie (probeer een limiet van drie seconden en verminder deze vervolgens tot één).
- Aarzelen en "uhm", "er", "uh" zeggen voordat je energie overdraagt.
- Een gebaar beginnen maar van gedachten veranderen om de energie aan iemand anders door te geven.
- Als er onzekerheid is over wie de energie moet ontvangen: dit betekent vaak dat de persoon die de energie overdraagt niet duidelijk was voor wie het overdroeg, omdat hij niet duidelijk wees of niet naar de ontvanger keek (of een combinatie van beide). In dit geval is de persoon die de energie overdraagt af.

Wanneer een speler af is, wordt hij uitgenodigd om te gaan zitten, maar blijft hij als toeschouwer in de cirkel. Dit gebeurt om twee redenen:

- De energie van de groep en de oefening wordt ondersteund en onderhouden.
- Het voorkomt de vorming van gefragmenteerde groepen die chatten in een ander deel van de kamer waar de oefening plaatsvindt

Het spel eindigt wanneer er drie mensen blijven staan. Dit zijn de drie winnaars omdat je met drie mensen niet "zap" of "boing" kunt gebruiken.



Zip Zag Boing



MATERIALEN

Als groepsleden beperkte mobiliteit hebben (bijvoorbeeld omdat ze niet op de grond kunnen zitten), zijn stoelen nodig. Als ook maar één persoon een stoel nodig heeft, is het het beste om iedereen te vragen te gaan zitten om te voorkomen dat het probleem van persoonlijke fysieke beperkingen wordt benadrukt.



TIJD

15/30 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van besluitvorming?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

De eenvoud van deze oefening kan het triviaal of oppervlakkig laten lijken. Oefeningen met eenvoudige structuren zijn echter uitstekend om een speelse sfeer te creëren die ontspanning, openheid en een betere leeromgeving bevordert waarin besluitvorming een minder stressvolle onderneming wordt. Dit komt omdat we ons rationele brein niet hoeven te gebruiken om strategieën te bedenken; het besluitvormingsproces wordt hier instinctief, waardoor we met de stroom van de oefening mee kunnen gaan.



Improvisatie

BETROKKEN levensvaardig- heden

06, 08, 09, 10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten zijn in staat om korte, originele theatrale scènes te creëren door beslissingen te nemen
2. De studenten zijn in staat om met meerdere stimuli en problemen tegelijk om te gaan bij het nemen van beslissingen
3. De studenten kunnen besluitvorming in kleine groepen ervaren



BESCHRIJVING

Oefening voor kleine groepen

Vorm groepen van vier of vijf studenten.

Ze moeten een verhaal maken in drie korte scènes die in totaal ongeveer drie minuten duren. De verhalen zijn gebaseerd op creatieve beperkingen die door de trainer worden aangeleverd. De groepen krijgen ongeveer 10 minuten om zich voor te bereiden, waarna ze hun werk aan de groep presenteren.

De randvoorwaarden (creatieve beperkingen) worden door de trainer gegeven.

Geef elke groep twee of drie. Voorbeelden van beperkingen voor de groep zijn:

- Ze moeten een regisseur kiezen (deze persoon kan ook optreden als dat nodig is)
- Een persoon onthult zijn ware identiteit
- Een verandering van locatie
- 1 persoon moet in elke scène een ander object zijn (dit kan in elke scène een andere persoon zijn)
- Een waardevol object wordt gevonden/verloren
- Twee mensen worden verliefd
- Een bekentenis van liefde (wordt deze beantwoord?)
- Een beroep:
 - o Dokter
 - o Politieagent
 - o Docent
 - o Student
 - o Advocaat



Improvisatie

- Een locatie:
 - o Op de maan
 - o Een vliegtuig zonder brandstof
 - o Een geheime militaire basis
 - o De keuken van een Michelin-restaurant
- Een tekstregel:
 - o Ik ben je echte vader/moeder.
 - o Kom met me mee als je wilt leven.
 - o Meneer, dit is het kantoor van de president; het is een noodgeval.
 - o Doe het nu of we gaan allemaal dood.

Geef ze vijf tot tien minuten om zich voor te bereiden en dan kunnen ze hun werk aan de groep presenteren.



MATERIALEN

een stoel voor ieder deelnemer en mogelijk een kleine tafel of bureau.



TIJD

15/30 minutes of meer



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van besluitvorming?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



Improvisatie



OPMERKINGEN

Het creatieve proces van deze oefening verschilt van de bijna gereguleerde structuur van oefening 9 (Tableau Vivant). Dit creëert een heel andere besluitvormingsomgeving waarin studenten met meerdere stimuli en problemen tegelijk moeten omgaan, terwijl ze ook met de beslissingen van andere studenten moeten omgaan.





Het telegram

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 04, 08

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten raken eraan gewend om zich bewust te zijn van hun gevoelens
2. De studenten zijn bereid/in staat om deze te uiten



BESCHRIJVING

Groepsoefening

Tijdens de activiteit worden de studenten uitgenodigd om in een kring te staan.

De docent begroet de studenten en stelt enkele vragen, waarbij hen wordt gevraagd om niet met woorden te reageren, maar met een klinkergeluid (bijvoorbeeld, de docent kiest het geluid "a"). Iedereen zal met gebruik van de stem, door de manier waarop de letter wordt uitgesproken, zijn of haar emotionele toestand met betrekking tot de vraag over weten te brengen.

De docent is de eerste die de vraag beantwoordt, om het voorbeeld te geven.

1. Hoe is je dag tot nu toe geweest?
2. Hoe was je week?
3. Een vraag geïnspireerd door de periode/situatie, en kan elke week/dag veranderen



MATERIALEN

stoelen, op te stellen in een cirkel



Het telegram



TIJD

40 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Wat roept de oefening bij je op?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van besluitvorming?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

Als je variatie wil aanbrengen kun je kiezen voor een of meer woorden in plaats van klinkers. Het woord moet een neutraal, lang en meerlettergrepig zelfstandig naamwoord zijn (omdat het de mogelijkheid biedt om het geluid en de toon die je wil overbrengen beter te moduleren. Voorbeelden: "abrikoos", "regenboog", "cholesterol", enz. (gebruik geen werkwoorden of bijvoeglijke naamwoorden).



De beeldhouwer

BETROKKEN levensvaardig- heden

02, 06, 08, 09

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten leren zich bewust te zijn van hun gemak en ongemak
2. De studenten vergroten het vermogen om positief te blijven in een ongemakkelijke situatie
3. De studenten leren de houding van "afwachten" aan te nemen.
4. De studenten kunnen reflecteren op hun eigen manier om een uitdaging aan te pakken
5. De studenten leren om vertrouwen in anderen uit te drukken
6. De studenten ondersteunen hun ideeën, meningen, oplossingen
7. De studenten leren om het beeld dat anderen van hen hebben aan te pakken
8. De studenten zijn in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor de ander



BESCHRIJVING

Oefening in tweetallen



De Oefening wordt uitgevoerd in paren (A en B), of in drieën (A, B, C) als het aantal studenten oneven is. De docent neemt zelf niet deel.

De docent vraagt de paren om te beslissen wie A en B zijn. Hij legt uit dat de leden van groep A de beeldhouwers zullen zijn die de lichamen van de leden van groep B zullen modelleren en vormgeven. Studenten van de laatste groep zullen de beelden zijn die de taak zullen hebben om de vorm en positie te behouden die de beeldhouwers hen laten aannemen.

Beeldhouwers zijn vrij om te experimenteren, maar worden gevraagd om vriendelijk te zijn voor hun "beelden".

Omgekeerd worden de beelden uitgenodigd om zich als een materiaal te voelen en zich bewust te worden van hun sensaties terwijl ze worden gemodelleerd. Als een positie moeilijk te handhaven is, mag deze bewegen, om je beeld te laten begrijpen dat dat materiaal niet klaar is om die draaiing/positie/vorm te accepteren.

De docent zegt dat iedereen ongeveer 3 minuten de tijd heeft (de tijd van een liedje) en dat aan het eind de beeldhouwers en de beelden van rol wisselen.



De beeldhouwer

Na de uitleg verdelen de koppels zich in de ruimte en nemen posities in; de docent zorgt ervoor dat elk koppel heeft besloten wie A is en wie B en zegt wie als het standbeeld zal beginnen. Hij geeft een paar seconden en, terwijl de muziek start, nodigt hij de beeldhouwers uit om te beginnen.

De muziek markeert de tijd van de Oefening en stelt studenten in staat om te ontspannen, angst te overwinnen en inspiratie op te doen.



MATERIALEN

muziek



TIJD

5/10 minuten

Laat studenten ontdekken welke posities hun partner kan aannemen, laat ze experimenteren met de beweging van de lichamen van hun partners.

VERSIE MET TITEL

Hetzelfde als Fase 1, behalve voordat de rollen worden omgedraaid, wordt alle beeldhouwers gevraagd een titel te noemen voor hun kunstwerk.

Dit is een andere benadering van de oefening in plaats van onverwachts worden gevraagd de sculpturen te benoemen.

VERSIE MET GEKOZEN THEMA

Studenten worden uitgenodigd om hun werk te inspireren op een algemeen thema, zoals "emoties". Voordat de rollen worden omgedraaid, worden alle studenten-sculpturen uitgenodigd om naar elkaars werk te kijken, alsof ze in een tentoonstelling zijn.

Ze wisselen ideeën uit over wat het beeld voorstelt en stellen uiteindelijk een titel voor. De discussie moet gebaseerd zijn op: "Wat is het?" en niet op een "Oké/niet oké"-oordeel. De antwoorden zijn van het type "Ik denk dat het voorstelt...", "het brengt het idee over dat...".

Uiteindelijk mogen de studenten-beeldhouwers aan het woord komen en aangeven of de anderen de betekenis van hun beeld hebben begrepen.

VARIANT: DE MARIONET





De beeldhouwer

Een variant op de oefening is de marionet.

BESCHRIJVING: In paren raakt A B met zijn wijsvinger aan op een van de gewrichten van B's lichaam; Gewrichten zijn de punten op het lichaam waar een pop zijn touwtjes heeft.

Na het aanraken van het handvat houdt A een denkbeeldige draad omhoog die op dat punt van het handvat is aangesloten. Het is mogelijk dat B het lichaamsdeel niet optilt of beweegt zoals A zou willen, waardoor A de verkeerde kant van het gewricht heeft aangeraakt, of zelfs het verkeerde gewricht.

Dan wisselen ze van rol, zodat A de marionet wordt.

Je kunt de Oefening zonder muziek doen en feedback krijgen op de verschillen.

Deze variant kan nuttig zijn voor die situaties waarin deelnemers fysiek contact niet waarderen of tolereren (bijvoorbeeld studenten met autisme)



GROEPSREFLECTIE

The students meet in a single-sharing circle to think together about the experience they have just had, what they experienced and what they felt.

PUNTEN VOOR REFLECTIE – BASIS VERSIE:

- Hoe voelde je je als beeldhouwer en als standbeeld?
- Gaf je liever vorm of was je liever vorm? En waarom?
- Was je je bewust van het beeld dat je beeldhouwer creëerde?
- Sloot je je ogen toen hij je vormgaf? Waarom?
- Kon je afwachten wat er zou gebeuren?

PUNTEN VOOR REFLECTIE – VERSIE MET TITEL:

- Vertel eens iets over de vraag om een titel te kiezen. Was het makkelijk? Snel?
- Ben je tevreden met de titel die je gaf?



De beeldhouwer

- Is het anders om van tevoren een onderwerp te kennen dan om ter plekke te moeten beslissen?
- Neem je meestal snel beslissingen?
- Heb je je partner soms met woorden instructies gegeven of geprobeerd om te werken zonder te spreken?

PUNTEN VOOR REFLECTIE – VERSIE MET GEKOZEN THEMA:

- Heb je een paar seconden de tijd genomen om je beeld te ontwerpen, of heb je geïmproviseerd?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de twee manieren van werken (plannen vs. improviseren)?
- Ben je een planner of niet?
- Werd je geïnspireerd door uw gevoelens of externe factoren?
- Hoe reageerde je op de opmerkingen van uw de andere deelnemers?

ALGEMENE PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van je zelfbewustzijn?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

In de variaties van deze Oefening kan een discussie ontstaan waarin studenten elkaar feedback kunnen geven op wat ze hebben gemaakt. Dit kan delicaat zijn voor jongeren die gevoelig zijn voor pesten of negatieve oordelen. Het is daarom belangrijk en strikt noodzakelijk om een veilige en oordeelvrije omgeving te creëren, waarbij het feit wordt benadrukt dat het niet gaat om het beoordelen of een werk goed of slecht is, goed gedaan of slecht gedaan, maar gewoon om te bespreken wat het voorstelt met als doel een passende titel te vinden.

De Oefening omvat ook fysiek contact, dus voorbereiding is noodzakelijk (bijvoorbeeld door eerst een ijsbrekeroefening uit te voeren).

Voor studenten met een korte aandachtsspanne of met sociale angst kan het nuttig zijn om de duur van de oefening te verkorten, bijvoorbeeld door intervallen van 2 minuten voor elke rol te gebruiken, of zelfs korter. Daarnaast kunnen studenten met angst worden gekoppeld aan een medestudent bij wie ze zich op hun gemak voelen. De docent moet de specifieke situatie van tijd tot tijd evalueren. Hij kent zijn studenten en kan een passende en comfortabelere omgeving voor iedereen te creëren.



Ben ik het?

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 03, 04, 08

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten kunnen omgaan met hun eigen imago
2. De studenten leren om onder ogen te zien dat anderen een ander beeld van hen kunnen hebben
3. De studenten leren accepteren dat ze niet de volledige controle hebben over het imago dat ze naar anderen projecteren
4. De studenten kunnen zich voordoen als iemand anders door de karakteristieken van die ander over te nemen



BESCHRIJVING

Oefening in tweetallen of in een groep

De studenten splitsen zich op in twee groepen, A en B. Vervolgens schrijft elk van hen zijn naam op een gevouwen briefje dat ze aan de leraar geven. De docent houdt de kaarten van groep A gescheiden van die van groep B.

Er wordt een gebied in het lokaal afgebakend.

Groep B wordt uitgenodigd om in het gebied te zitten, terwijl groep A buiten, voor of rond dit gebied zal zitten. Op dit punt wordt elk lid van groep A uitgenodigd om een van de kaarten met de namen van groep B te trekken en deze geheim te houden.



MATERIALEN

witte kaartjes, penen en stoelen



TIJD

Instructies, en schrijven namen op de kaartjes: 10 minuten





Ben ik het?

FASE 1

De docent nodigt de studenten van groep A uit om heel goed te kijken naar de persoon wiens naam op de kaart staat die ze hebben getrokken.

De docent nodigt de studenten van groep B uit om binnen het gebied te beginnen met lopen; hij kan hen ook uitnodigen om verschillende snelheden te proberen, te rennen, te stoppen en naar buiten te kijken, te vertragen en te versnellen.

Het is mogelijk om wat muziek op een laag volume te gebruiken. Het belangrijkste is dat de stem van de docent die instructies en suggesties geeft, niet wordt overstemd.



MATERIALEN

stoelen, muziek



TIJD

3/4 minuten (de duur van het liedje)

FASE 2

Na ongeveer 3 minuten, of wanneer de muziek is afgelopen, gaat groep B zitten en komt groep A het gebied binnen. Elk lid van A begint te lopen en doet zich voor als de deelnemers van de andere groep wiens naam op de eerder getrokken kaart stond.

De leden van groep B zullen hen zien lopen en, als ze zichzelf in een van hen zien, zullen ze hun partner bereiken en met een zachte stem in hun oor vragen: "Ben ik het misschien?".

Als B de match goed raadt, beweegt het paar zich weg van de scène en gaat buiten het afgebakende gebied zitten; Anders zegt A niets, loopt verder, B gaat terug en probeert het opnieuw.



TIJD

5 minuten

Als fase 2 klaar is, worden de rollen omgedraaid en begint de oefening opnieuw.



Ben ik het?



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe voelde je je als beeldhouwer en als standbeeld?
- Gaf je liever vorm of was je liever vorm? En waarom?
- Was je je bewust van het beeld dat je beeldhouwer creëerde?
- Sloot je je ogen toen hij je vormgaf? Waarom?
- Kon je afwachten wat er zou gebeuren?

At the end of the whole activity, feedback is reported.

The students meet in a single sharing circle to think together about the experience they have just had, what they experienced and what they felt.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe voelde het om iemand anders te imiteren?
- Hoe voelde het om door iemand anders geïmiteerd te worden?
- Herkende je jezelf? Zo ja, waarin? Zo nee, waarom?
- Werd het beeld dat je dacht over te brengen op anderen op de manier geïnterpreteerd die je dacht?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van je zelfbewustzijn?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

Deze oefening vereist een veilige en niet-oordelende omgeving, omdat het delicaat kan zijn voor jongeren die nog steeds hun eigen identiteit aan het vormen zijn. (De imitatie hoeft niet karikaturaal te zijn, maar realistisch).

Deze activiteit is mogelijk met minimaal 10 personen. Het is het beste om een even aantal studenten te hebben.

Niet alle paren ontstaan door pure herkenning. Het is vrij gebruikelijk dat het laatste paar, of de laatste twee paren, elkaar alleen herkennen door uitsluiting of gewoon moeten zeggen wie ze zijn.



De foto

BETROKKEN levensvaardig- heden

03, 04, 05, 06, 08,
09, 10

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten kunnen omgaan met hun zelfbeeld
2. De studenten leren snel en non-verbaal contact te maken met anderen
3. De studenten vergroten hun vermogen om het geheel te overzien
4. De studenten kunnen snel en effectief reageren op een uitdaging, terwijl ze zich bewust zijn van hun rol



BESCHRIJVING

Groepsoefening

De docent legt uit dat hij/zij een foto van de hele groep zal maken met een thema, titel of zin, zodat de studenten een samenhangend beeld kunnen vormen. De groep wordt gevraagd om een relevante scène te creëren waarbij alle studenten betrokken zijn.

- De activiteit is speels en geeft de groep energie
- De oefening kan worden gedaan met nieuwe groepen
- Het kan dienen als een openings- of afsluiteroefening

De zinnen kunnen eenvoudig zijn: "Het is mijn schuld niet!", "De baas wil je spreken", of meer gedetailleerd: "Volle maan met mist, een slaperige agent en een moord".

De studenten staan aan één kant van de kamer. De leraar noemt het thema of de zin en telt tot 10. De studenten rennen de kamer door en proberen een verbinding te maken of een relatie te hebben met anderen door een actie uit te voeren of een bepaald personage te spelen, terwijl ze proberen anders te zijn dan de anderen.

Zodra de leraar bij nummer 10 aankomt, stopt de groep en neemt de leraar een echte foto of doet alsof hij er een maakt. "Klik!"

Direct daarna wordt een tweede woord of zin aan de groep gegeven.

De oefening moet 3 of 4 keer achter elkaar worden uitgevoerd.



TIJD

Introductie/uitleg = minder dan 5 minuten; uitvoering voor 3 of 4 foto's = 5 tot 10 minuten



VARIANT:

Direct na het maken van de foto kan de docent sommige studenten vragen het volgende thema of de volgende zin te bedenken.



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Kon je je verbinden met anderen bij het vormen van het beeld?
- Kon je fysiek en inhoudelijk aansluiten bij het voorgestelde thema?
- Voelde je samenwerking met anderen, of voelde je je alleen aan het werk?
- Hoe reageerde je op degenen die na jou kwamen?
- Kon je een idee krijgen van het totaalbeeld?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan meer zelfbewustzijn?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



NOTITIES

Als de groep erg groot, jong of onervaren is, kan de docent beginnen met subgroepen van 4 studenten en dit aantal snel vergroten.

Het is belangrijk om een speelse sfeer te behouden.



voorbeeld: "achtbaan"



Kunst in contact

BETROKKEN levensvaardig- heden

04, 06, 07

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn**
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen**
- 07. Kritisch denken**
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten kunnen ideeën ontwikkelen door informatie te verzamelen
2. De studenten kunnen verschillende mogelijke opties verkennen voordat ze actie ondernemen
3. De studenten kunnen informatie verifiëren en controleren
4. De studenten kunnen verschillende ideeën vergelijken bij het nadenken over een onderwerp



BESCHRIJVING

De opdracht is om een sculpturaal zelfportret van je eigen gezicht te maken.

Voorbereiding van de omgeving:

- een rustige en stille ruimte die uitsluitend is bedoeld voor deze oefening is vereist; er mag afleiding/ruis zijn van anderen die niet deelnemen aan de activiteit.
- een rustige sfeer met de mogelijkheid van verduistering en zachte verlichting
- een sfeervolle en ontspannende achtergrondmuziek om de concentratie te bevorderen (zeer laag volume)
- tafels met voldoende ruimten voor beweging (ongeveer 70/80 cm)
- om de concentratie vergroten is het handig om deelnemers niet tegenover elkaar aan aan tafel te zetten maar aan de zijkanten
- Een houten, kartonnen of plastic plaat van ongeveer 30X30 cm (ondersteunend voor de klei)
- een portie klei, aanvankelijk bedekt met een vel papier
- een klein schaalje water voor elke student
- 2/3 vellen absorptiepapier voor elke student
- een schort of cape om vuil te voorkomen (optioneel, een oud persoonlijk kledingstuk kan worden gebruikt)
- een masker of sjaal om de ogen te bedekken
- Werkrumte georganiseerd met alle materialen binnen handbereik



Kunst in contact

AANBEVELINGEN

- A) Zorg voor voldoende ruimte voor iedere student om concentratie op zichzelf te bevorderen
- B) Geef enkele duidelijke instructies
- C) Laat de studenten stil blijven tijdens de activiteit
- D) Zorg ervoor dat de studenten hun ogen gesloten houden. Als ze moe zijn, kunnen ze hun gezicht naar het plafond draaien en hun ogen openen om uit te rusten, maar ze mogen niet naar hun werk of dat van anderen kijken. Het is geen competitie
- E) Hoe creëer je een veilige en niet-oordelende sfeer:
 - Benadruk dat het geen test is, maar een ervaring op niet-visuele tactiele fysieke perceptie. Deze ervaring is bedoeld als onderzoek naar kritisch denken. Bij het verkennen van ons eigen gezicht verzamelen we informatie om vervolgens ons idee ervan te ontwikkelen. Bij het verkennen van klei verkennen we de verschillende mogelijkheden van actie.
 - Zorg ervoor dat niet-oordelende houding blijft gehandhaafd, vermijd opmerkingen zoals: "mooi", "lelijk", "goed" maar gebruik in plaats daarvan termen zoals "interessant" en vraag wat we fysiek voelden.
 - Bedek het gemaakte werk in de pauzes altijd met een laken/doek zodat de andere deelnemers ze niet zien en ze geen oordelen kunnen uitlokken (studenten wordt gevraagd om de hoeders van hun werk te zijn en respect te tonen voor het werk/de ervaring van anderen)
 - Als studenten willen opstaan, kunnen ze het gemaakte werk bedekken met een laken. Ze moeten hun hand opsteken en ze worden naar buiten begeleid om uit te rusten zonder de anderen te storen
 - Leg uit dat alle werken tegelijkertijd worden ontdekt met de focus op:
 - o fysieke/tactiele ervaring
 - o sensaties
 - o emoties
 - o herinneringen
 - o het verband met kritisch denken



De activiteit wordt in 2 fasen aangeboden:



Kunst in contact

FASE 1

Individuele oefening

De activiteit wordt aan de studenten uitgelegd en alle aanbevelingen worden gegeven.

De ruimte wordt voorbereid met muziek op laag volume en zachte verlichting.

De studenten worden geblinddoekt met een sjaal of een masker om hun ogen te bedekken.

- Eerste stap: tastbare verkenning van hun eigen gezicht met hun handen en vingers (5 minuten) – (De studenten ontwikkelen hun ideeën door informatie over hun gezicht te verzamelen)
- Tweede stap: verkenning van de klei (5 minuten) – (De studenten verkennen de mogelijke opties voordat ze actie ondernemen).
- Derde stap: de studenten wordt gevraagd een sculptuur van hun gezicht te maken door de klei te modelleren en de verschillende delen van het gezicht te organiseren (60/70 minuten) – (De studenten voeren acties uit die vervolgens worden aangepast in een continu proces van controle en verificatie van de informatie die zij hebben).

Pauze: voordat het licht wordt aangezet, bedek de kunstwerken met een doek, was je handen en neem een pauze.



MATERIALEN

Klei; klei-modelleringsstandaard; klein schaalpje water voor elke persoon; oogmasker of sjaal; rol papieren handdoeken; schort indien nodig; muziek.



TIJD

60/70 minuten



Kunst in contact

FASE 2

Observatie en discussie: de studenten worden gevraagd hun eigen kunstwerken te ontdekken en te observeren (5 minuten) voordat de groepsdiscussie begint.



GROEPSREFLECTIE

Elke student wordt uitgenodigd om na te denken over hoe de ervaring was, hoe zij het proces van het maken van het werk ervaren hebben, hoe zij informatie hebben verzameld en georganiseerd, hoe zij deze informatie hebben gebruikt voor de productie van hun kunstwerk, enz. (de verschillende ervaringen en ideeën worden vergeleken).

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Toen je de klei modelleerde, heb je de overeenkomst van de informatie die je had verzameld tijdens de verkenning van je gezicht gecontroleerd?
- Toen je het resultaat van je kunstwerk observeerde, herkende je jezelf? Zo ja, in wat? Zo nee, waarom niet?
- Ben jij echt jij?
- Heb je een objectieve visie?
- Als we over een onderwerp nadenken, kunnen we dan verschillende ideeën en verschillende gezichtspunten vergelijken?
- Het blokkeren van het zicht, dat is de zin die we het meest gebruiken om informatie te verzamelen, kan ons uitdagen om automatische manieren van informatie zoeken te doorbreken. Heeft dit je ertoe aangezet andere zintuigen te activeren en je perspectief te verbreden in je zoektocht naar informatie?
- Kun je de diepte van delen van je gezicht voelen door aanraking?
- Kun je je profiel zien? En de achterkant van je gezicht?
- Stel jezelf de vraag: "Heb ik een compleet beeld?"
- Wat ontbreekt er?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie in kritisch denken?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?

Vat de conclusies samen die in de groep zijn gemaakt



Kunst in contact



TIJD

Observaties en overwegingen (45/50 minuten)



OPMERKINGEN

Het is belangrijk om een veilige en oordeelvrije omgeving te creëren om ongewenste of ongepaste opmerkingen over de resultaten te voorkomen. Benadruk dat dit geen performance of esthetisch werk is! Voor studenten die zich niet op hun gemak voelen bij een blinddoek of zich angstig voelen zijn er de volgende opties:

- Geen blinddoek: laat ze hun ogen sluiten zonder blinddoek of zich concentreren op een vast punt iets hoger in de kamer. Zorg ervoor dat je uitlegt dat het doel is om te “zien” door middel van de tastzin, niet door middel van zicht.
- Licht bedekte ogen: bied de optie om alleen de bovenste helft van de ogen te bedekken met een zachte doek of een heel dunne sjaal, wat ze een gevoel van openheid en controle geeft. Dit kan de tastervaring nog steeds verbeteren, maar het minder overweldigend maken.
- Geleidelijk blinddoeken: stel voor om te beginnen met korte intervallen, zoals slechts een minuut of twee aan het begin en de duur geleidelijk te verlengen als ze zich er prettig bij voelen.

De docent moet de situatie van tijd tot tijd evalueren. Hij kent zijn studenten kan daardoor een comfortabelere omgeving voor iedereen creëren.



Kunst en emoties

BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 03, 04, 05

01. Omgaan met Emoties
02. Omgaan met Stress
03. Empathie
04. Zelfbewustzijn
05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen
07. Kritisch denken
08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming
10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten kunnen houdingen en attitudes van emoties herkennen en weergeven
2. De studenten kunnen de kleuren van emoties analyseren
3. De studenten kunnen naar zichzelf luisteren en de emotie weergeven met een artistiek gebaar
4. De studenten kunnen herkennen waar emoties ontstaan en hoe ze in en uit hun lichaam bewegen en dit weer-
geven
5. De studenten kunnen analyseren, reflecteren en mediteren over wat ze voelen, en zichzelf ook vergelijken met de groep



BESCHRIJVING

Totale geschatte tijd: ongeveer 2,5 uur

De activiteit wordt aangeboden in 4 fasen:

FASE 1

Groepsopdracht

Tijdens de eerste fase worden deelnemers uitgenodigd om te reflecteren op een enkele emotie met als doel de beweging en houding van het lichaam te begrijpen. Er worden twee manieren voorgesteld om dit te doen:

- het zoeken naar woorden of gezegden die de emotie beschrijven.
- het reflecteren op hoe het lichaam reageert en zich gedraagt wanneer het die emotie voelt, ook door een zoek-
tocht naar voorbeeldige afbeeldingen en representatieve houdingen.

Deze activiteit omvat vergelijking tussen deelnemers. Zodra de positie die moet worden weergegeven samen is ge-
kozen, maken deelnemers de omtrek opnieuw op de poster van 2m x 1m.

De procedure is eenvoudig: één deelnemer gaat liggen en de anderen trekken de contouren over, eerst met een
potlood en vervolgens met penselen en zwarte tempera om het te definiëren.



MATERIALEN

poster van 2m x 1m - potloden - penseel en zwarte tempera



TIJD

40 minuten



FASE 2

Individuele oefening

In de tweede fase geeft de docent/trainer een korte demonstratie van pastelkleuren: enkele kleuren, overlappende kleuren, vervagende techniek door de kleur met de handen en met behulp van olie te verspreiden, enz.

De deelnemers worden vervolgens uitgenodigd om voor hun vel papier te gaan zitten en te luisteren naar hun eigen zelfbeeld van de emotie waaraan ze werken.

Welke gebaren en welke kleuren vertegenwoordigen de emotie? Zijn het schokkerige of vloeiende gebaren? Blijven de gebaren verdeeld of wazig?

Ze worden vervolgens gevraagd om chromatische en gebaareffecten op het vel te creëren met pastelkleuren

Aan het einde van het werk worden de deelnemers ertoe aangezet om te reflecteren op wat ze voelden bij het herinneren van de emotie en wat ze voelden bij het werken met kleur en gebaren.



MATERIALEN

oliepastels, papier, zaadolie (voor schaduw)



TIJD

40 minuten



Kunst en emoties



FASE 3

Groepsopdracht

In deze fase moeten de deelnemers in groep reflecteren op de bron van de emotie: "Waar komt het vandaan?" "Hoe beweegt het zich in ons of buiten ons lichaam?" "Welke vorm heeft de emotie?"

Zodra het antwoord is geïdentificeerd, knippen en plakken de deelnemers hun artistieke werk van de tweede stap op de vorm die ze tijdens de eerste stap hebben getekend, waardoor er één kunstwerk ontstaat dat de emotie vertegenwoordigt waaraan ze hebben gewerkt.

Dit werk, opgehangen in het klaslokaal, zal de deelnemers helpen tijdens het werk van delen en reflecteren en door opgehangen te blijven, kan het een herinnering worden voor al die keren dat ze emoties in zichzelf voelen opkomen.



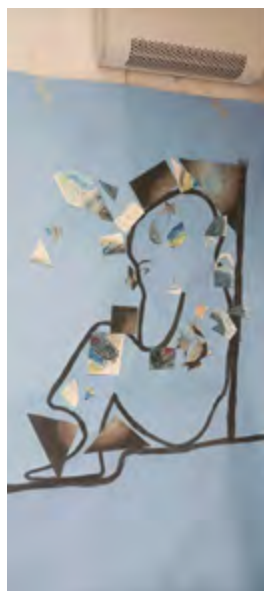
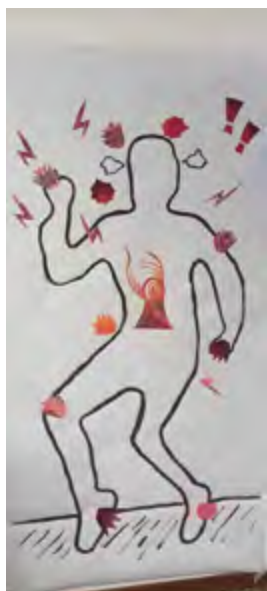
MATERIALEN

schaar en lijm



TIJD

40 minuten





Kunst en emoties

FASE 4



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VAN REFLECTIE:

- Als je naar de posters kijkt, herken je de emoties die worden weergegeven?
- Als je een emotie voelt, heb je het gevoel dat je deze beter kunt herkennen na dit pad?
- Zou je deze emoties bij anderen kunnen herkennen?
- Heb je ooit iemand deze houdingen zien aannemen?
- Herken je jezelf in de keuzes van de andere klasgenoten? Zo niet, welke verschillen voel je?
- Welke sensaties voelde je toen je je emotie herinnerde en in gedachten bracht?
- Wat voelde je terwijl je het vel schilderde? Was het gemakkelijk om jezelf te vergelijken met de groep?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie om met emoties om te gaan?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je doen met de ervaring bij het oefenen van levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

Het pad kan worden gestructureerd volgens de behoeften van de docent. U kunt besluiten om aan één emotie te werken, of de klas kan worden verdeeld in subgroepen, zodat meerdere emoties tegelijkertijd worden geanalyseerd.

De fasen kunnen worden verdeeld in verschillende momenten/dagen, zolang de volgorde van de gepresenteerde stappen wordt gehandhaafd.

Warm up en wakker worden



BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 03, 04, 08

01. Omgaan met Emoties
02. Omgaan met Stress
03. Empathie
04. Zelfbewustzijn
05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen
07. Kritisch denken
08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming
10. Creatief Denken



DOELEN

- De studenten ervaren wat een warming up doet voor het lichaam en ontdekken via spel de expressieve vermogens van hun lichaam als communicatiemiddel
- De studenten leren zichzelf uit te drukken in een veilig en inclusief klimaat



BESCHRIJVING

Het lichaam is de motor van beweging; net als een automotor moet het worden aangezet en opgewarmd. Op dezelfde manier worden de studenten in een cirkel aangemoedigd om hun lichaam op te warmen om de expressieve delen van een actief lichaam te wekken, de armen, benen, borst, rug, nek, hoofd... kortom, het lichaam als communicatiemiddel. De oefeningen zijn gemakkelijk uit te voeren en stellen studenten in staat om ze te volgen op basis van alleen luisteren en observeren van hun partner. Op dezelfde manier moet de leraar in staat zijn om de bewegingen, instructies en de oefening in zijn geheel op een duidelijke en effectieve manier te communiceren.

- Circumductiebewegingen: - hoofd, armen, gewrichten, borst, benen
- Rekken: algemeen spierweefsel met verschillende ritmes
- Ademontwaken: sprongen met ademhaling en geluid
- Oefening met gesloten ogen: de bol rond het lichaam, verken elk deel van het lichaam en proberen deze delen wakker te maken en alle lichamelijke spanningen op te lossen.



TIJD

15/20 minuten

Warm up en wakker worden



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Hoe helpt deze ervaring effectieve communicatieve vaardigheden te vergroten?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

Het is belangrijk om geen van kritiek of oordeel te uiten.



De gouden draad

BETROKKEN levensvaardig- heden

02, 03, 05, 06, 08

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten zijn in staat om effectief contact te maken en te communiceren met anderen
2. Studenten zijn in staat om actief luisteren en concentratie te ervaren
3. Studenten zijn in staat om non-verbale communicatie te gebruiken om interactie tussen groepsleden te ontwikkelen en een gemeenschappelijk doel na te streven



BESCHRIJVING

De groep studenten staat in een kring met hun blik naar binnen gericht.

Zonder verbale communicatie te gebruiken, wordt hen gevraagd te doen alsof ze – met duim en wijsvinger – een onzichtbare gouden draad vastpakken die voor hun voeten op de grond ligt.

Zonder een echt startsignaal tillen ze het langzaam boven hun hoofd en brengen het terug naar de grond.

De focus van de oefening moet altijd liggen op het ervoor zorgen dat alle handen altijd op één lijn staan en tegelijkertijd bewegen. Als meerdere handen te ver uit elkaar liggen of zich op meerdere niveaus bevinden, wordt de draad afgebroken en moeten de groepsleden opnieuw beginnen vanaf het begin.

De leraar moet de harmonie van de bewegingen controleren en de groep eventueel onderbreken.

De docent ziet toe op de harmonie van de bewegingen in de groep.



TIJD

15 minuten



De gouden draad



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

De Oefening laat studenten ervaren hoe belangrijk de verbinding met andere leden van een groep is. Het is mogelijk om zwakke signalen en microcommunicatie te detecteren die van groot belang kunnen zijn in het groepsklimaat.

- Hoe helpt deze ervaring effectieve communicatieve vaardigheden te vergroten?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

De oefening kan zowel aan het begin als aan het einde van een reeks oefeningen of een trainingssessie worden uitgevoerd (het wordt aanbevolen om dit te doen), om de groei van aandacht en verbindingsvermogen binnen de klasgroep te observeren.

Traagheid is essentieel voor het succes van de Oefening en om de groep de tijd te geven om hun collectieve intelligentie te ontwikkelen en te leren communiceren zonder taal te gebruiken.

Zodra de oefening is uitgelegd, verlaat de leraar de kring en neemt hij of zij niet meer deel aan het spel. Dit is een belangrijk element omdat ze, juist vanwege hun rol, als leidraad kunnen worden genomen om te volgen in de bewegingen.



De leeuwentemmer

BETROKKEN levensvaardig- heden

04, 05, 08

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn
05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten worden aangemoedigd om effectief te communiceren binnen de groep.
2. Studenten brengen bewustzijn aan bij hun emoties, sensaties en gedachten tijdens de oefening.
3. Studenten ontwikkelen gevoeligheid voor duidelijke en beknopte communicatie.



BESCHRIJVING

De oefening van de leeuwentemmer is een eenvoudige en effectieve tool om te werken aan communicatie. Eén student wordt aangesteld als de leeuwentemmer. Alle andere studenten zijn de leeuwen die gevraagd worden zich in een rij op te stellen. De groep leeuwen wordt geleid door de leeuwentemmer, die, zich voorstellend dat hij een zweep in zijn handen heeft, met simpele gebaren zal moeten aangeven welke bewegingen de groep moet maken.

Bevelen van de leeuwentemmer:

- De denkbeeldige zweep gaat naar rechts – de leeuwen ontwijken het door naar links te gaan
- De denkbeeldige zweep gaat naar links – de leeuwen ontwijken het door naar rechts te gaan
- De denkbeeldige zweep trilt omhoog – de leeuwen ontwijken het door samen te bukken
- De denkbeeldige zweep trilt naar beneden – de leeuwen ontwijken het door samen omhoog te springen

Om de beurt wordt elke student uitgenodigd om de rol van de leeuwentemmer uit te proberen.

Afhankelijk van de ervaring en het niveau van de reactie van de groep, kunnen nieuwe bevelen en nieuwe acties worden uitgevonden die de groep leeuwen moet uitvoeren bij het bevel van de zweep. Bijvoorbeeld: "Als de zweep in de lucht wordt gezwaid, zullen alle leeuwen brullen", enz.



TIJD

10 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VAN REFLECTIE:

Dit is een eenvoudige oefening die studenten de belangrijkheid van non-verbale communicatie laat zien en die gebruik maakt van een complex proces zoals de effectiviteit van het gebaar, waardoor studenten de noodzaak van effectieve communicatie ervaren.

Er zullen verschillende manieren zijn om het non-verbale bevel uit te voeren (sommigen zijn meer terughoudend, anderen meer besluitvaardig en vastberaden) en dit kan verschillende effecten hebben op de communicatie (de manier waarop het gebaar wordt geïnterpreteerd en uitgevoerd kan verschillende effectiviteit hebben).

- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie in effectieve communicatie?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

Het beeld van de temmer en de leeuwen is slechts een voorbeeld, maar het is niet de focus van de oefening. De personages kunnen door alles worden vervangen: piratenkapitein en bemanning, politieagent en chauffeurs, orkestleider en muzikanten, visser en vis, een steen die in de vijver wordt gegooid met kikkers die wegspringen, een windvlaag die de wolken beweegt, enz. Je kunt de oefening aanpassen aan de groep.

Belangrijke dingen om in gedachten te houden zijn:

- Degene die de actie voorstelt (temmer, piraat, wind...) richt zich op het geven van duidelijke signalen aan de rest van de groep, zodat ze niet verkeerd begrepen kunnen worden en zodat de groep op elke actie kan reageren met de bijbehorende reactie. Deze rol raakt ook de concepten van emotioneel management aan in pronken, jezelf blootstellen, alleen zijn voor een groep, verantwoordelijkheid nemen voor het begeleiden van anderen in het spel.
- Wie de actie "ontvangt" (leeuwen, piraten, wolken...) richt zich op het op een gepaste en correcte manier reageren volgens de regels die aan het begin zijn vastgelegd. We werken aan concentratie, luisteren, het vermogen om snel te reageren op een input, het beheersen van spanning en lichaamsbeweging. Dit alles altijd binnen het spel dat bedoeld is om energie en plezier te geven.



BETROKKEN levensvaardig- heden

01, 02, 04, 08

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De studenten ervaren hoe het is om in het moment aanwezig te zijn
2. De studenten zijn in staat om situaties van verlegenheid en schaamte te herkennen en ermee om te gaan
3. De studenten kunnen hun zelfvertrouwen verhogen
4. De studenten zijn in staat om lichaamssignalen van zichzelf en anderen te herkennen
5. De studenten ervaren het verschil tussen bezig zijn en in beslag genomen worden



BESCHRIJVING

1. De groep studenten wordt opgesplitst in twee subgroepen die om de beurt de rol van acteur en van toeschouwer spelen. De acteurs moeten een minuut lang voor de toeschouwers staan zonder iets te doen of te zeggen, terwijl de toeschouwers kijken.
2. Aan het einde wordt de driehoek van bewustzijn (gedachten, emoties, sensaties) gebruikt om te begrijpen hoe de ervaring was: de acteurs zullen zeggen hoe ze zich voelden onder de blik van iedereen, de toeschouwers zullen vertellen wat ze zagen of opvielen bij hun staande medestudenten (non-verbale communicatie).
3. De twee groepen wisselen van rol, zodat alle studenten dezelfde volledige ervaring hebben.
4. Een tweede ronde wordt uitgevoerd door een eenvoudige aanvullende actie te geven om uit te voeren (bijvoorbeeld het aantal stoelen of tegels in de ruimte tellen). Ook hier wisselen de twee groepen van rol. Aan het einde wordt opnieuw geanalyseerd wat er veranderd is en hoe het aanvoelt.
5. Na de ervaring wordt de sleutel tot het begrip gegeven: een klein schema met vier woorden wordt op het bord geschreven: preoccupatie - bezigheid - actie - emotie.



MATERIALEN

Flip-over of whiteboard, vellen, pennen en stiften.



TIJD

30 minuten



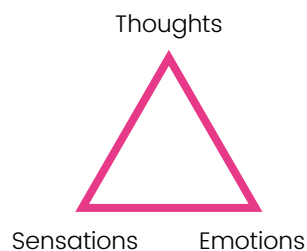
GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

REFLECTIEPUNTEN:

Probeer de hele ervaring te verwoorden met behulp van de driehoek van bewustzijn:

Gedachten: Thought / Sensations: Gevoelens / Emotions: Emoties



- Welke gedachten, lichamelijke sensaties en emoties heb je ervaren en gevoeld?
- Hoe hangen ze met elkaar samen? Was er wel of geen samenhang?
- Was je je ervan bewust wat je communiceerde met je lichaamstaal naar degenen die van buitenaf naar je keken?
- Welke inzichten zijn er naar voren gekomen?
- Wat heb je geleerd over jezelf en anderen?
- Hoe draagt deze ervaring bij aan het vergroten van de competentie van effectieve communicatie?

Hier en nu



- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn in het dagelijks leven?
- Wat kun je met deze ervaring doen bij het ontwikkelen van Levensvaardigheden?



OPMERKINGEN

- De docent moet de tijd respecteren en erop toezien dat het moment van stil staan precies één minuut duurt voor elke groep.
- De docent zorgt ervoor dat de discussie en debriefing niet beginnen voordat alle stappen van de activiteit zijn afgerond.
- **PRE-OCCUPATIE** (eerste fase): het omgaan met een probleem voordat het zich heeft voorgedaan genereert angsten (anticipatoire angst), negatieve en oordelende gedachten en staat ons niet toe om aanwezig te blijven in het hier en nu: onze geest haalt ons uit ons lichaam. Emoties volgen de geest, en onze non-verbale communicatie toont verlegenheid, schaamte en ongemak.
- **BEZIGHEID** (tweede fase): door een eenvoudig en zelfs banaal element zoals het tellen van stoelen of tegels in het spel te brengen, ervaar je hoe de ervaring van het voor anderen staan volledig verandert. Dit element betreft onze geest om ons te concentreren op het huidige moment, de ervaring te beleven en niet af te dwalen van wat er op dit moment en in deze ruimte gebeurt.
- **ACTIE**: het is wat ons in staat stelt om verbonden te blijven met het hier en nu, om aanwezig te zijn, te genieten van wat we doen en om de emoties die we voelen effectief en op een eerlijke manier te communiceren. Deze “mentale benadering” kan in elke persoonlijke of professionele context worden toegepast.
- **EMOTIE**: Tijdens debriefing moet de docent voortdurend verwijzen naar de lichamelijke sensaties die de studenten hebben gevoeld en hen helpen deze te verbinden met hun emoties en hoe deze signalen door anderen werden gezien en geïnterpreteerd, waardoor een communicatienetwerk ontstaat dat zich alleen via het lichaam ontwikkelt.

Het verbinden van de juiste woorden aan je gevoelens helpt de vaardigheden die in deze ervaring zijn ontwikkeld ook op het gebied van verbale communicatie te formaliseren.



Woorden schilderen

BETROKKEN levensvaardig- heden

06

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten zijn zich bewust van hun bijdrage aan het oplossen van een groepsopdracht



BESCHRIJVING

Algemeen

Als probleem krijgen studenten een groepsopdracht om op te lossen. Op tafel liggen meerdere lege miniatuur canvasdoeken naast elkaar. Het idee is om op elk individueel canvas een teken (letter of cijfer) te schrijven. Wanneer de canvassen naast elkaar geplaatst worden, vormen ze een woord, meerdere woorden of een korte zin/leus. In dit document wordt dit aangeduid als een 'combinatie van tekens'. De gewenste combinatie van tekens wordt vooraf door de begeleider opgegeven of door de groep zelf bedacht.

Een aantal spelregels, die te maken hebben met wie wanneer een teken op een leeg canvas mag zetten, worden op een flip-over of A4-papier genoteerd. Deze spelregels creëren een uitdaging/probleem voor de groep.

Spelregels

De spelregels kunnen voor of tijdens de activiteit worden aangepast om de activiteit meer of minder uitdagend te maken. De groepsgrootte en de beschikbare materialen kunnen hierbij bepalend zijn.

Een voorbeeld van spelregels voor een groep van 9 studenten met de volgende materialen:

- 3 markers in verschillende kleuren
- 10 lege canvasdoeken (10 cm x 10 cm of 15 cm x 10 cm) op kleine houten schildersezels
- 'Touwtrekker/Strip Zieher'
 - https://www.neuland.com/en-us/products/strippenzieher?srltid=AfmBOopPIQFHx6hg5PhW0dQ7N_niL6aVoT8iqo4ycplh0e8xNTFLINed
 - <https://ideen-kollektiv.de/it/collections/alle-produkte/products/kreiselzeichner?variant=44806234898699>
- De combinatie van tekens op de canvasdoeken is: CL4LIFENOW
- Per canvasdoek komt één teken. Iedere deelnemer zet één teken op een doek en schrijft hun geboortedatum links onderaan.
- Van de eerste letter C tot de laatste letter W wordt het volgende teken gezet door de student met het eerstvolgende geboortemaandnummer. Bij dezelfde maand gaat degene met het laagste geboortedagnummer voor.
 - o Laagste geboortemaand = januari (1), hoogste = december (12).
- Het cijfer 4 wordt getekend door alle 9 studenten samen met behulp van de 'Touwtrekker/Strip Zieher'.
- Stilte tijdens de activiteit.
- Twee tekens die naast elkaar staan, moeten verschillende kleuren hebben.



3 markers in verschillende kleuren/
 Lege canvasdoeken (10 cm x 10 cm of 15 cm x 10 cm)
 op kleine schildersezels/
 Touwtrekker/Strip Zieher' (www.neuland.com , ideen-kollektiv.de)



30 tot 45 minuten



Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

- Wat was jouw bijdrage aan het oplossen van het probleem?
- Welke acties van jou hielpen bij het oplossen van het probleem?
- Welke acties van jou belemmerden het oplossen van het probleem? Hoe?



Combinatie van tekens

- De serie schilderijen die samen een woord, zin of leus vormen, kan na afloop tijdelijk worden neergezet of gefotografeerd. Dit biedt de groep een tastbare herinnering aan de samenwerking, het plezier en het leren.
- De begeleider kan ervoor kiezen om zelf een 'combinatie van tekens' te bedenken of dit door de groep te laten doen. Als de begeleider de groep de 'combinatie van tekens' zelf laat bedenken, wordt er een extra uitdaging gecreëerd voor de groep. Als de begeleider de 'combinatie van tekens' vooraf bedenkt, kan hij/zij nadenken over wat voor impact hij/zij met deze keuze wil maken (bijvoorbeeld: we helpen elkaar of we roddelen niet meer).



BETROKKEN levensvaardig- heden

06

01. Omgaan met Emoties
02. Omgaan met Stress
03. Empathie
04. Zelfbewustzijn
05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken
08. Effectieve communicatie
09. Besluitvorming
10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student is zich bewust van het belang van nadenken over het identificeren van een probleem (Wat is het probleem precies?).
2. De student beseft dat aandachtig observeren meer inzicht geeft in wat het probleem is.
3. De student leert dat het belangrijk is om bij aandachtig observeren onderscheid te maken tussen feitelijke waarnemingen en eigen aannames/interpretaties.
4. De student begrijpt dat het nadenken over meerdere mogelijke oplossingen en het bespreken daarvan kan helpen bij het oplossen van een probleem.



BESCHRIJVING

De beschrijving bestaat uit vier onderdelen:

1. Algemeen
2. Richtlijnen/inspiratie voor de presentatie door de begeleider tijdens de uitvoering van de truc
3. Technische handelingen van de begeleider bij de eerste drie studenten
4. Observaties van studenten die leiden tot het begrijpen van de truc bij de vierde student

1) Algemeen

De begeleider laat drie studenten willekeurig een speelkaart kiezen. De studenten denken aan hun kaart. Ondertussen leest de begeleider subtiele signalen in hun lichaamstaal en noemt vervolgens welke kaart elke student gekozen heeft. Dit roept meestal verbazing en plezier op bij de studenten.

Vervolgens stelt de begeleider de vraag: "Hoe is het mogelijk wat je net hebt gezien?"

Aankankelijk komen antwoorden zoals: "Ik weet het niet," of "Hij kan heel goed lichaamstaal lezen." Sommigen vermoeden dat het een goocheltruc is.

De begeleider legt uit dat iedereen zijn eigen methode kan ontwikkelen om problemen op te lossen. Om dit probleem (Hoe is het mogelijk wat je hebt gezien?) op te lossen, kunnen drie algemene probleemoplossende elementen worden gebruikt. Deze worden op een flap-over getoond:

1. Het probleem identificeren
2. Onderscheid maken tussen wat je observeert en je aannames
3. Nadenken over mogelijke oplossingen, deze bespreken en bevragen

De begeleider laat de studenten nadenken en met elkaar in gesprek gaan. De begeleider helpt de studenten een beetje op weg:

1. Identificeer het probleem



Wat is de juiste probleemvraag?

- o Hoe is het mogelijk dat de begeleider de lichaamstaal van de student kan lezen en vervolgens weet welke kaart hij heeft gekozen?
- o Of: Hoe is het mogelijk dat de begeleider weet welke kaart de student in zijn handen heeft?

2. Maak een duidelijk onderscheid tussen wat je observeert en je aannames

3. Denk na over mogelijke oplossingen, wissel ideeën uit en stel die mogelijkheden kritisch ter discussie

Op een gegeven moment, tijdens de groepsdiscussie, stelt de begeleider de vraag:

“Weet ik nu welke kaart je hebt gekozen omdat ik echt je lichaamstaal lees, of is het één of andere goocheltruc?”

De begeleider laat een vierde student een kaart kiezen en nodigt alle studenten uit om hun gedachten over hoe het mogelijk is dat de begeleider weet welke kaart de student heeft, even los te laten. In plaats daarvan vraagt hij de studenten om heel aandachtig te kijken naar de handen, kaarten en ogen van de begeleider.

Bij het kiezen van de kaart voert de begeleider dezelfde handelingen uit als voorheen, maar nu iets langzamer. Hierdoor beginnen steeds meer studenten dingen te zien die hen eerder waren ontgaan.

De begeleider laat de studenten hun nieuwe observaties met elkaar bespreken. Langzaam wordt voor iedereen duidelijk dat het hier om een goocheltruc gaat en hoe deze werkt. Indien nodig legt de begeleider uiteindelijk zelf uit hoe de truc werkt.

2) Richtlijnen/inspiratie voor de presentatie door de begeleider:

Voorbeeld van een presentatie:

Begeleider: [glimlach] Ik wil jullie graag een leuk experiment laten ervaren [begint kaarten te schudden terwijl hij naar de studenten kijkt]. Wie van jullie denkt een pokerface te kunnen opzetten? Pokerspeler proberen ervoor te zorgen dat een ander hun lichaamstaal niet kan lezen. Maar dat is heel moeilijk, omdat je lichaamstaal altijd spreekt. Zelfs op hele subtiele manieren. Knippen met je ogen, anders ademen, je gezichtsspieren die aanspannen of ontspannen. Veel lichaamstaal gebeurt onbewust. Je merkt het vaak zelf niet eens. En het is een kunst om de lichaamstaal van iemand anders te kunnen lezen, zodat je weet of ze de waarheid vertellen of niet. Wie wil een pokerface proberen? [glimlach]. Paul. Heb je je kaart gezien? Oké [kijk Paul iets indringender aan, glimlach]. Zeg niets, ik probeer je pokerface te lezen. Je hebt een rode of een zwarte kaart [stel dat Paul de 7 harten heeft gekozen]. Aah, ik zag je knippen [noem iets uit de lichaamstaal wat je daadwerkelijk ziet] bij rood. Ik denk een rode kaart. Aah, nu zie ik je glimlachen. Ja, je hebt een rode kaart. [blijf in het moment en speel met wat je ziet, je kunt ook heel subtiele signalen verzinnen]. [Terwijl je luchtig en speels doorgaat met het benoemen van lichaamssignalen] Een plaatjeskaart of een getalkaart? Een getalkaart, 2 tot 5 of 6 tot 10? 6 tot 10... 6, 7, 8, 9, 10. Ja, bij 7 zag ik... Ik denk dat je een zeven hebt gekozen. Harten 7. Klopt dat? Ja, mooi! [je glimlacht en bent een beetje opgelucht, je dacht inderdaad dat het harten 7 was maar was niet helemaal zeker].

[Je slaagt erin ook de kaarten van de andere 2 studenten te raden op basis van lichaamstaal] [glimlach lichtjes na, genietend van het gezamenlijke moment]. [Dan zeg je]: Ik wil jullie vragen om samen een probleem op te lossen: ‘Hoe is het mogelijk wat jullie hebben gezien?’

Technische handelingen die de begeleider uitvoert tijdens het goocheltrucje met de eerste 3 studenten

- **Schud een stapel kaarten** (techniek: overhand shuffle) [zie uitleg: [Overhand Shuffle](#)].
- **Tussen het schudden door**, kantel je de stapel kaarten kort op een manier waardoor je heel even de onderste kaart kunt zien.
- **Blijf schudden** totdat de onderste kaart bovenop komt te liggen. Stop dan met schudden.
- **Laat een student “stop” zeggen** terwijl je de kaarten langs elkaar laat glijden (riffle). Zorg dat de bovenste kaart (die je al hebt gezien) op de plek komt waar de student “stop” zegt, en geef hem deze kaart. (Techniek: Slip force) Zie uitleg: [Slip Force Video](#) of [Slip Force Artikel](#).
Tip: Draai tijdens het uitvoeren van de slip force je hoofd weg van de kaarten, alsof je laat zien dat je de kaart niet kunt zien waar de student “stop” zegt.
- **Onthoud de kaart** die je via de slip force aan de student hebt gegeven.
- **Herhaal deze handelingen** nog twee keer.



Magie zien

- **De situatie nu:** drie studenten hebben elk een kaart in hun handen.

Wat hebben jullie gezien?

"Ik laat het nog een keer zien. Kijk deze keer iets langer naar de onderste kaart."

- Sommige studenten beginnen op te merken dat je kort naar de onderste kaart kijkt.
- "Ik schuif de onderste kaart naar boven."

Er zijn studenten die dit gaan zien.

- "Ik doe de slip force iets langzamer."

Er zijn studenten die dit gaan zien.

Op een gegeven moment begrijpen steeds meer studenten het:

"Aha! Hij schudt de kaarten. Tussendoor kijkt hij snel naar de onderste kaart. Deze onderste kaart schuift hij naar boven. Hij laat de kaarten langs elkaar glijden (riffle) en brengt de bovenste kaart (die eerst de onderste kaart was die hij heeft gezien) naar de plek waar ik 'stop' zeg. Vervolgens geeft hij mij die kaart."



MATERIALEN

een stapel speelkaarten



TIJD

30 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Op welke manier is wat je hebt gezien mogelijk?
- Wat is de juiste probleemvraag? Hoe is het mogelijk dat de begeleider de lichaamstaal van de student kan lezen en vervolgens weet welke kaart hij heeft gekozen? Of: Hoe is het mogelijk dat de begeleider weet welke kaart de student in zijn handen heeft? Waarom is dat de juiste probleemvraag?
- Wat observeer je als je let op de handen, kaarten en ogen terwijl ik een 4e student een kaart laat kiezen?
- Wat zijn mogelijke oplossingen voor de vraag: Hoe is het mogelijk dat de begeleider weet welke kaart de student in zijn handen heeft?



NOTES

Deze oefening leert studenten het belang van observatie, kritisch denken en samenwerking bij het oplossen van problemen.



Meer zicht zonder mist

BETROKKEN levensvaardig- heden

06

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student is zich ervan bewust dat het bij aandachtig observeren belangrijk is om te focussen op daadwerkelijke waarnemingen en eigen aannames/interpretaties even opzij te zetten.
2. De student is zich ervan bewust dat daadwerkelijke waarneming een effect kan hebben op aannames en interpretaties.
3. De student is zich ervan bewust dat het maken van onderscheid tussen feitelijke waarneming en aannames/interpretaties kan helpen bij het oplossen van een probleem.



BESCHRIJVING

De trainer zet een verticale lijn in het midden van een flipchart. De trainer zegt dat hij/zij zo meteen de deur uitloopt en dan weer terugkomt om een rol te spelen. De studenten wordt gevraagd om in de tussentijd goed op te letten op wat ze horen en zien.

Wanneer de trainer weer binnenkomt, kijkt hij/zij naar beneden en strompelt door de kamer naar een stoel of tafel. De trainer pakt die stoel of tafel, ademt uit, ontspant en pakt zijn/haar telefoon. De trainer speelt dat hij iemand belt en een kort gesprek van 30 tot 60 seconden heeft. (Bijvoorbeeld om iemand te laten weten dat een afspraak op een bepaald tijdstip kan doorgaan) Tijdens het telefoongesprek kijkt de trainer helder uit zijn ogen en spreekt met een heldere stem.

De trainer vraagt vervolgens aan de studenten. Wat heb je gezien en gehoord? Roep. De trainer schrijft wat de studenten zeggen op het flipchart. Alle feitelijke observaties schrijft hij links van de verticale lijn. Alle aannames/interpretaties schrijft hij rechts van de verticale lijn. Als alles op papier staat, vraagt de trainer. Wat is het verschil tussen wat links van de lijn staat en wat rechts van de lijn staat? De trainer concludeert met de studenten dat links de feitelijke observaties staan en rechts de aannames/interpretaties.

De ervaring leert dat studenten binnen deze activiteit vaak in eerste instantie met aannames komen. Zo wordt er bijvoorbeeld gezegd dat de trainer die uit een rol kwam, dronken was. Wat de trainer eigenlijk speelt, is dat hij een evenwichtsstoornis heeft. Dit verklaart ook waarom de trainer in zijn rol wel trillerig loopt, maar wel een helder, adequaat telefoongesprek voert zonder 'dubbele tong'.

Via de reflectievragen (zie reflectiepunten) laat de trainer de studenten ontdekken wat er aan de hand is.



Meer zicht zonder mist



MATERIALEN

flipover met pen en papier



TIJD

10 tot 15 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

- Wat zijn feitelijke waarnemingen en wat zijn aannames/interpretaties?
- Wat helpt om feitelijke waarnemingen te beschrijven en aannames/interpretaties weg te laten?
- Was de trainer vanuit zijn rol dronken of had hij een evenwichtsstoornis?
- Op basis van welke waarneming denk je aan dronkenschap?
- Op basis van welke perceptie denk je aan evenwichtsstoornis?
- Hoe kan het scheiden van feitelijke percepties van aannames/interpretaties helpen bij het oplossen van problemen?



OPMERKINGEN

De werkvorm 'meer zien zonder mist van aannames' is een goede aanvulling op de werkvorm 'zien zonder mist van aannames'. 'Meer zien zonder mist van aannames' kan extra bewustzijn en diepgang bieden.



BETROKKEN levensvaardig- heden

02

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communi-catie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. Studenten zijn zich meer bewust van wat triggers zijn voor spanningsopbouw.
2. Studenten zijn zich meer bewust van hoe spanningsopbouw wordt ervaren in gevoelens, lichaam, gedachten en gedrag.
3. Studenten zijn zich meer bewust van hoe de aanwezigheid van spanning kan worden geaccepteerd en/of vermindert.
4. Studenten zijn zich meer bewust van het herkennen van triggers, spanningsopbouw en spanningscontrole in het dagelijks leven



BESCHRIJVING

De trainer legt uit dat hij de studenten graag uitnodigt voor een nieuwe oefening/ervaring waarin het doel is om 3 dingen te doen:

- 1) plezier hebben met elkaar
- 2) bezig zijn met het herkennen van spanningssignalen in onszelf
- 3) bezig zijn met het beheersen/verminderen van onze eigen spanning

Wat is de oefening?

Praten en eventueel zingen in een fantasietaal. Stel je voor dat je op vakantie gaat naar een land waar een taal wordt gesproken die je nog nooit eerder hebt gehoord. Hoe klinkt dat in je fantasie? 'Palio kato niamo tilo foe wa. pjello tjaak tjok. Zo klinkt het nu in mijn fantasie. Bij iedereen klinkt fantasietaal anders. Je kunt het hier alleen goed krijgen omdat je fantasietaal prima is. Iedereen heeft zijn eigen unieke fantasietaal.

Voordat we zogenaamd naar het fantasierijke buitenland gaan, laten we in Nederland blijven en elkaar op onze eigen manier begroeten in het Nederlands. [de trainer kijkt naar de leerlingen in de kring en begroet in het Nederlands of een andere moedertaal] 'Hoi, hallo, heej' De trainer nodigt de leerlingen uit. Iedereen praat door elkaar heen en begroet elkaar. Leuk. Nu gaan we op reis en zijn we aangekomen in een denkbeeldig vreemd land waar iedereen zijn eigen unieke fantasietaal spreekt en dat is prima.

Hoe klinkt mijn begroeting nu? De trainer begroet in zijn fantasietaal en nodigt leerlingen uit. Afhankelijk van hoeveel uitdaging er nodig is om leerlingen ongemak/spanning te laten ervaren waarop ze kunnen reflecteren, is uitbreiding van fantasietaal mogelijk met bijvoorbeeld:

- 1 zin
- een kort gesprek
- zingen



- solo speech of solo zingen voor de rest van de groep
- praten of zingen terwijl ze kruipen (Nederlanders begroeten elkaar door elkaar de hand te schudden, Eskimo's begroeten elkaar door hun neus te kussen, In fantasierijke vreemde landen begroeten ze elkaar door op hun knieën te gaan en om elkaar heen te kruipen zonder elkaar aan te raken
-

De trainer doet altijd voor. Nodigt leerlingen uit om mee te doen. Laat interactie, plezier en lachen tussen leerlingen toe. De trainer geeft ook aan wanneer leerlingen niet (durven) te reageren op het spel dat hij aanbiedt. Dat is prima. Trainer benadrukt dat alles prima is. Ook ongemak, niet durven, niet willen meedoen. Meedoen is ook niet verplicht. Leerlingen mogen ook alleen maar kijken en luisteren of zich afsluiten. Het is inderdaad de bedoeling om juist een (lichte) mate van ongemak, angst, afsluiting, terugtrekking te creëren. De trainer kan tussendoor altijd stoppen met de oefening en dit in de groep bespreken als heel natuurlijke menselijke emoties/gevoelens. De trainer kan signalen die hij heeft waargenomen verbinden en reflectieve vragen stellen zoals bijvoorbeeld

Wat voelde/dacht/ervoer je in je lichaam tijdens het doen van?

Op welke plek in je lichaam voel je ongemak?

Wat gebeurt daar in je lichaam?

Helpen of belemmeren je gedachten wat je wilt maar niet durft te doen?

Hoe hoog is je spanning op dit moment?

Wat kan helpen om je spanning/gevoel van ongemak op dit moment te verminderen? (Zie tips voor spanningscontrole eerder in dit document)

Hoe zou het zijn als je niet zou proberen om je gevoel van ongemak/spanning te verminderen, maar het gewoon aanwezig zou laten zijn?

Zou je dit of dit willen..... ondanks het voelen van spanning/ongemak? Wat zou kunnen helpen?

Zou je dat willen uitproberen? Etc

Via vragen worden studenten uitgenodigd om zich bewuster te worden van:

Wat zijn triggers voor spanningsopbouw?

Hoe wordt spanningsopbouw ervaren in gevoelens, lichaam, gedachten en gedrag?

Hoe kan de aanwezigheid van spanning worden geaccepteerd en/of verminderd?

Herkennen van triggers, spanningsopbouw en spanningscontrole in het dagelijks leven?

Als het te gespannen wordt voor mensen, kan de oefening ook worden gestopt en kunnen mensen in tweetallen enkele reflectievragen krijgen.



TIJD

Variabel tussen 30 minuten en 90 minuten



GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om gezamenlijk na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de oefening.

PUNTEN VOOR REFLECTIE:

De reflectievragen zijn al verwerkt in de beschrijving van de activiteit. Hier is ook een lijst met reflectiepunten.

- Wat voelde/dacht/ervoer je in je lichaam tijdens het doen van?
- Op welke plek in je lichaam voel je ongemak?
- Wat gebeurt daar in je lichaam?
- Helpen of belemmeren je gedachten wat je wilt maar bang bent om te doen?
- Hoe hoog is je spanning op dit moment?
- Wat kan helpen om je spanning/gevoel van ongemak op dit moment te verminderen? (Zie tips voor spanningscontrole eerder in dit document)
- Hoe zou het zijn als je niet zou proberen je gevoel van ongemak/tien te verminderen, maar het gewoon aanwezig zou laten zijn?
- Zou je dit of dit willen..... ondanks dat je spanning/ongemak voelt? Wat zou kunnen helpen?
- Zou je dat willen proberen? Etc..



OPMERKINGEN

De mate waarin studenten het aandurven om zich uit te drukken tijdens de ervaring van fantasie praten/zingen varieert. Alle niveaus van expressie zijn prima. Dit kan ook tegen studenten worden gezegd. Het punt is om mensen een beetje uit hun comfortzone te halen. Ongemak is wenselijk, paniek niet. In de zone van ongemak ontstaan spanningssignalen die bewust gemaakt kunnen worden en waarop spanningscontrole/spanningsacceptatie kan worden toegepast.

Door de ervaring op het moment zelf meer of minder uitdagend te maken, kan de mate van veiligheid en ongemak worden beïnvloed.



BETROKKEN levensvaardig- heden

02

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. Deelnemers weten hoe ze spanningsopbouw bij zichzelf kunnen herkennen.
2. Deelnemers weten hoe ze hun eigen spanning kunnen beheersen.



BESCHRIJVING

Deelnemers en trainer staan in een kring. De trainer gooit een bal naar een deelnemer, die op zijn beurt de bal naar een andere deelnemer gooit.

De trainer zet de deelnemers een beetje op scherp door uit te leggen dat het de bedoeling is om te voorkomen dat de bal de grond raakt door hem doelbewust te gooien en te vangen. De trainer legt ook uit dat je oogcontact moet maken met een andere deelnemer voordat je de bal mag gooien.

De trainer brengt nog wat ballen mee in het spel. De trainer brengt ook piepende hondenspeeltjes mee in het spel.

De trainer stopt het spel even en geeft op een luchtige manier feedback wanneer een deelnemer er niet in slaagt een bal te vangen. De trainer benoemt wat hij daadwerkelijk waarneemt en wat zijn indruk is (Bijv. Ik zie je mond openvallen en je ogen groter worden. Je lijkt geschrokken)

Er zijn allerlei reacties van deelnemers mogelijk. De trainer normaliseert al deze reacties door te zeggen dat het allemaal natuurlijke reacties zijn. Dit om de veiligheid te waarborgen. (Dit is normaal, ik mag met mijn reactie in deze groep zitten)

Nadat de trainer het spel tussendoor een paar keer kort heeft stilgelegd en kort de reacties van de deelnemers op het missen van de bal heeft benoemd, voegt hij een spelelement toe. Als een deelnemer een bal niet vangt, pakt de deelnemer de gemiste bal niet meteen op, maar voelt eerst wat zijn reactie op het missen van de bal is en deelt deze non-verbale reactie zonder woorden met de andere deelnemers. Vervolgens pakt de deelnemer de gemiste bal op en gooit deze weer naar een andere deelnemer.

Reflectie: De trainer stelt een reflectievraag in de grote groep of laat deelnemers hier kort over uitwisselen in tweetallen.

'Wat viel je op dat er momenten waren waarop je spanning opbouwde tijdens de oefening?'

De trainer tekent een cirkel op de flipover. In de cirkel zet de trainer een kruisje zodat er vier vakjes in de cirkel ontstaan.

In de afzonderlijke vakjes zet de trainer de volgende teksten:

- gedachten
- gevoelens/emoties
- lichamelijke reacties



-neiging tot vechten, vluchten of bevriezen

Onderaan de cirkel tekent de trainer een pijl naar beneden met daaronder de tekst: 'gedrag'.

Met behulp van de cirkel controleert de trainer of er spanningssignalen zijn geweest die nog niet genoemd zijn maar toch gedeeld willen worden.

Er worden opnieuw ballen gegooid. De uitdaging kan worden vergroot door:

-extra ballen in het spel te brengen

-3 of 4 verschillend gekleurde ballen te gooien.

Bij het vangen van een bepaalde kleur bal maakt de deelnemer een vooraf afgesproken geluid of beweging.

Reflectie:

Spanningsherkenning:

-Wat viel je nu op dat er momenten waren waarop je spanning opbouwde?

-Hetzelfde als de vorige keer?

-Verschillen met de vorige keer?

Spanningsbeheersing: (In paren)

-Wat heb je gedaan om door te kunnen gaan ondanks de mogelijk gespannen momenten tijdens de oefening?

-Hoe zorg je er in je dagelijkse leven voor dat je spanning afneemt als het (te) gespannen wordt? Kun en wil je 1 voorbeeld geven?

De trainer schrijft op de flipover:

DASH

D: Denken/verbeelding (helpen en belemmeren van gedachten/verbeelding)

A: Ademhalen Adem door, 4 tellen inademen, 4 tellen adem inhouden, 4 tellen uitademen

S: Spierspanning: Verminder de spierspanning door het lichaam te schudden, te strekken en/of te strekken

H: Houding: Knieën licht gebogen, voeten voelen.



MATERIALEN

10 tennisballen, 5 piepende hondenspeeltjes,

Flipover met stiften



TIJD

Variabel, 45 minuten of iets meer



PUNTEN VOOR REFLECTIE

De reflectievragen zijn al verwerkt in de beschrijving van de activiteit. Hier is ook een lijst met reflectiepunten.

- Wat viel je op dat er momenten waren waarop je spanning opbouwde tijdens de oefening? Met behulp van de cirkel checkt de trainer of er spanningssignalen zijn geweest die nog niet genoemd zijn, maar die je toch wilt delen.



- Spanningsherkenning:
- Wat viel je op nu er momenten waren waarop je spanning opbouwde?
- Hetzelfde als de vorige keer?
- Verschillen met de vorige keer?
- Spanningscontrole:
 - o Wat deed je om door te kunnen gaan ondanks de potentieel spannende momenten tijdens de oefening?
 - o Hoe zorg je er in je dagelijks leven voor dat je spanning afneemt als het (te) spannend wordt? Ben je bereid en in staat om 1 voorbeeld te geven?
 - o DASH
 - D: Denken/verbeelding (helpen en belemmeren van gedachten/verbeelding)
 - A: Ademhalen
 - Adem door, 4 tellen inademen, 4 tellen adem inhouden, 4 tellen uitademen
 - S: Spierspanning:
 - o Verminder spierspanning door het lichaam te schudden, te strekken en/of te strekken
 - H: Houding:
 - Knieën licht gebogen, voeten voelen.
- Zijn er tips voor spanningscontrole die bij je passen of die je zou willen uitproberen? Zo ja, welke?



OPMERKINGEN

Tijdens de coaching houdt de trainer 3 aspecten in de gaten:

1. Voldoende uitdaging (deelnemers proberen de taak te volbrengen. Je merkt dat het inzet en concentratie van hen vraagt. Soms lukt het niet, maar niet te vaak. Je kunt meer uitdaging bieden door meer ballen in het spel te brengen of door een extra opdracht te geven bij het gooien/vangen van de bal in de vorm van een beweging of geluid dat de deelnemer maakt)
2. Gedoseerd plezier (gedoseerd plezier zie je doordat deelnemers met elkaar lachen en ook nog steeds betrokken blijven bij de taak. Als er te veel plezier is, kunnen deelnemers veel met elkaar lachen, maar de taak niet meer serieus nemen. Meer plezier kan door de trainer worden gebracht door grappen te maken, vervreemdende spelelementen toe te voegen zoals piepende speelgoed dieren voor honden of fantasie toe te voegen waarbij tennisballen bijvoorbeeld worden weergegeven als gehaktballen die worden omgegooid. Een teveel aan plezier kan worden getemperd door als trainer de aandacht van deelnemers te trekken, stiller, serieuzer te zijn en de uitdaging van de taak meer te benadrukken)
3. Voldoende veiligheid (deelnemers geven zichzelf bloot, blijven deelnemen) Deelnemers worden gevraagd hun reactie te delen wanneer ze de bal missen, omdat
 - a. het de oefening levendiger maakt met meer interactie
 - b. deelnemers zich op een speelse manier bewust kunnen worden van hun interne reactie op de 'stress van falen'



In het oog lopen

BETROKKEN levensvaardig- heden

02

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student is zich meer bewust van spanningssignalen in zijn lichaam
2. De student is zich meer bewust van hoe hij spanning in het lichaam kan beheersen/verminderen



BESCHRIJVING

De trainer heeft de oefening geïntroduceerd. Hij staat met de studenten in een kring en legt het idee uit:

Kijk om je heen, maak oogcontact en vorm een paar met 1 persoon terwijl je allebei op je eigen plek in de kring blijft. Houd oogcontact als paar, loop heel langzaam dichterbij elkaar. Als je dat niet wilt, komt de ander nog dichterbij. Zeg stop. Stop dan allebei met lopen, maar kijk elkaar nog 10 seconden aan. Terwijl je oogcontact houdt vanaf het eerste moment dat je heel langzaam dichterbij elkaar komt, ben je je bewust van twee aandachtspunten:

- 1) Spanningssignalen die je bij jezelf opmerkt (spanningsherkenning)
- 2) Wat doe je om spanning te verminderen? (spanningscontrole)



MATERIALEN

Stalen neuzen of stinkende bloemen waarmee mensen elkaar op afstand kunnen houden



TIJD

10 minuten



In het oog lopen



PUNTEN VOOR REFLECTIE

Wissel in paren met elkaar uit wat er is gebeurd met betrekking tot de 2 aandachtspunten uit de oefening.

- 1) Spanningsherkenning...
- 2) Spanningscontrole....



OPMERKINGEN

Dit is een korte activiteit die zich goed leent voor een workshop over omgaan met stress, voorafgegaan door de activiteit 'ballen gooien' en gevolgd door de activiteit 'durf je fantasietaal te uiten'



BETROKKEN levensvaardig- heden

03

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student begrijpt het concept empathie en het belang ervan in persoonlijke en professionele relaties.
2. De student verkent verschillende perspectieven en ervaringen om empathie te ontwikkelen.
3. De student oefent communicatieve vaardigheden voor empathie door middel van interactieve oefeningen.
4. De student reflecteert op persoonlijke ervaringen en identificeert manieren om empathie in het dagelijks leven te cultiveren.



BESCHRIJVING

De deelnemers staan in twee rijen tegenover elkaar en vormen paren. De ene rij steekt zijn rechterwijsvinger naar voren, de andere rij zijn linker wijsvinger. Deze vingers raken elkaar aan. De belangrijkste regel voor deze oefening is dat de vingers altijd contact moeten houden en dat beide mensen hiervoor verantwoordelijk zijn.

Er mag niet gesproken worden tijdens deze oefening.

De opdracht is dat de ene rij de andere rij naar de muur wil duwen, maar de andere rij wil daar niet heen.



TIJD

20 minuten

Omgaan met weerstand



PUNTEN VOOR REFLECTIE

- In de nabespreking reflecteren we op wat de deelnemers tijdens de oefening hebben ervaren en welke inzichten dit heeft opgeleverd.
- Tijdens de reflectie over de oefening maakt de trainer de link met empathie duidelijk. Empathie gaat over verbinden zonder dominantie te tonen. Het gaat om meebewegen zonder het belang van de inhoud uit het oog te verliezen.



OPMERKINGEN

Er is een grote kans dat de ene rij vooral met de wijsvinger zal duwen en de andere rij terug zal duwen. Lichte vormen van geweld of bepaalde verleidingstechnieken kunnen dan gebruikt worden om de andere persoon naar de muur te bewegen. De weerstand neemt dan meestal alleen maar toe. Vaak is een tweede ronde nodig nadat de trainer opnieuw heeft benadrukt dat beide mensen verantwoordelijk zijn voor het in contact houden van de vingers. Daarna zien deelnemers vaak de mogelijkheid om achteruit te bewegen in plaats van vooruit, en om 'de ander mee te nemen' in plaats van door te duwen.



Wat is empathie

BETROKKEN levensvaardig- heden

03

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student begrijpt het concept van empathie en het belang ervan in persoonlijke en professionele relaties.
2. De student verkent verschillende perspectieven en ervaringen om empathie te ontwikkelen.
3. De student oefent empathische communicatieve vaardigheden door middel van interactieve oefeningen.
4. De student reflecteert op persoonlijke ervaringen en identificeert manieren om empathie in het dagelijks leven te cultiveren.



BESCHRIJVING

In subgroepen:

- Elke subgroep heeft een flipoverblad:
- Bespreek het onderwerp met elkaar
- Vul het flipoverblad in
- Wissel na 5 minuten van flipoverblad
- Zet vraagtekens bij wat je niet begrijpt of waar je het niet mee eens bent
- Zet een krul bij wat je ermee eens bent

Onderwerpen zijn:

- Wat is empathie?
- Hoe toon je empathie?
- Waar moet je op letten bij het geven van empathie?



MATERIALEN

Flipoverbladen en stiften



Wat is empathie



TIJD

35 minuten



PUNTEN VOOR REFLECTIE

- Tijdens de nabespreking reflecteren we op wat de deelnemers hebben ervaren tijdens de oefening en welke inzichten dit heeft opgeleverd.
- Tijdens de reflectie op de oefening maakt de trainer de link met empathie duidelijk.



OPMERKINGEN

Zodra de drie subgroepen alle drie de flipoverbladen hebben behandeld, worden de resultaten besproken met de hele groep. Bij het lezen van het flipoverblad over waar je voorzichtig mee moet zijn, wordt de gevaren van zinnen zoals “Ik begrijp dat...” of “Ik kan me voorstellen dat...” in overweging genomen.



Band opbouwen

BETROKKEN levensvaardig- heden

03

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student begrijpt het concept van empathie en het belang ervan in persoonlijke en professionele relaties.
2. De student verkent verschillende perspectieven en ervaringen om empathie te ontwikkelen.
3. De student oefent empathische communicatieve vaardigheden door middel van interactieve oefeningen.
4. De student reflecteert op persoonlijke ervaringen en identificeert manieren om empathie in het dagelijks leven te cultiveren.



BESCHRIJVING

A roept een herinnering op van een intens, indrukwekkend moment (positief of negatief) uit het verleden (maar hoeft hier verder niets over te zeggen) en voelt opnieuw hoe hij zich toen voelde

A drukt dat gevoel uit met zijn lichaam, gezichtsuitdrukking en ademhaling

B kijkt naar A en spiegelt zijn 'houding'

C helpt B en stemt het verder af zodat hij precies dezelfde lichaamshouding heeft

C observeert ook A en ziet wat er met hem gebeurt wanneer B spiegelt

B vertelt hoe hij zich voelt en wat er in zijn gedachten omgaat

A vertelt wat er met hem gebeurde toen hij werd gespiegeld

C deelt zijn observaties

Wissel van rol



TIJD

30 minuten



Band opbouwen



PUNTEN VOOR REFLECTIE

- Tijdens de nabespreking reflecteren we op wat de deelnemers hebben ervaren tijdens de oefening en welke inzichten dit heeft opgeleverd.
- Tijdens de reflectie op de oefening maakt de trainer de link met empathie duidelijk.



OPMERKINGEN

De trainer loopt rond, helpt en verduidelijkt wanneer nodig.



BETROKKEN levensvaardig- heden

03

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student begrijpt het concept van empathie en het belang ervan in persoonlijke en professionele relaties.
2. De student onderzoekt verschillende perspectieven en ervaringen om empathie te ontwikkelen.
3. De student oefent empathische communicatievaardigheden door middel van interactieve oefeningen.
4. De student reflecteert op persoonlijke ervaringen en identificeert manieren om empathie te cultiveren in het dagelijks leven.



BESCHRIJVING

Bekijk gezamenlijk de onderstaande film en bespreek deze met de groep.

[How empathy works - and sympathy can't \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



MATERIALEN

Laptop/ beamer/ Wifi



TIJD

25 minuten

Empathie versus Sympathie



PUNTEN VOOR REFLECTIE

Bespreek de verkregen inzichten in relatie tot de persoonlijke (werk)situatie van de studenten.



OPMERKINGEN

Deze oefening verbonden aan de oefening 28, 29 en 31. Het verdient aanbeveling eerst deze oefening te doen omdat mensen vaak empathie met sympathie verwarren, maar het is echt iets anders.

Helpen met empathie



BETROKKEN levensvaardig- heden

03

01. Omgaan met Emoties

02. Omgaan met Stress

03. Empathie

04. Zelfbewustzijn

05. Sociale Relaties

06. Probleemoplossend vermogen

07. Kritisch denken

08. Effectieve communicatie

09. Besluitvorming

10. Creatief Denken



DOELEN

1. De student begrijpt het concept van empathie en het belang ervan in persoonlijke en professionele relaties.
2. De student onderzoekt verschillende perspectieven en ervaringen om empathie te ontwikkelen.
3. De student oefent empathische communicatievaardigheden door middel van interactieve oefeningen.
4. De student reflecteert op persoonlijke ervaringen en identificeert manieren om empathie te cultiveren in het dagelijks leven.



BESCHRIJVING

We oefenen empathie tonen en de ander helpen omgaan met de moeilijke situatie.

Stap 1:

- Luisteren, samenvatten, vragen stellen
- Ruimte geven en begrip tonen
- Reflecteren op gevoelens
- Niet bagatelliseren of tegenspreken

Stap 2:

- Geef een positieve samenvatting
- Geef de wens achter de klacht

Stap 3:

- Moedig de ander aan om actie te ondernemen
- 'Wat heb je nodig?'
- 'Hoe ga je het aanpakken?'
- Do not trivialize or contradict

Helpen met empathie



MATERIALEN

Flipover en stiften



TIJD

40 minuten



PUNTEN VOOR REFLECTIE

Kan je het in de oefening geleerde toepassen in de dagelijkse (werk)leven?



OPMERKINGEN

Verzamel een aantal veelgehoorde klachten op het werk/school en schrijf ze op een flipoverblad. Oefen met de groep hoe je de stappen doorloopt:

- Toon empathie door te reflecteren
- Identificeer de behoefte
- Bedenk de actie



Het creatieve proces

BETROKKEN levensvaardig- heden

10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken**



DOELEN

1. De student begrijpt de principes en stadia van creatief denken.
2. De student kent technieken om creatieve blokkades te overwinnen en een innovatieve mindset te bevorderen.
3. De student erkent het belang van mindfulness, spel en samenwerking in het creatieve proces.
4. De student is bedreven in strategieën voor het verfijnen en effectief implementeren van creatieve ideeën.



BESCHRIJVING

We werken met subgroepen van ongeveer 6 personen. Elke subgroep doorloopt het creatieve proces. Het is erg belangrijk dat ze met een bruikbare maar vooral inspirerende startvraag komen (zie handout en PPT). Vervolgens gebruiken ze twee verschillende creatieve technieken om zoveel mogelijk ideeën te bedenken (zie handout en PPT). De subgroep gebruikt de COCD-box voor convergentie (zie opnieuw de handout en PPT). En tot slot bedenkt de groep een plan om het beste idee werkelijkheid te laten worden.



MATERIALEN

Hand-outs, memo's, flipover, PPT



TIJD

50 minuten



Het creatieve proces



PUNTEN VOOR REFLECTIE

Kan je het in de oefening geleerde toepassen in de dagelijkse (werk)leven?



OPMERKINGEN

Het raamwerk van de methodologie (het doorlopen van de verschillende stappen op een gestructureerde manier) biedt begeleiding en is behulpzaam bij het vergroten van creativiteit. De gepresenteerde creatieve technieken zijn slechts hulpmiddelen! Deze Oefening gaat niet over het zo goed mogelijk uitvoeren van de creatieve technieken, het gaat er alleen om de hersenen te openen en te stimuleren om met zoveel mogelijk ideeën te komen. Geen enkel idee is gek of vreemd. Zie ook de ideemoordenaars in de PPT.

Creatief denken optimaliseren



BETROKKEN levensvaardig- heden

10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken**



DOELEN

1. De student begrijpt de principes en stadia van creatief denken.
2. De student kent technieken om creatieve blokkades te overwinnen en een innovatieve mindset te bevorderen.
3. De student erkent het belang van mindfulness, spel en samenwerking bij in het creatieve proces.
4. De student is bedreven in strategieën voor het verfijnen en effectief implementeren van creatieve ideeën.



BESCHRIJVING

De deelnemers staan in een kring. Ze gooien een bal naar elkaar. Iedereen krijgt de bal één keer. De deelnemers onthouden wie hen de bal gaf en naar wie ze hem gooiden. De groep herhaalt dit patroon, maar met de opdracht om de bal steeds sneller rond te laten gaan.



Creatief denken optimaliseren



MATERIALEN

een kleine bal



TIJD

20 minuten



PUNTEN VOOR REFLECTIE

- In de debriefing reflecteren we op wat de deelnemers tijdens de Oefening hebben ervaren en welke inzichten dit heeft opgeleverd?
- Tijdens de reflectie op de Oefening staat de trainer stil bij de link met creatief denken. Creatief denken gaat over openstaan voor elkaar, voortbouwen op elkaars ideeën en samen een open en positieve sfeer creëren. Dan ontstaan innovatieve ideeën.



OPMERKINGEN

Vaak gooien deelnemers in het begin wat gehaast (en maken daarna vaak meer fouten). Op een gegeven moment komen er slimmere oplossingen. Bijvoorbeeld door in de rij te gaan staan en de bal over te dragen. Of de bal van de ene hand naar de andere te laten rollen. De snelste oplossing is vaak dat de deelnemers hun handen boven elkaar houden als een trechter en de bal erdoorheen laten vallen.



Jouw creatieve kracht

BETROKKEN levensvaardig- heden

10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communi-catie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken**



DOELEN

1. De student begrijpt de principes en fasen van creatief denken.
2. De student kent technieken om creatieve blokkades te overwinnen en een innovatieve mindset te bevorderen.
3. De student erkent het belang van mindfulness, spel en samenwerking in het creatieve proces.
4. De student is bedreven in strategieën om creatieve ideeën effectief te verfijnen en te implementeren.



BESCHRIJVING

De trainer legt het creatieve proces uit. Dit bestaat uit 4 fasen: een goede startvraag, divergentie, convergentie en activering (zie de PPT). Vervolgens maken de deelnemers een kleine test (zie materiaal). Op basis van deze test schatten de deelnemers in in welke fase hun talenten tot hun recht komen.



MATERIALEN

Test



TIJD

30 minuten



Jouw creatieve kracht



PUNTEN VOOR REFLECTIE

Verbind de verkregen inzichten aan de manier waarop een creatief proces verloopt.



BESCHRIJVING

Deze test geeft uiteraard slechts een indicatie. In de rest van de workshop werken we met subgroepen. Bij het verdelen van de subgroepen kunt u ervoor zorgen dat er een goede mix van talenten in elke subgroep zit.



Associëren

BETROKKEN levensvaardig- heden

10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken**



DOELEN

1. De student begrijpt de principes en stadia van creatief denken.
2. De student kent technieken om creatieve blokkades te overwinnen en een innovatieve mindset te bevorderen.
3. De student erkent het belang van mindfulness, spel en samenwerking in het creatieve proces.
4. De student is bedreven in strategieën voor het verfijnen en effectief implementeren van creatieve ideeën.



BESCHRIJVING

De groep staat in een kring. De trainer noemt een zelfstandig naamwoord bijvoorbeeld 'sofa'. De deelnemer naast de trainer zegt dan het eerste woord dat in hem opkomt en we gaan een aantal keer rond de kring.



TIJD

20 minuten



PUNTEN VOOR REFLECTIE

- In de debriefing reflecteren we op wat de deelnemers tijdens de Oefening hebben ervaren en welke inzichten dit heeft opgeleverd?
- In de reflectie reflecteren we op wat er in de hoofden van de deelnemers omgaat. De truc is om niet te veel na te denken en gewoon het woord te zeggen dat als eerste in je opkomt. Niet voor iedereen even makkelijk. Sommige deelnemers willen graag een 'goede' of 'grappige' associatie geven, maar



Associëren

zo'n doel beperkt je juist. Door de spanning associëren deelnemers soms ook op een eerder woord in plaats van het laatst gezegde woord. Het doel van de Oefening is om de associatiekracht van het brein te openen en te bedenken welke beperkende overtuigingen dit kunnen verhinderen.



BESCHRIJVING

De trainer neemt actief deel aan de oefening.



Boek titel

BETROKKEN levensvaardig- heden

10

- 01. Omgaan met Emoties
- 02. Omgaan met Stress
- 03. Empathie
- 04. Zelfbewustzijn
- 05. Sociale Relaties

- 06. Probleemoplossend vermogen
- 07. Kritisch denken
- 08. Effectieve communicatie
- 09. Besluitvorming
- 10. Creatief Denken**



DOELEN

1. De student begrijpt de principes en stadia van creatief denken.
2. De student kent technieken om creatieve blokkades te overwinnen en een innovatieve mindset te bevorderen.
3. De student erkent het belang van mindfulness, spel en samenwerking in het creatieve proces.
4. De student is bedreven in strategieën voor het verfijnen en effectief implementeren van creatieve ideeën.



BESCHRIJVING

Er liggen veel verschillende inspirerende foto's op een tafel. De groep wordt in tweetallen verdeeld. Elk tweetal kiest een foto die hen raakt. Op basis van die foto bedenken ze een verhaal waar een boek over geschreven kan worden. De opdracht is om uiteindelijk een boektitel en een ondertitel te bedenken.



MATERIALEN

een grote hoeveelheid foto's



TIJD

35 minuten



Boek titel



PUNTEN VOOR REFLECTIE

In de debriefing reflecteren we op wat de deelnemers tijdens de Oefening hebben ervaren en welke inzichten dit heeft opgeleverd?



OPMERKINGEN

Deze Oefening laat de deelnemers zien hoe groot hun verbeelding is en hoe leuk het is om er samen aan te werken. Het is verbazingwekkend hoeveel verhalen er ontstaan op basis van alleen een foto.

Bijlage 1

Deze bijlage verwijst naar oefening 34: “Het creatieve proces”.

Iedereen kan kansen omarmen, maar dit vereist iets belangrijks van zijn kant: het vermogen om in elke situatie het potentieel te zien. Dit vereist een creatieve en open houding. Het betekent je oordeel uitstellen, denken in mogelijkheden en voortdurend zoeken naar alternatieven.

Hoe stel je een oordeel uit?

- Houd uw opties open
- Vermijd voorbarige oordelen, verken en stel vragen
- Omarm unieke ideeën!

De basis van creatief denken ligt in het toepassen van creatieve vaardigheden en technieken die een afwijking van de gevestigde patronen in je geest stimuleren. Denk eraan dat je altijd opwarmoeeningen moet doen voordat je begint aan een creatief denkproces. Het is essentieel om met verschillende groepen te brainstormen, een locatie te kiezen die een goed gevoel geeft en een ideale groepsgrootte aan te houden van vier tot acht deelnemers.

Creatieve basisvaardigheden om de gevestigde patronen en modellen in je hoofd te doorbreken en verrassende ideeën te ontdekken:

- Creatieve observatie
- Associatie
- Visualisatie

Het creatieve proces wordt gekenmerkt door vier fasen:

- Eerste vraag
- Divergentie
- Convergentie
- Activering

1. INITIELE VRAAG:

De beginfase van het creatieve proces is het formuleren van een goede beginvraag, die fundamenteel is voor het begeleiden van het hele ontwerpproces. Een goede beginvraag moet

– Positief: het is belangrijk dat de vraag optimistisch wordt geformuleerd. Deze benadering stimuleert een constructieve denkwijze en moedigt het zoeken naar oplossingen aan in plaats van te focussen op problemen of beperkingen.

– Krachtig: Een goede vraag moet het vermogen hebben om te inspireren en te motiveren. Ze moet impact hebben en enthousiasme opwekken.

– Ambitueus: De meest effectieve vragen hebben vaak betrekking op een langetermijnvisie of een belangrijke uitdaging. Deze vragen zetten aan tot het zoeken naar creatieve en innovatieve antwoorden in plaats van simpele en eenvoudige oplossingen.

– Eenvoudig en direct: Het gebruik van eenvoudige en directe taal, zonder jargon, maakt de vraag toegankelijk voor iedereen. Het vermijden van technische of ingewikkelde termen zorgt ervoor dat de boodschap duidelijk is en dat iedereen het kan begrijpen en kan bijdragen aan de brainstorm.

Het kan beginnen met zinnen als:

- “Hoe kunnen we...?” → Deze formulering nodigt uit tot samenwerking en het zoeken naar praktische oplossingen. Het is een openheid tot actie die creatief denken aanmoedigt.
- “Genereer 10 manieren om...” → Deze aanpak is gericht op het genereren van ideeën en creëert een specifieke taak, die het brainstormen stimuleert.
- “Zou het niet geweldig zijn als...?” → Deze vraag verkent ideale scenario's, stimuleert het visualiseren van gewenste uitkomsten en activeert positief denken.

2. DIVERGENCE:

Deze fase is gebaseerd op het idee dat je verschillende concepten in je geest met elkaar in verband kunt brengen om nieuwe ideeën te genereren. Om dit te doen kun je een uiterst eenvoudige techniek toepassen: je gebruikt 'toevalstreffers', d.w.z. informatie die niet rechtstreeks verband houdt met het probleem waarmee je geconfronteerd wordt, maar die je kan inspireren om anders te denken.

Deze selectie van informatie is puur willekeurig; laat het toeval beslissen!

- Begin met het kiezen van een woord of concept van een willekeurige pagina van het boek (bijvoorbeeld sla pagina 26 open van het eerste boek dat je vindt en neem het tweede woord dat je vindt).

- Zoek een afbeelding in een andere kamer. Dit beeld dient als inspiratiebron.

- Zodra je het woord hebt gekozen en het beeld hebt gevonden, schrijf dan een lijst op van associaties die in je opkomen met betrekking tot deze elementen. Maak je geen zorgen als de ideeën ver weg lijken of niets te maken hebben met je oorspronkelijke probleem; het belangrijkste is om de gedachten te laten stromen.

- Neem de associaties die ontstaan en probeer ze op nieuw te verbinden met de vraag waarmee je begon. Probeer te zien welke nieuwe verbanden of ideeën uit dit proces kunnen voortkomen.

Het doel van deze fase is om een divergente zoektocht naar ideeën op gang te brengen, creativiteit aan te moedigen en via associatiespel tot nieuwe oplossingen te leiden.

Wanneer mensen beginnen te brainstormen of ideeën genereren, putten ze gewoonlijk uit reeds bestaande gedachten en ideeën die tot hun gebruikelijke mentale schema's behoren. Deze patronen zijn de vaste manieren waarop we geneigd zijn te denken en problemen op te lossen, wat de creativiteit kan beperken.

Deelnemers moeten bestaande vooroordelen of gedachten in hun hoofd 'eliminieren' of 'overwinnen', zodat ze nieuwe en andere ideeën kunnen verkennen in plaats van vast te zitten in hun mentale gewoonten. Het doel is om hen in staat te stellen creatiever en innovatiever terrein te verkennen, zonder beperkt te worden door hun gebruikelijke denkpatronen.

IDEEËNKILLERS

Idea killers' zijn uitdrukkingen of houdingen die vaak opduiken tijdens creatieve processen en die innovatie en brainstormen kunnen belemmeren. Deze uitingen kunnen zich manifesteren als weerstand tegen verandering, scepticisme, vermeende beperkingen of faalangst, en kunnen een aanzienlijke impact hebben op het vermogen van een persoon of groep om nieuwe en constructieve ideeën te genereren. Hier volgen enkele voorbeelden van de belangrijkste ideeënkillers:

"JA, MAAR..." (= Nee!)

"Het bestaat al!"

"We hebben hier geen tijd voor..."

"Het is niets voor ons..."

"Kan niet gedaan worden!"

"Te duur!"

"We hebben geen manier om het te doen!"

"Laten we realistisch blijven..."

"We hebben meer onderzoek nodig..."

"Het heeft geen zin!"

"Maak geen fouten!"

"Ik ben NIET creatief..."

"Het is niet mijn verantwoordelijkheid..."

"Het is een te grote verandering..."

"De veteranen zullen het niet gebruiken..."

"We hebben dit al eerder gedaan..."

"Daar zijn we te klein voor..."

"We kunnen ook zonder..."

"Het werkt hier niet!"

"Sinds wanneer ben jij een expert???"

"Doe gewoon normaal..."

"Hou in gedachten dat..."

Enz.

Deze ideeënkillers werpen een barrière op voor creativiteit en innovatief denken. Ze kunnen een omgeving creëren waarin mensen zich beoordeeld of beperkt voelen, wat kan leiden tot een verminderde bereidheid om ideeën te delen en te experimenteren. In een samenwerkingscontext kan dit ten koste gaan van de kwaliteit van de gevonden oplossingen.

Je bewust zijn van ideeënkillers is de eerste stap om ze te vermijden. Door een omgeving te creëren waarin ideeën welkom zijn, onderzocht en ontwikkeld kunnen worden, wordt het creatieve proces vrijer en productiever en wordt de weg vrijgemaakt voor innovatieve en originele oplossingen.

3. CONVERGENCE:

Na een divergentiefase kunnen er veel goede ideeën ontstaan, maar hoe evalueer en selecteer je de beste? De belangrijkste selectietips: blijf gefocust op het doel, denk optimistisch, toon moed, vertrouw op je intuïtie en geef voorrang aan ideeën waar je energie van krijgt.

De COCD-Box is een techniek die Mark Reason in 1977 ontwikkelde voor het Center for Development of Creative Thinking. Het is een 2x2 matrix die nuttig is voor het organiseren, classificeren en evalueren van de ideeën die ontstaan tijdens brainstormsessies en voor het maken van een selectie van potentiële oplossingen volgens verschillende criteria.



Gele wijzerplaat (HOE?): origineel idee maar (nog) niet haalbaar

Rode wijzerplaat (WOW!): Een innovatief en spannend idee

Blauw kwadrant (NU!): makkelijk uitvoerbaar idee met laag risico

Een andere methode om te convergeren is om elke deelnemer zijn of haar drie favoriete ideeën te laten kiezen, de "liefdesbaby's", de ideeën waar hij of zij echt enthousiast over is. Een goede uitleg van je keuzes is cruciaal!

4. ACTIVATIE

Zodra de ideeën geselecteerd zijn, is het tijd om ze te ontwikkelen door middel van uitvoeringsplannen.

Tips voor activering:

- Stem je logica en emoties op elkaar af
- Beoordeel de reacties van zowel voor- als tegenstanders
- Ontwikkel overtuigende argumenten
- Bepaal je volgende stappen
- Beslis wat wel en wat niet te doen
- Communiceer met enthousiasme

Bijlage 2

Deze bijlage verwijst naar oefening 34: “Je creatieve kracht”.

Je creatieve kracht’ test: Waar ligt jouw kracht?

Omcirkel het woord dat jou het beste beschrijft als je kijkt naar de vier kwaliteiten (horizontaal). Denk aan je gedrag op school of op het werk.

1	Gepassioneerd	Zelfverzekerd	Analytisch	Flexibel
2	Speels	Overredend	Standvastig	Ondersteunend
3	Overtuigend	Concurrerend	Selectief	Gecontroleerd
4	Verfrissend	Ingenieus	Respectvol	Begripvol
5	Enthousiast	Direct	Vergelijkend	Opmerzaam
6	Constructief	Positief	Methodisch	Geduldig
7	Spontaan	Avontuurlijk	Systematisch	Gezellig
8	Optimistisch	Casual	Gemoedelijk	Open
9	Opgewonden	Gedurfd	Precies	Diplomatiek
10	Geïnspireerd	Onafhankelijk	Idealist	Betrouwbaar
11	Expansief	Beslissend	Reflexief	Subtiel
12	Innovatieve	Ondernemend	Muzikale	Bemiddelaar
13	Tweetalig	Hardnekkig	Gepolijst	Verbindend
14	Levendig	Leider	Loyaal	Goede luisteraar
15	Populair	Productief	Perfectionist	Meelevende
	...Totaal Type 1	...Totaal Type 2	...Totaal Type 3	...Totaal Type 4

Kijk naar je hoogste score en ontdek jouw profiel!

Type 1: IDEATOR (geel)

→ Je kracht ligt vooral in fase 2 van het creatieve proces (divergentiefase)

Type 2: IMPLEMENTER (rood)

→ Je kracht ligt vooral in fase 2 en 4 van het creatieve proces (divergentiefase en activeringsfase)

Type 3: ONTWIKKELAAR (blauw)

→ Je kracht ligt vooral in fase 3 en 4 van het creatieve proces (convergentiefase en activeringsfase)

Type 4: FACILITATOR (groen)

→ Je kracht ligt enigszins in alle fasen van het creatieve proces



PROJECTPARTNERS



WWW.CL4L.EU

Tel.: +31 610914930



Creative Learning for Life

Creative Learning for Life

Erasmus+ Project – ID 2022-1-NL01-KA220-VET-00008499

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die hierin is opgenomen

Het gebruik, de reproductie en de distributie van dit materiaal is alleen toegestaan voor niet-commerciële doeleinden, op voorwaarde dat de bron duidelijk en volledig wordt vermeld