
Staande receptie

Kennismakingsoefening

Doel: verbinden van deelnemers op een fysiek actieve manier

Bij deze oefening vraag je de deelnemers rond te lopen (zo is er direct dynamiek) alsof ze met een borrel in hun hand op een receptie rondlopen. Jij zal aangeven wanneer ze mogen stoppen met lopen en op dat moment kiezen ze de dichtstbijzijnde mede-groepsgeenoot uit. Zo ontstaan duo's. Bij een oneven aantal ook één trio.

Als begeleider stel jij steeds de vragen. Elke vraag wordt tegenover een andere deelnemer beantwoord. Elk antwoord begint met het noemen van ieders naam (als deze nog niet bekend is bij de ander).

De vragen kunnen gaan over het thema van de dag en hierin kun je uiteraard variëren. Je begint altijd eenvoudig zoals bv met vragen als:

“Wat heb je gisteravond gegeten en waarom?”

“Wat is je favoriete tv-programma/serie?”

“Wat is het leukste wat je doet in je vrije tijd?”

Vragen die je vervolgens kunt stellen zijn:

“Wie is er belangrijk voor jou op het werk en privé?”

“Wat is er belangrijk voor jou op het werk en privé?”

“Waarom is deze training belangrijk voor jou?”

“Wat is er voor jou anders na deze training van vandaag?”

Wees er alert op dat beide deelnemers tijd hebben om hun antwoorden te kunnen geven. Laat de deelnemers vervolgens weer rondlopen. Dit proces herhaalt zich een aantal keer, totdat iedereen elkaar heeft gesproken. Speel met de tijd door meer of minder vragen te stellen.

Bespreek de oefening na. Elke nabespreking kun je gebruiken

- om te **verbinden** (Vraag: Wie had dat ook?)
- om een **ander perspectief** te tonen (Vraag: Wie had iets anders?)
- om het **bewustzijn** te vergroten (Vraag: wat heb je ervaren tijdens deze oefening?)