

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- Kleine kaartjes
- Pennen
- Behandelbanken

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

Algemene aandachtspunten voor ons: beleving

Stimuleren van leerklimaat (alle gevoelens kunnen en mogen)

Ervaring staat centraal. We willen graag nieuwsgierigheid, verwondering opwekken

Alert blijven op de essentie van de oefening, de rode draad van de dag. Daarbinnen ruimte voor hier en nu, flexibel kunnen inspelen op wat er gebeurt en wordt ervaren

We zetten de toon van de basis cursus

**Doel van de dag:** kennismaken met elkaar, het gebouw, de sfeer, omgeving, de opleiding.

Kennismaken met haptonomie. Bewust worden van indrukken die je opdoet en anderen van jou, bij kennismaking. Ervaren dat kennismaken met verschillende mensen weer verschillende ervaringen en gevoelens kan opleveren. Daarbij bewust worden dat we altijd een oordeel hebben, ook al willen we dat niet. Stimuleren van onderzoekinstelling, het gaat niet om goed/fout, maar om hoe je het doet.

Het gaat vooral om ervaren, we leggen geen nadruk op abstracties.

## Ochtend:

Aandacht voor het welkom, opvangen in de gang en stilstaan bij de eerste indruk voor studenten, dit moment komt nooit meer.

### 1. Kennismakingsoefening 'de eerste indruk'

De eerste dag van de opleiding haptonomie. Bij binnenkomst heb je al verschillende (eerste) indrukken opgedaan. Je maakt maar één keer een eerste indruk. Bewust of onbewust geeft dit informatie. In deze oefening spelen we hiermee. In het dagelijks leven krijg je niet altijd te horen welke indruk jij maakt op een ander, terwijl deze informatie juist zo waardevol is.

Doel:

Bewustwording van de (eerste) indruk die je op anderen maakt en bewustwording van je manier van eerste indruk vormen van anderen. Waar baseer je dat op, hoe neem je (meer/minder) waar, waar ben je op gericht?

Bewust worden van je manier van meer/minder censureren als je je eerste indruk deelt. Hoe vrij ben je hierin? Voor docenten; stimuleren communicatie over eigen indrukken, zonder (ver)oordeling.

Tevens een oefening in namen leren kennen.

Uitvoering:

Schrijf eerst voor jezelf op welke eerste indruk jij denkt dat je maakt op anderen. Vervolgens ontvangt iedereen een stapel kleine kaartjes en een pen. Op deze kaartjes schrijf je jouw eerste indruk op van elke persoon uit de groep in één of enkele steekwoorden. Maak een dubbele boekhouding op een apart A4'tje, want 1 A4'tje voorzie je van naam en bewaar je (deze wordt tijdens de dag waarnemen gebruikt). De andere kaartjes geef je aan de desbetreffende persoon. Je ontvangt zelf dus ook een hele stapel kaartjes over jezelf.

Nabespreking:

Hoe heb je het gedaan? (Durf je je gedachten over iemand letterlijk op te schrijven zo ja, hoe was dit om te doen, zo nee, wat weerhoud je)

Wat heb je gevoeld en gedacht bij het uitdelen maar ook bij het ontvangen van de briefjes met eerste indrukken?

Wat valt je bij mensen op, waar kijk je naar?

Hoe is het om iets over jezelf te horen? Wat roept het bij je op? Herken je wat anderen hebben opgeschreven over jou? Was je verrast?

Benodigdheden:

Memoblokjes, pennen.

## 2. Welkomstpraatje kort en krachtig want staat ook op Teams

Koffie, thee, inhalen van de lessen, doorgeven wanneer je er niet bent. Teams uitleg bij Nick. Als je ziek bent, te laat, parkeergelegenheid

## 3. 'Ontmoet de ander'

Tijdens een ontmoeting gebruik je niet alleen (verbale communicatie) teksten als "hallo", "goedemorgen", maar er is ook nog meer... namelijk (non-verbale communicatie). Denk hierbij aan houding, beweging, tast, stem, mimiek en interactie.

Doel:

Kennismaken, informatie opdoen over anderen en over jezelf via verschillende zintuigen. Voelen en ervaren waar je op gericht bent bij het kennismaken.

Soort oefening:

Ervaringsoefening. Timen van de nabespreking (tussendoor) is hierbij van belang. Stimuleren van nieuwsgierigheid, onderzoekende instelling.

Uitvoering:

Door elkaar lopen, degene die je tegenkomt geef je een hand, je zegt gedag of je naam, en loopt dan weer door totdat je de volgende persoon ontmoet.

Vervolgens dezelfde oefening maar nu zonder te praten (non-verbaal).

Daarna hand geven (non-verbaal) met ogen dicht

Daarna zonder je handen te gebruiken en ogen dicht.

## Nabespreking

(Afhankelijk van de dynamiek en/of de lading in de groep, steeds tussendoor of aan het eind.)

- Hoe is het om dit te doen? Wat kom je tegen, wat maak je mee?
- Wat voel je als je niet mag praten?
- Wat voel je als je niet mag kijken? Welke informatie krijg je dan?

## Middag:

### 4. Gevoel uitbreiden en terugnemen (deze oefening evt verschuiven naar achteren (na deel 1) of weglaten

Haptonomie gaat over voelen; zowel bewust als onbewust. Je kunt je gevoel uitbreiden, maar ook terugnemen. Soms ben je meer op jezelf (naar binnen) gericht en soms meer naar buiten; je omgeving. Herkenbaar? Een manier om dit te ervaren is om hier bewust bij stil te staan.

Maak tweetallen

Ga staan zoals je staat

Ga even samen bewegen, bijvoorbeeld wiegen

Krijg gevoel voor degene naast je

Ga weer terug op jezelf

Stukje lopen, meer op jezelf, vragen hoe neem je de omgeving waar is daar verschil tussen als je je meer op jezelf richt.

Stukje lopen gevoel/gericht op de ander.

Doel:

Ervaren dat je bewust gevoel kunt uitbreiden en terugnemen. Voelen wat dit met je doet en ervaren hoe je je omgeving waarneemt als je meer of minder gevoel hebt voor jezelf of je omgeving.

Soort oefening: Ervaringsoefening.

Rondlopen: eerst zoals je doet, dan gevoel terugnemen en dan gevoel uitbreiden

Overgaand in: Zoek een partner en loop samen op. Ga voor jezelf na wat je doet in dit contact? Richt je je meer op de ander of meer op jezelf?

Wat is je eigen neiging? Meer op jezelf of meer op je omgeving?

Richt je bewust meer op jezelf, hoe is dat?

Richt je bewust meer op de ander, hoe is dat?

Sta even stil bij hoe het was met deze partner (even bij jezelf nagaan hoe je je voelt)

Zoek een andere partner, richt je meer op jezelf en daarna meer op de ander.

Wat is het verschil?

Groepsvorming: Groep meer gericht op de ander, 1 van de groep meer op zichzelf, wat zijn de verschillen?

Nabespreking:

Hoe voel je je nu?

Wat voelde je toen je meer gevoel voor jezelf had? Wat voelde je toen je meer gevoel voor je omgeving had?

Wat is je neiging (meer op jezelf/omgeving).

Herken je dat van jezelf?

## 5. Wat is haptonomie?

Waarom is het vak zo leuk, waarom heb voor deze opleiding gekozen

Haptonomie gaat over voelen en de rol van gevoelens in ons alledaagse leven. Dat kan ik misschien door middel van een voorbeeld toelichten. Toen ik deze inleiding over haptonomie aan het voorbereiden was, wilde ik graag dat het volledig was. Het moest een 'goed' verhaal zijn, met de juiste informatie erin. Ik ging erg hard nadenken over alle elementen die binnen de haptonomie aan de orde komen... lichamelijkeheid, bewegingen, emoties, aanraken.... Hoe verder ik kwam, hoe meer ik merkte dat ik niet compleet kon zijn. Het gevolg was een nogal abstract verhaal waarbij het lastig was om je erbij in te leven. Tja en dat is nu net waar haptonomie niet over gaat.... Toen ik mijn pen opzij legde en ik wat naar achteren leunde, voelde ik dat mijn lijf wat zakte.

Binnen haptonomie maken we gebruik van ervaringsoefeningen en aanraken omdat je daarmee in het hier en nu ervaringen en belevingen (aan den lijve) opdoet. Dat stimuleert bewustwording en je krijg tevens directe handvaten aangereikt om (verder) te onderzoeken en te experimenteren. Tijdens deze opleiding zullen wij veel waarnemingen teruggeven over je non-verbale communicatie. Immers; hoe je je voelt laat je vooral zien in je houding, beweging, stem, mimiek en, interactiedynamiek. Zo zien we bijvoorbeeld bij een verdrietig persoon andere bewegingen dan bij een boos iemand. Van de communicatie is meer dan 70% non-verbaal. In het dagelijks leven gebeurt het nog wel eens dat de non-verbale communicatie niet overeenkomt met de inhoud. Iemand die zegt: nee hoor, ik ben niet boos. Terwijl we een gespannen glimlach zien en een felle blik in de ogen. Het kan zijn dat de persoon zich niet bewust is van de boosheid of hij wil deze niet uiten. Als je dan ingaat op de inhoud ('je zou om deze reden toch boos moeten zijn?') dan is de kans groot dat je er niet uitkomt ('nee hoor, om die reden ben ik niet boos'). Als je de non-verbale communicatie benoemt, stimuleer je bewustwording ('Voel ik me boos?').

Wij als docenten geven deze waarnemingen terug, maar we willen jullie ook stimuleren om dit te doen bij elkaar. Daardoor word je uitgenodigd om bij jezelf en elkaar te onderzoeken; wat je voelt en hoe je er expressie aan geeft. De waarnemingen die we doen zijn zonder oordeel. Dat vind ik belangrijk om te benoemen omdat ik ook bij mezelf heb gemerkt dat ik gevoelens niet altijd toestond ('ik mag niet boos zijn'.) Als iemand dan zei dat ik boos keek, dan wilde ik daar niets van weten. Door het oordeel bij mezelf maar ook bij anderen eraf te halen (anderen mogen ook boos zijn), heb ik gemerkt dat dit gevoel nog wel eens vaker om de hoek komt kijken en dat boos zoveel kwaliteiten en voordelen in huis heeft.

## 6. Deel 1 van de drieluik

We hebben net ervaren dat je gevoel kunt uitbreiden en terugnemen. We hebben hier ook een aanraakoefening voor. Aanraken is een belangrijk onderdeel in de haptonomie. Bij het tasten, de directe aanraking met de huid, is de koppeling met voelen en gevoelens heel direct.

Soort oefening:

Ervaringsoefening.

Uitvoering:

Simultaan. Demonstratie deel 1 en tegelijkertijd doen (1 op de bank, ander raakt aan). Daarna wisselen.

Afronding van de dag.

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- Matjes
- Papier
- Potloden
- Behandelafels
- (extra) stokken voor vinger balanceren
- (extra) wc papier voor scheuren
- (extra) tennisballen
- (extra) tafelkleed

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

Doelstelling:

Er beter mee bekend raken (lichamelijk en inzichtelijk)

Ervaring opdoen in haptonomische fenomenen, ontdekken, onderzoeken. Leren van een andere manier van kijken: dat wat er gebeurt, beleven zonder daar over te oordelen. Maar wel onderzoeken wat de voor- en nadelen zijn bijvoorbeeld. Aanschouwen en in de beleving meedoen. Vanuit daar de essentie benoemen. Zonder sturing. Alhoewel er altijd enige sturing is. In de betekenisverlening ruimte bij de ander laten.

Ontwikkeling van vaardigheden

Vertalingen naar ADL



## Oefening 1: Bewustwording van lichamelijkheid in gestolde tijd

### Doel

Ontdekken en herkennen wat je in je lijf voelt door bewust(er) te voelen en welke betekenis jij daaraan geeft.

### Soort oefening

Ervaringsoefening.

Benodigdheden Matjes

Uitvoering

Iedereen pakt een matje en zoekt een plek in de zaal. Ga liggen en voel je lijf op het matje, op de vloer. Maak hier een soort 'gevoelsmomentopname' van. Voel je voeten, waar raken ze de vloer, hoe liggen ze erbij. Voel je tenen, onderkant van je voet, zijkant en bovenkant. Voel je kuiten. Je kunt bijvoorbeeld voelen .... Probeer niet te veranderen als je bewust wordt van (een gedeelte van) je lijf; het is zoals het is.

Dan: knieën, bovenbenen (onder- en bovenkant), heup, bekkengebied. Onderbuik, onderrug, buik, rug, schouders, borst, armen. Nek, hoofd en gezicht.

Dit is zoals jouw lijf nu voelt.

Eventuele verschillen laten ervaren: Nu heb je ervoor gekozen om je handen naar boven of naar beneden te houden. Voel hoe dat voor je is. Deze keuze heb je bewust of onbewust gemaakt. Draai je handen eens om. Voel hoe dat is voor je. Draai ze weer om en voel hoe dat is.

Eventueel nog: leg je handen op je buik, leg ze naast je buik. Benen wijder of smaller.

### Nabespreking

Ervaringen uitwisselen:

- Wat heb je zoal gevoeld? Hoe voel je je nu?
- Voel je verschillen voor en na de oefening? Hoe is het om je lijf zo te voelen?
- Zijn er plekken die je nu nog voelt? Waren er plekken die moeite kosten om te voelen?
- Bewegen, veranderen? Waardering?

## Oefening 2: Teken jezelf 10.15-11.15 M

Het beeld dat je van jezelf hebt, kan medebepalend zijn voor de manier waarop je beweegt, jezelf presenteert, in de wereld staat. Het beeld dat je van jezelf hebt, komt niet altijd overeen met het beeld dat anderen van je hebben. Jij beleeft je lijf, terwijl een ander er tegenaan kijkt. Je ziet jezelf (in de spiegel of op een foto) terwijl je tegelijkertijd jezelf voelt.

Hoe beleef je jezelf? Er kan verschil zitten tussen het beeld dat je ziet in de spiegel of een raam waar je voorbij loopt, en hoe je jezelf beleeft.

### Doel

Lichaamsbeleving en bewustwording van de waarde die je toekent aan jezelf

### Soort oefening

Ervaringsoefening

Benodigheden Pen en papier. Liefst potlood

Uitvoering

In groepjes van 3 of 4. Pak pen en papier en teken jezelf, zoals jij jezelf beleeft. Daarna staat om de beurt iedere groepslid centraal en laat zijn tekening zien aan de rest. De anderen gaan de tekenaar bevragen. Probeer jezelf te verplaatsen in de tekening, leef je in. (neem het voor 'waar' aan). Laat je verwonderen. Herken je het beeld dat de ander over zichzelf schetst?

### Nabespreking

Hoe is dit om te doen? Wat kom je tegen of wat valt je op?

## College haptonomische fenomenen

Een dag met Haptonomische fenomenen, toen ik het opschreef vroeg ik me af of er ook dagen zonder Haptonomische fenomenen bestaan.

Wat zouden jullie voor omschrijving geven aan fenomeen? Mogelijk:

- Pure vertaling 'verschijnsel'
- iets wat waargenomen kan worden
- iets wat herhaalbaar is
- We accepteren dat het zo gaat, totdat we een andere waarneming doen

Herhaling van dynamiek in de praktijk. Herhalen geeft fenomeen. Bijv. Herhalingen in de groep. Welke dynamiek neem je waar? Tijdsgeest

## Oefening 3: Haptonomische fenomenen

### Doel:

op verschillende manieren ervaren dat er verschil is als je gevoel uitbreid.

Uitvoering: Eerst per fenomeen voordoen voor de groep en dan in groepjes van drie met elkaar experimenteren.

#### De tuinslang

Strek je arm. De ander buigt je arm omhoog (1 hand op bovenarm leggen met andere hand onderarm naar boven buigen terwijl je je arm recht probeert te houden.) Gevoeld? Richt nu je gestrekte arm op een punt in de verte. Stel je voor dat je arm wordt verlengd (bv met een tuinslang) en dat je daarmee het punt in de verte beschildert. Nu gaat de ander weer je arm naar boven duwen. Is er verschil?

#### De gewortelde boom

Je staat en de ander tilt je onder je billen omhoog. Gevoeld? Krijg nu gevoel voor je voeten. Voel hoe ze op de grond staan. Heel stevig. Ze zitten verankerd met de grond. Je kunt je eventueel voorstellen dat er wortels onder je voeten groeien. Zo stevig sta je. Als een olievlek breiden deze wortels zich uit onder de grond. De ander tilt je weer omhoog. Verschil? Nu richt je je aandacht omhoog. Je voelt je licht en je zou zo omhoog kunnen springen. De ander tilt je weer omhoog. Verschil?

#### Arm naar boven duwen

Strek je arm. De ander duwt de arm omhoog terwijl je je arm recht probeert te houden. Gevoeld? Nu ga je op je tenen staan en je rolt langzaam vanuit je enkels naar beneden. (de richting is dus naar beneden, niet voor/achter. Nadruk bij hakken op de grond). Dit doe je een paar keer. Dan duwt de ander je arm weer omhoog. Verschil? Gaat over dat er op een andere plek verschil te ervaren is terwijl je je daar niet op gericht hebt.

#### De sterke of bewegelijke borst

De ander geeft duwtje op je borst. Gevoeld? Nu legt de ander zijn hand op onderbuik en onderrug. Krijg gevoel voor deze handen en het gebied dat ertussen ligt. Je krijgt weer een duwtje tegen je borst. Verschil?

## Theorie lichamelijkeid

### Interactief

- kort historisch perspectief
- interactief: hoe is dat bij jou?

Wat roept het woord lichamelijkeid bij je op?

- Wat betekent je lijf voor jou?
- Hoe wil je dat anderen jouw lijf zien? (Interpreteren)
- Hoe zorg je voor je lijf? Luister je ernaar? Spelen normen, opvoeding of cultuur hier een rol in?
- Beleving van je lijf in verschillende omstandigheden; denk bijvoorbeeld aan de sportschool, op visite, tijdens je werk.

## Oefening 4: Deel II

### Doel:

aanraken van je lijf heeft invloed op wat je gewaarwordt van je lijf en wat je daarbij beleeft. Mogelijk ervaren dat als je een gedeelte van je lijf sensibiliseert, dit effect heeft op je totale lijf.

Een fenomeen is ook dat de buitenwereld invloed heeft op je lijf en op hoe je je voelt. Als je aangeraakt wordt heeft dat invloed op je hele lijf. Zelfs daar waar je niet bent aangeraakt.

### Soort:

Ervaringsoefening

### Benodigheden:

Behandelafels

Uitvoering: Demonstatie, daarna zelf in groepjes van 3 of 4

### Nabespreking:

Tijdens de oefening

Afhankelijk van de tijd ook misschien nog met materialen

## Ervaringsoefening:

afstemmen op (het lichaam van) de ander

### Doel:

Voelend vermogen ontwikkelen door gericht verschillende laagjes te voelen tijdens de aanraking.

### Uitvoering:

Groepjes van 2 of 3, 1 persoon ligt op tafel, de ander gaat aanraken, 1 waarnemer. Voelen op de rug, beweeg zodanig dat je:

1. Alleen de huid voelt
2. De huid, vet en weefsel voelt
3. De huid, vet, weefsel, spieren en bot voelt
4. De totale mens voelt.

### Nabespreking:

Wat kom je tegen?

Kun je op verschillende lagen

Hoe voelt dat bij jou (lijfelijk)

De aandacht gaat naar de aanraker, maar het is ook wel interessant om deze vragen aan de mensen op de bank te stellen.

## Nabespreking en uitgeleide van de dag

Samenvatten van het thema van vandaag.

Hoe hebben jullie deze dag beleefd? Hebben jullie nog vragen?

## RESERVE OEFENINGEN:

Ervarings-/vaardigheidsoefening 3: afstemmen op materiaal (13:45 – 14:15)

Doel:

Voelend vermogen ontwikkelen als je aan het afstemmen bent op materialen. Bewust worden van verschil tussen meer of minder gevoel uitbreiden naar materiaal.

Uitvoering:

Groepjes van 3 (eventueel aanmoedigen om andere groepjes te maken dan bij de vorige oefening) 1 of 2 personen zijn bezig met de oefening, de ander(en) neemt waar.

Materialen:

stok omhoog houden met je vinger

Stoel op 1 poot krijgen (balanspunt voelen) en de stoel laten draaien.

Blaadjes afscheuren. Drie stukjes aan elkaar. Bedenk welke kartelrand je wilt scheuren, terwijl je aan beide uiteinden trekt (wc/keukenpapier)

Tennisballen op elkaar. Beweeg de onderste, dan middelste, dan alle 3 bewegen.

Tafelkleed over tafel spreiden met meer of minder doorvoelen van het kleed

Drie blaadjes waarvan 1 in het midden. Wrijf met de blaadjes tegen elkaar. Kan kiezen welk blaadje ten opzichte van welke je gaat bewegen.

Oefening 1: deel 1 (simultaan) (10:15 – 10:45)

Doel:

Bewust zijn van lijfelijke signalen (lichamelijkheid) die een rol spelen bij gevoel uitbreiden en terugnemen.

Uitvoering:

Een voorbeeld van een haptonomisch fenomeen is dat je lijf anders aanvoelt wanneer je je gevoel terugtrekt in jezelf en wanneer je je gevoel uitbreidt naar de omgeving. daar voor jou bij horen. Op dag 1 hebben we dit gedaan op de bank, simultaan. Nu gaan we het staand doen. Voel bij jezelf wat je lijfelijk voelt en beleeft.

Nulmeting

Om een 'nulmeting' te doen zullen wij bij iedereen langs komen om de flankentoets te doen. Daarmee voel je wat jouw spanning op dat moment is. Op dag 1 hebben we dit op de bank gedaan.

Gevoel uitbreiden

Begeleiden met tekst (rustig tempo met duidelijke stemgeving) met als doel gevoel uitbreiden. Door gevoel te hebben voor de vloer, gevoel te hebben voor de ruimte voor je, achter je, opzij van je. Gevoel te hebben voor het dak waaronder we staan. Wees je bewust van de geluiden. Gevoel te hebben voor de anderen in deze ruimte, je buurman, buurvrouw zowel links als rechts van je. Wij lopen langs voor de flanken toets, registreer wat je voelt bij jezelf. (Docenten doen het bij dezelfde groep studenten als de 1ste keer).

Gevoel terugnemen:

Bewustzijn van de signalen in je lijf, gevoel naar binnen. Opnieuw de flankentoets door dezelfde docenten bij dezelfde studenten En wat voel je nu. Registreer dit.

Nogmaals uitbreiden,

Dit kan sneller nu ze de weg kennen. En eventueel flankentoets herhalen.

Nabespreken:

Wat gaat je makkelijk af. Bijv. is het anders om gevoel te hebben voor de ruimte onder je of boven je (of voor/achter etc.) Is dat herkenbaar in je dagelijks leven

Hoe merk je dat, welke lijfelijke signalen (zintuiglijk houden)

[Ervaringsoefening: Naderen](#)

Ervaringsoefening: Uit de stoel nodigen; Leiden volgen (verschil tussen gevoel hebben voor elkaar of niet.

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- College interactief PowerPoint presentatie
- Behandelbanken

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

Aandachtspunten voor ons: beleving

- Verschil in beleving bij de verschillende emoties
- Emotionele aansturing. Je gaat een situatie op een bepaalde manier aan, afhankelijk van je emotionele aansturing.

### Inleiding

**Zijn er naar aanleiding van de vorige dag (lichamelijkheid) nog vragen of opmerkingen?**

**Link leggen tussen (waarnemingen tijdens de dag) lichamelijkeheid en emoties.**

**Vandaag staat in het teken van emoties.**

**Belangrijke elementen ze meenemen in laten ontdekken dat emoties lijfelijk voelbaar zijn, waar in hun lijf kunnen ze dat voelen**

**En belangrijk om het oordeel over emoties er wat vanaf te halen.**

- Wat is een emotie voor jou? Wat versta je daaronder?
- Hoe voelt blij/verdrietig/boos/angstig voor jou?
- In de verwondering en verwarring over hoe het zit met emoties bij henzelf

Voor ieder kan een emotie verschillend zijn. Vandaag gaat het erom dat je voor jezelf gaat onderzoeken hoe emoties voelen, welke emotie meer of minder voorop ligt. Mogelijk ook welke betekenis je eraan verleent.

Binnen de haptonomie hebben emoties een belangrijke rol. Als je vraagt: hoe voel je je? Dan kun je denken aan lijfelijke sensaties (fit/moe, gespannen/ontspannen, warm/koud, etc.) en vervolgens kom je al gauw bij emoties (boos, blij, verdrietig, angstig). Wat zijn emoties eigenlijk? Er is heel veel over geschreven en we zouden de hele dag kunnen besteden aan het bestuderen van de definitie. Maar; we kiezen een meer praktische benadering omdat we vooral ervaringsgericht aan de slag willen. We besteden vandaag aandacht aan hoe jij emoties ervaart; welke emoties liggen meer/minder voorop en hoe geef je hier expressie aan?

## Oefening 1: verschillende emoties

**Doel:** Ervaren dat de verschillende emoties een bepaalde houding, beweging, stem en gedrag oproept.

Wat ervaar je als je emotie waarneemt bij jezelf? (Welke lichamelijke gewaarwordingen, gedachten, bewegingen, normen. Welke emoties 'mogen' meer of minder van jezelf of laat je meer of minder zien? )

Uitvoering: Neem een plek in de zaal, voel hoe je er nu bij staat. Zoek bij jezelf een verdrietig gevoel op. Loop er eens mee rond op de manier die er bij past. Geef elkaar vanuit die beleving een hand en houd een kort gesprekje.

Tussentijdse vragen als:

- Hoe heb jij verdriet opgeroepen?
- Wat gebeurt je?
- Wat ervaar je van je lijf en je bewegingen?
- Welke gedachten komen voorbij? (Komen er gedachten?)
- Hoe heb je de sfeer, de ruimte, de anderen ervaren?

Dezelfde oefening herhalen, maar dan vanuit

- boosheid,
- angst en
- blijdschap

Na elke emotie even kort bespreken.

- Wat moest je ervoor doen om een emotie te voelen? Hoe maak je dit expressief?
- Hoe zijn de emoties lijfelijk voelbaar voor je, welke signalen uit je lijf?

Nabespreken:

- Welke emoties kun je makkelijk/ moeilijk mobiliseren, of vasthouden.
- Welke emotie meer, welke minder? Welke mag, vind je prettig of onprettig?
- Hoe is de sfeer in de groep na de verschillende emoties, welke soort teksten komen er? Wat en hoe neem je waar? Welke gedachten?

## **KOFFIE/THEE**

### College interactief

Wat is een emotie?

Kwaliteiten en valkuilen van de verschillende emoties



Hoe ga je om met de verschillende emoties (remmen/aanwakkeren, hoe doe je dat?)

Emotiecirkel kort introduceren en aangeven dat we er bij de dag Bewegen en emoties uitgebreider op in gaan.

## LUNCH

### Oefening 2: Aanraken

**Doel:** Emoties hebben invloed op je lichaam. In deze oefening ga je onderzoeken wat je beleeft en feitelijk waarneemt als je iemand aanraakt die zich boos voelt, verdrietig, blij of bang.

#### **Uitvoering:**

In trio's: Een aanraker, iemand op de bank en een waarnemer. Eerst raakt de aanraker degene op de bank aan, zonder dat de ligger een emotie actief oproept. De aanraker vertelt wat hij/zij waarneemt van degene op de bank en welke beleving de aanraker bij zichzelf gewaarwordt. Daarna roept de ligger een emotie op bij zichzelf. Dit met de 4 basisemoties. Na iedere aanraking korte uitwisseling. De waarnemer benoemt feitelijkheden en wat hij/zij beleeft als waarnemer. Vervolgens wisselen van rol.

Het gaat niet om het raden van de emotie van de ligger en de beleving van de aanraker hoeft niet overeen te komen met hoe de ligger zich voelt. De kunst is om belevingen gewaar te worden.

Denk hierbij aan: welke fysieke gewaarwordingen heb je, welke belevingen, interpretaties heb je erbij en welke beweging bemerk je bij jezelf (naartoe/vanaf).

#### **Nabespreking.**

Voor de ligger; ging het je makkelijk af, welke emotie makkelijker of moeilijker. En verandert dat als je wordt aangeraakt.

Voor de aanraker: wat neem je feitelijk waar bij de ligger? In tast en zicht. Wat doet dat met jou?

Voordat je aanraakt en tijdens het aanraken.

## KOFFIE/THEE

### Oefening 3: Emotie en stem

**De stem van een ander roept iets bij je op. Bij de ene stem haak je aan, op de andere stem haak je af. Je hebt verschillende belevingen bij verschillende stemmen (voorbeelden noemen). Wat ervaar jij bij verschillende stemgeluiden? Welke emotie koppel je aan dat stemgeluid? (Vermoed je dat die persoon meer blij/verdrietig/boos/bang is?)**

Toevoegen: je eigen stemgeluid; welke emotie ligt dichterbij of verder weg voor je? (Als je meer boos, blij, verdrietig of angstig spreekt, hoe klinkt dat? )

Doel: ervaren hoe stem en emotie in relatie staan tot elkaar

Uitvoering:

Groepjes van 4 personen:

1 persoon vertelt: naam en adres, geboortedatum en geboorteplaats. Anderen voelen wat het hun doet: welke beleving, welke sfeer kom je in? Dat bespreek je na. Welke emotie vind je bij deze manier van vertellen passen?

Dan zegt de persoon dezelfde tekst vanuit emotie boos, blij, verdriet en angst.

Hoe klinkt dat, welke beleving hebben de luisteraars? Welke emotie is makkelijk/ moeilijk uit te spreken?

Wisselen.

### **Nabespreken:**

In grote groep. Wat heb je ervaren bij jezelf tijdens het luisteren naar de verschillende stemmen? Heb je dat ook in je lichaam gevoeld en zo ja, welke lichamelijke gewaarwordingen?

**Tot slot: evaluatie van de dag**

- > hoe hebben jullie deze dag ervaren?
- > wat kun je nu zeggen over jouw emotionele aansturing?

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

Doelstelling vandaag:

- Zicht krijgen op het waarnemingssysteem in algemene zin, het samenspel van:
  - Waarneming
  - Beleving
  - Interpretaties, betekenisverlening
- Zicht krijgen op je eigen manier van waarnemen:
  - Waar begin je
  - Welke 'fase' krijgt nadruk
- Voorkeur voor waarnemen met een bepaald zintuig; welke indrukken neigen binnen te komen en welke niet.
- Wat hoor, zie, ruik, proef, voel je feitelijk
- Welke beweging merk je bij jezelf en welke emotie roept dat op

Inleiding over waarnemen

Wat is dat eigenlijk, waarnemen?

Je eigen Instrument

Als we over waarnemen praten, dan hebben we daar vaak ook een gevoel bij. Hoe is dat voor jullie?

We hebben zintuigen om mee waar te nemen. Verschillende manieren om de wereld bij je binnen te laten komen. Zoals je ogen, (die veraf en dichtbij kunnen waarnemen) je oren (meer dichtbij waarnemen en naar binnen), en proeven, (helemaal dichtbij en ook al binnen, ook voelend), onze neus die allerlei geuren en luchtjes oppikt, (vooral dichtbij) en voelen, aanraken en gewaarworden met en in ons lijf.

Wist je dat mensen die blind zijn minder snel geïsoleerd raken dan mensen die doof zijn? Zegt iets over wat je binnenkrijgt met welk zintuig. Je kunt iets dat je ziet meestal makkelijker objectiveren dan iets dat je hoort. Is dat wat je via je zintuigen waarneemt waar? (relativiteit noemen van ons waarnemingssysteem en ook: we maken het compleet).

Wat we binnenkrijgen aan informatie is zo ongeveer 200.000 x zoveel als we kunnen verwerken. Op de afstand Utrecht – Groningen is dat 1 meter. Ons brein is beperkt, gelukkig maar, anders werden we gek.

Kun je zintuigen uitschakelen? (zien...? Horen...? Maar ook: voelen....? Wat zou er dan gebeuren? Op welke manier beïnvloedt dat je waarnemingsproces? ) Je hebt misschien een voorkeur zintuig, wat ligt voor jou vooraan?

Wanneer begin je met waarnemen en wat voor betekenis geef je eraan? Vandaag is een dag om voor jou helder te krijgen op wat voor manier jij waarneemt, hoe feitelijk, welke betekenissen geef je en welke beweging roept het bij je op. Bewust worden van je eigen waarnemingspatroon maakt het mogelijk interpretatie van feitelijkheden te onderscheiden. Vandaag allemaal oefeningen om dat te onderzoeken.

Subjectieve waarneming van Frans Veldman

Oefening 1: Ervaringsoefening en vaardigheidsoefening in voelen Doel: ervaren dat tast (in dit geval van materiaal) concrete en feitelijke waarnemingen oplevert. Deze waarnemingen kunnen ingekleurd worden door je eigen beleving bij dit voelen. Uitvoering: we zitten in een kring en laten verschillende materialen rondgaan die ze d.m.v. de tast (ogen dicht/blinddoek) kunnen onderzoeken. Bij voorkeur natuurmaterialen (steen, hout, citroen, veertje) maar af en toe ook iets onnatuurlijks (plastic, sleutels) om contrast te voelen.

Twee rondes:

1. je tast zoals je het doet. Hoe tast je en wat beleef je? Waar ben je op gericht?
2. Nadruk op bewust worden van je beleving; belevingskansen en ruimte maken om nog bewuster te tasten. In 2e ronde geven docenten aan het einde een hand om contrast te voelen.

Nabespreking: wat voel je?

- Waar let je op (wat is je neiging) en wat neem je minder goed waar?
- Hoe heb je waargenomen c.q. gevoeld?
- Hoe interpreteer jij op basis van tast en welke informatie levert dat op?

Ervaringsoefening 2: aanraken van een ander en waarnemen

Doel: zicht krijgen op welke informatie je opdoet als je iemand aanraakt door handen op de schouders te leggen.

Uitvoering:

Maak een binnenkring en een buitenkring. De binnenkring zit op een stoel en doet een blinddoek en de buitenkring staat. De mensen van de buitenkring begroeten de mensen van de binnenkring (zonder woorden) door met de handen de schouders aan te raken. Vervolgens draaien ze één persoon verder en doen dit nogmaals tot ze iedereen die zit een keertje hebben aangeraakt.

Vervolgens bespreken:

- Wat kan je allemaal voelen?
- Voel je verschillen?
- Welke beweging bemerk je bij jezelf?
- Beleving?
- Interpretatie?

## Rollen omwisselen

Nabespreking: waar let je op? Welke gevoelens levert het op en welke waarde ken je deze toe? Wat is je neiging/impuls bij het voelen van een schouder en was er verschil in het voelen van verschillende mensen?

## Koffie Thee

**College** meenemen dat we ze vandaag in de beleving krijgen en dat we ze steeds meer gaan meenemen in het feitelijk waarnemen.

## LUNCH

### Ervaringsoefening 3: ruiken/proeven en zien

Doel: ervaren wat ruiken, we laten proeven even voor wat het is omdat je dit ook niet in de praktijk zo meeneemt. en proeven (dichtbij waarnemen) met je doet. Bewust worden van de impuls die meestal resulteert in een naartoe of vanaf beweging. De waarnemer verzamelt feitelijke waarnemingen van degene die begeleidt en degene die ruikt. Uitvoering: Maak groepen van 3: één krijgt een blinddoek om en gaat ruiken, één begeleidt de ruiker door het te ruiken aan te reiken. Een waarnemer die beiden observeert. In drie ronden heeft iedereen elke rol een keer meegemaakt.

Elkaar laten ruiken, bij elkaar ruiken.

De proevers krijgen een blinddoek op. De docenten zetten daarna verschillende producten op tafel. Bij voorkeur alle typen smaken; schoensmeer, aarde, koffie, lijm, zoet, zout, zuur, bitter, unami. Bijvoorbeeld: jam, banaan (zoet), drop, pindakaas, paradontax (zout), Mosterd, ketchup (zuur),

Opnemen om eventueel te bekijken

### Nabespreking:

- hoe neem je waar (voorzichtig, snel, grote/kleine porties, meer/minder gericht op de anderen om je heen)
- welke gevoelens levert dit op
- welke impulsen heb je gevoeld (naartoe/vanaf)
- hoe beïnvloed je vorige ervaring, de volgende hap/reuk

### Ervaringsoefening 4: horen "Voel en luister"

Doel: Ervaren wat geluid bij jou aan gevoelens en beelden oproept. Hoe interpreteer je bepaalde muziekstukken. En wat voor feitelijke informatie levert het je op.

Uitvoering: Iedereen kiest een plek in de zaal en gaat liggen op een matje. Er worden verschillende stukken muziek achter elkaar afgespeeld. Muziek met 'belevingskansen'. Probeer bij jezelf na te gaan wat de verschillende muziekstukken met je doen. (Muziek achterelkaar doordraaien opdat ervaren kan worden hoe men schakelt of juist blijft hangen).

### Nabespreking:

- Wat komt er binnen?, Wat doet het met je als luisteraar? Natuurgeluiden app whitenoise
- Waar ga je voor in de muziek; mineur, majeur, ritme, tempo, klank?

- Waarin blijf je hangen?
- Hoe ga je om met de gevoelens die dit oproept?
- Ga je er van af of er juist naar toe.
- Waar ga je voor

Nabespreking en uitgeleide van de dag

Samenvatten van het thema van vandaag.

Hoe hebben jullie deze dag beleefd?

Hebben jullie nog vragen?

De volgende dag heeft als thema “Bewegen en Emoties”.

Uit het programma voor deze dag verdwenen:

Ervaringsoefening: hand geven

Doel: zicht krijgen op welke informatie je opdoet als je iemand aanraakt d.m.v. handen geven.

Uitvoering:

Groepjes van 4. Eén staat centraal en krijgt een hand van een ander. De ander vertelt hoe die hand voelt (degene die centraal staat krijgt dus 3x te horen hoe zijn/haar hand voelt en welke beleving dit oproept.)

- Wat voel je van de hand (feitelijke waarnemingen)
- Welke beweging bemerk je bij jezelf?
- Beleving?
- Interpretatie?

Nabespreking: waar let je op? Welke gevoelens levert het op en welke waarde ken je deze toe? Wat is je neiging/impuls bij het voelen van een hand en was er verschil in het voelen van verschillende handen?

Nb let ook op de manier waarop er handen worden gegeven. Nabijheid, schudden, duur, etc.).

Ervaringsoefening in zien

“Ik zie ik zie wat jij niet ziet”

Doel: Ervaren dat concrete waarnemingen helpen in het verduidelijken van je eigen gevoelens en interpretaties.

Uitvoering:

A: groepjes van 3 of 4. Eén wordt waargenomen, terwijl hij/zij zit (waarnemers kunnen ook vragen om iets te gaan doen). Schrijf op wat je waarneemt. Let daarbij op: feiten, beweging, beleving, interpretaties (en weer een beleving). Nadat iedereen waarnemingen heeft genoteerd, wissel je uit.

Herhaal dit tot iedereen aan de beurt is geweest.

Tussentijds bespreken:

- Wat neem je waar? (gehelen, delen, details, patronen of.... Houding, beweging, stem).
- Waar kijk je naar, ben je op gericht? Waar steek je in?
- Welke beweging merk je bij jezelf op?
- Welk gevoel roept dat bij je op?
- Welke betekenis hecht jij aan je waarneming?

.

B: daarna link leggen met eerste indruk van dag 1 (geeltjes). Wat was toen je indruk van deze persoon. Overeenkomsten, verschillen?

Nabespreken.

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- Tennisballen
- Stokken
- Kussens
- Ballen
- Stok met lint
- Planken(?)
- Grote emotiekring op de vloer
- Wiebelplank
- Elastiek
- Camera's voor opname

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

### Dag 5 – Bewegen en emotie

Doel van vandaag:

- meer bewust worden van de relatie tussen houding, bewegen en emoties
- welke kwaliteiten gepaard gaan met welke emotionele aansturing
- bewust worden van eigen kwaliteiten c.q. 'wat kan jij goed?'
- en wat zijn je valkuilen of waar liggen je mogelijkheden

#### Ochtend:

##### 1. Inleiding

##### 2. Circuit 9.45-11.00

Doel: onderzoeken welke bewegingskwaliteiten je inzet bij verschillende materialen cq onderdelen. Bewust worden van eigen voorkeur hierin: wat gaat je goed of minder goed af? Bewust worden van jouw bewegingskwaliteiten bij de verschillende onderdelen.

Uitvoering:

maak groepjes van 3 of 4. Ga onderzoeken en inventariseren:

- Welke bewegingen zet jij in bij de verschillende materialen?
- Wat gaat je makkelijk af, wat niet?
- Wat vind je leuk om te doen, waar heb je weerstand tegen?
- Welk appel doet welke oefening op je?

Circuit bestaat uit:



- Balletje tegen de muur gooien op 1 punt of in prullenbak (LB en LO)
- Met stok op kussen slaan (RB)
- Op de bal liggen (RO)
- Linten: mee zwaaien, bewegen (RM)
- (Knots op ballon (Handen tegen elkaar en duwen) (LB))
- Planken ( LM)

Nabespreken plenair, belangrijk: welke beweging bij welke materialen, hoe pak je het aan, wat gaat je gemakkelijk af, wat niet, hoelang: wanneer is het voor jou klaar (graad meter)?

NOTEREN!

11.00-11.30 pauze

### **3. Theorie over emotiekring combineren/terugschakelen met nabespreking. 11.30-12.30**

- Een model zoals de emotiekring is een middel. Er zijn meerdere modellen bedacht en toepasbaar. De reden dat we met de emotiekring werken is dat deze te herleiden is naar beweging (en dus feitelijke waarnemingen). Het gaat erom dat een model zoals deze werkbaar is (i.p.v. is het 'waar'. )
- De emoties: vroeger werden de emoties blij en af en toe verdriet als kwalitatief gekenmerkt. Gelukkig hebben we dat verbreed en kunnen we zeggen dat alle emoties (blij, verdriet, angst en boos) kwalitatief zijn.
- Onderzoekende kwamen de haptotherapeuten erachter dat de emotie angst relatief gezien veel voorkomt in sessies. Daarbij zijn verschillende soorten angst waarneembaar. In de emotiekring neemt angst daarom een grotere plek in waarbij we 3 gedragsmodaliteiten onderscheiden: flight, freeze en fight (toelichten).
- Elkaar bevragen over wat ze hebben waargenomen.

Per emotie stil staan bij de kwaliteiten ervan + de bewegingen die daarbij horen (interactief).  
Tekenen op bord.

Met de groep staand de cirkel in houding doornemen, starten bij boos, cirkel door.

Middag:

### **4. Jezelf in de emotiekring plaatsen 12.30-13.15**

Doel: bewust worden van de emotionele aansturing van bewegingskwaliteiten, hoe je expressie geeft aan jezelf en waardoor dit wordt aangestuurd oftewel meer bewust zijn van de relatie emotie en beweging/houding.

Uitvoering:

Op de vloer staat een grote emotie cirkel getekend. Ieder neemt plaats op een plekje waar hij/zij de meeste bewegingskwaliteiten van zichzelf heeft ervaren.

Wanneer iedereen staat bevrage dan of ze eens om zich heen willen kijken met wie ze deze plek delen en of ze diezelfde kwaliteiten bij de ander(en) herkennen. Het kan zijn dat je er alleen staat en

had je dat verwacht of wie had je er ook gedacht.

Kijk ook naar de oefeningen van vanochtend en naar de bewegingen die je van jezelf en anderen hebt waargenomen.

Nabespreking: Waarom ben je op die plek gaan staan? Waar zien anderen jou?

## **5. Bewegen met gelijkgestemden (eventueel verplaatsen naar dag grondpatronen zodat er nog tijd is voor aanraken). M 14.15-16.30 inclusief pauze**

Doel: samen met anderen die eenzelfde emotionele aansturing als voorkeur hebben, onderzoeken wat je met een materiaal kunt. Ervaren welke bewegingskwaliteiten je met 'gelijkgestemden' laat zien.

Uitvoering:

Naar aanleiding van 'jezelf in de cirkel plaatsen' groepjes vormen met gelijkgestemden. Ieder groepje wordt apart de zaal in gevraagd en voert de opdracht uit: onderzoek wat je met dit materiaal kunt (we leggen een wiebelplank of een elastiek neer). Opnemen op video en nabespreken van de bewegingskwaliteiten per emotiegroepje (en eventuele valkuilen).

*Toevoeging: na de oefening kun je ook aan iedere groep vragen of ze er 1 voor 1 overheen kunnen lopen. Dat ook opnemen (voordat andere groep komt). Dan zie je dezelfde oefening in een andere dynamiek).*

Nabespreking:

Welke bewegingen zie je per emotiegroep?

Welke kwaliteiten hebben deze bewegingen?

sfeer, vorm(en), verdiepend, verbredend, dynamiek, energie, manier van binnen komen

## **Nabespreking van de dag , koppeling naar werk 16.30-17.00**

### **1. Wat je iemand gunt**

Doel: bewust worden van de emotionele aansturing als je iemand aanraakt, vanuit een specifieke emotie

Uitvoering:

De ligger geeft aan op welke wijze hij/zij aangeraakt wil worden (liefde vol, wakker maken, energie geven)

Nabespreking:

- Hoe was het om iets op verzoek te doen
- Wat heb je beleefd
- Welke kwaliteiten heb je ingezet
- Hoe was de sfeer, vorm en dynamiek

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- College grondpatronen PowerPointpresentatie
- Blinddoeken

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

Doel van vandaag:

- bewustwording van jouw karakteristieke manier van bewegen, houding, stem, aanvoelen, voelen, denken, voorkeuren, = grondpatroon (nature & nurture)
- bewust worden (begin) van de kwaliteiten en valkuilen die daarbij horen.

### 1. Inleiding (Jantine)

### 2. Theorie (Roos) met tussendoor oefening terugtrekken-uitbreiden (Marcel)

Grondpatroon:

- Genetisch/Nature
- Memetisch/cultuur (systemisch, aangeboren aanwezig).
- Nurture

Van jou is er maar 1. Nooit eerder geweest, komt ook nooit meer. Dat is het unieke aan jou en tegelijkertijd je functie in het leven.

Grondpatroon is dynamisch. Afhankelijk van invloeden van buitenaf. En van eigen keuzes. Sommige stukken zijn vast (vrouw/man, maar misschien ook meer vaste kenmerken?).

Plato: in de hemel is een koekjesmachine en elke keer als er een mens moet komen dan maakt de deegmachine een mens. Of je zegt: alles is veranderbaar. Stukken vast zetten geeft herkenbaarheid. Je kunt aan de hand van vaste punten weer verder kijken of breder kijken.

Maar botten, spieren, etc. zijn toch vast? Is maar de vraag. Als je je anders was gaan ontwikkelen, ontwikkelt je lijf zich ook anders. (bv in sport maar ook in andere ontwikkeling zoals opleiding haptonomie. )

Vorige dagen al bezig geweest met aspecten van grondpatronen.

Vorige dag waarnemen: jouw manier van opnemen en omgaan met informatie, is ook een 'grondpatroonaspect'. Op de dag lichamelijke kwam je jouw manier van omgaan met jouw lijf tegen, ook een aspect van grondpatroon. Ook op de dag van emoties ben je een aspect tegengekomen: hoe ga je met emoties om, welke liggen dichterbij e.d. Op de dag haptonomische fenomenen: ben je meer op je zelf gericht of op dat gene wat buiten jou plaats vindt.

(vergelijk: grondpatroon / karakter / gewoonte)

## 2. Waarnemen van 'eigen' aardigheden

Doel: bewust worden van je eigen grondpatroon

- welke non verbale kwaliteiten laat je aan anderen zien (hoe presenteer jij je aan anderen).
- welke interpretaties doen anderen hierop? Voor de waarnemer: waar let je op (vaardigheidsoefening in waarneming).
- Even lekker vet interpreteren en fantaseren.

Uitvoering:

In groepjes van 3. Schrijf van iedere persoon in je groepje op:

- wat je vermoedt dat het beroep, de hobby, de sport, de leefvorm (gezinssituatie maar ook inrichting van het huis), favoriete vakantiebestemming, muzieksmaak is, welke rol in een film? (van alle leden van je groepje).
- wat je met die persoon zou willen doen
- wat je vooral *niet* met die persoon zou willen doen

Beurtelings staat er nu iemand centraal: uitwisselen van wat er over diegene is op geschreven. Probeer duidelijk te maken / te krijgen waarop je antwoorden zijn gebaseerd.

Als je nu kijkt naar de feedback die je hebt gegeven over de ander: wat karakteriseert die ander dan? (bijvoorbeeld in beweging, houding, stem, woordgebruik. Kortom; wat zie je vaker terugkomen?).

Verzamel de waarnemingen van de anderen over jezelf. **Noteer deze.**

Nabespreking:

- Welke feedback kreeg je van meerdere mensen terug?
- Wat herken je?
- Wat verrast je?
- Wat wordt niet genoemd en had je juist verwacht?

**KOFFIE/THEE**

### 3. College grondpatronen **Alleen als het past in de dynamiek. Klein. Anders alleen inleiding of tussendoor wat voorbeelden geven.**

- zie reader / aanvullen met eigen voorbeelden

### 4 . In de houding of beweging van ...

Een houding of beweging is een eigenschap; een soort 'handschrift' die we ons eigen hebben gemaakt. Meestal zijn we ons niet bewust van onze manier van lopen of zitten. Het is een gewoonte geworden.

Doel: bewust worden van je eigen houding en beweging (inclusief de bijbehorende gevoelens) doordat anderen je nadoen. Tevens ervaren welke gevoelens het oplevert als je iets verandert aan je houding of beweging. Vaardigheid oefenen in waarnemen.

Uitvoering:

Groepjes van 3. Degene die centraal staat wordt door de anderen geïmiteerd in houding en beweging. Eerst zit, dan stand, dan lopen.

Nabespreking:

Als je de ander na doet: Wat valt je op? Welke houding of beweging gaat je gemakkelijk of minder gemakkelijk af? Welke gevoelens levert het op? (actief/ re actief, samen of alleen?) Hoe voelt je lijf in zo'n houding of beweging?

- Als de anderen jou nadoen: wat valt je op? Wat is het karakteristieke aan jouw houding of beweging?

## **5. Aanraken (nadruk op de 'aangeraakte')**

Ieder lijf voelt op zijn eigen manier aan. Denk aan de huid (glad/stroef, warm/koud, etc.). Maar ook de spierspanning (tonus), de zacht/hardheid, de veerkracht zijn allemaal elementen van hoe iemand aanvoelt. Er is geen goed of fout, het gaat er vooral om dat je bewust wordt van jouw eigen manier van aanvoelen.

Doel: Bewust worden van hoe jouw lijf aanvoelt.

Uitvoering:

- Maak groepjes van 4. 1 gaat liggen. De aanraker vertelt vooraf hoe hij inschat dat dit lijf zal aanvoelen. De 3 aanrakers raken om beurten aan. Onderzoek met elkaar hoe het lijf van de ander (de liggende persoon) aanvoelt. (NB; aanrakers uitnodigen om echt te onderzoeken: hele lijf / duwen / trekken / schudden enz.)
- 1 persoon gaat liggen, ogen dicht.
- De aanrakers geven na de aanraking feitelijke feedback over dit lichaam.
- Wat doet deze feedback met de aangeraakte? Wisselen van ligger.

Wissel van ligger. Schrijf de feedback die je gekregen hebt op.

Nabespreking:

Welke feedback herken je en welke verrast je?

*Eventueel toevoegen in de plenaire nabespreking: zie je verband met de houding/beweging cirkel? (Of aanraak cirkel maken).*

## **7. Kwaliteiten en valkuilen van jouw grondpatroon**

Doel: bewustwording van je kwaliteiten en valkuilen en daarbij een vertaling kunnen maken van de theorie (college) en van de eigen ervaringen naar dagelijkse praktijk. Tevens bewust worden van

eigen denkpatroon. Wat kenmerkt jouw manier van praten en denken? (Bijvoorbeeld woordgebruik, concreet/abstracte teksten, kort/uitgebreid, hoofd/bijzaken, intern/extern, etc)

*In groepjes van 3: vertel over wat je inmiddels weet over jouw grondpatroon of aspecten daarvan.*

*Wat zijn de voor- en nadelen van jouw patroon?*

*1 vraagt door, 1 waarnemer. 5 min per persoon.*

#### Uitvoering:

- *In groepjes van 3 personen (1 waarnemer). Telkens staat 1 persoon centraal en deze vertelt wat hij inmiddels weet over zijn grondpatroon. De ander vraagt door, helpt om meer helderheid te krijgen in zijn grondpatroon en de vertaling naar het dagelijks leven.*
- *Voor de verteller: Wat valt je op, wat verrast je of juist niet? Kun je verband leggen met je functioneren in het dagelijks leven?*
- *Formuleer een aantal voordelen en een aantal valkuilen van je kwaliteiten. In welke situaties komen je valkuilen meer of minder voor?*
- *Ongeveer 10 minuten per persoon.*
- *De waarnemer (en de doorvrager) geven na afloop feedback aan de verteller over de kenmerkende manier van vertellen. Wat karakteriseert deze manier van denken en vertellen?*

#### **Vanuit een ander (grond)patroon... (als er tijd is. Let op, tussenevaluaties moeten ook!)**

Doel: ervaren hoe het voelt als je je stem op een andere manier gebruikt dan je gewend bent.

Uitvoering: Groepjes van 2.

Je hebt nu meer zicht gekregen op de manier waarop je zit, staat, beweegt, praat; kortom jouw grondpatroon. Wat levert het je op als je het eens anders doet? Je hebt zojuist met de ander besproken wat de voor- en nadelen van jouw grondpatroon zijn. De ander heeft daarbij jou stem gehoord: zacht/hard, meer of minder melodieus, snel/langzaam. Uit de dag 'emoties' heb je ervaren wat jouw stem karakteriseert.

Vertel de ander waar je de komende tijd in wilt oefenen. Gebruik hierbij je stem op een andere manier dan je gewend bent. Hoe voelt dit? Welke stem helpt je bij je leerdoel? Wat zegt dat over de emotionele aansturing die jou kan helpen?

*Of: als bij dag emoties niet aan de orde gekomen. Zeg je naam, adres, geboortjaar. (Of een kort verhaaltje). Dan vanuit wat je wilt oefenen. Welke emotie past daarbij? Zeg hetzelfde nogmaals maar dan vanuit een andere emotie.*

#### **8. Tussen evaluaties**

Een persoon staat centraal en geeft aan van welke studiegenoot hij/zij feedback wilt ontvangen. Geef zo concreet mogelijk feedback, met voorbeelden. Na deze feedback kan de groep aanvullen. Tenslotte sluiten wij ons er bij aan en/of voegen nog iets toe.

*Toegevoegd: als huiswerk meegeven: formuleer een leerdoel voor jezelf. Maak dit concreet in houding, beweging, interactie.*

*Na werk, thuis en sport gaan we hier nogmaals mee verder. (kunnen ze het na die dagen nog herformuleren of concretiseren. Huiswerk is vooral bedoeld om de evaluatie te laten bezinken en een plan te maken).*

## **Nabespreking en uitgeleide v.d. dag: samenvatten, beleving, vragen?**

*Onderstaande is uit een oud programma:*

### **KOFFIE/THEE**

*6. Leiden en volgen (niet > gezien de tijd en komt in dag 8 aan de orde)*

*Doel: Bewust worden van je grondpatroon in de interactie; wat voor soort leider of volger ben je? Bij deze interactie is de volger geblinddoekt in een parcours.*

*Uitvoering:*

- Verdeel de groep in 2 en. 1 groep gaat achter de deur staan en neemt blinddoeken mee, de andere groep maakt een parcours.*
- Als het parcours klaar is, haalt iedereen een "geblinddoekte" van de gang en leidt hem door het parcours zonder te praten.*
- Kort even ervaringen uitwisselen terwijl je je blinddoek ophoudt. Wisselen van koppel (nog een keer in dezelfde rol).*
- Kort uitwisselen, blinddoeken mogen af.*
- Vervolgens rollen omdraaien, blinden naar de gang, evt. parcours aanpassen, blinden ophalen en rondleiden. Een keer wisselen van koppel.*

*Schrijf de feedback die je gekregen hebt op.*

*Nabespreking:*

*Wat heb je van de ander gevoeld (meebewegen, tegen bewegen, vertragen, versnellen, samen (en wat is dat dan??), duwen, trekken, ronde, hoekige bewegingen, initiatief, afwachtend, enz. enz. enz.*

*Welke impulsen heb je gevoeld en hoe heb je hier uiting aan gegeven of hoe heb je geremd?*

*Welke rol ligt je meer/minder? Verschil met verschillende partners?*

*Let op; oefening met waarnemen en briefjes dag 1 moet hier terugkomen.*

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- Tafels
- Afdekzijl
- Tape
- Klei
- Behandelbanken

## Gekoppelde literatuur

Basisjaar reader

## Programma

Doel van vandaag:

- meer bewust worden van de relatie tussen (non verbale) communicatie, emotionele aansturing en beweging.
- welke bewegingen laat jij in je communicatie zien en welke interactiedynamiek roept dit op?
- bewust worden van eigen kwaliteiten in communicatie

Let op; amersfoort heeft ook tussenevaluaties!

### 1. Kleien

Doel: bewust worden van eigen communicatieve proces, de beleving en daarbij en het schakelen tussen eigen beweging (meer op jezelf met klei), naar het delen met een ander of de groep. Hoe ga je om met het contact maken en het delen van je eigen stuk (in dit geval je eigen creatie)? Wat blijft over van jezelf (van je creatie) , op grond van wat lever je in, ga je sturen of ..... en wat beleef je daarbij? Hoe verloopt dat de afstemming en de interactie?

Uitvoering: groep wordt in 2-en verdeeld (Amersfoort hoeft dat niet ivm 8 deelnemers). Twee lange tafels met plastic/zeil, kopjes water en emmers met klei. Iedereen krijgt een blinddoek en neemt plaats aan de tafel, zodanig dat halverwege de oefening tweetallen gevormd kunnen worden. Iedereen krijgt een klompje klei en gaat kleien, zonder te praten.

- a. Vraag of ze de klei los willen laten maar blinddoek om willen houden. Neem ze mee in tekst: voel eens na, sta stil bij wat je ervaren hebt. Bij hoe je het hebt aangepakt. Ben je tevreden, waar heb je beweging of impulsen gevolgd, waar heb je geremd. Dan nogmaals doen.
- b. Vorm tweetallen met degene die naast je zit. Zonder te praten.
- c. Dan viertallen
- d. Dan met de tafel.

Nabespreking:

- Algemeen; na-gevoelens
- Proces. De start van de oefening, de voorbereiding, alleen kleien, in 2-tallen en met de groep. Wat ervaar je per processtap en hoe ga je hiermee om? Waar ben je op gericht (proces, resultaat) en welke gevoelens en gedachten komen langs? Hoe heb je daar uiting aan gegeven?



**Regelen: plastic, blinddoeken, klei en opnameapparatuur, extra handdoeken**

## **2. Iemand vormgeven in jouw handen**

Doel: ervaringsoefening in aanraken. Bewust worden van wat je feitelijk voelt onder je handen en welke beleving dit oproept. Waar word je toe aangetrokken en wat is dan je neiging? Waar volg of rem je impuls? Op grond van wat?

Uitvoering: 2 tallen.

1 op de bank. De aanraker doet blinddoek om. De aangeraakte geeft eigen grens aan, de aanraker kan zodoende eigen impulsen volgen. Boetseer de ander door middel van aanrakingen, net als met de klei. Laat je handen gaan. Waar word je toe aangetrokken en hoe ga je daarmee om?

Nabespreking: welke ervaringen heb je opgedaan, welke impulsen heb je gevoeld en (hoe) heb je daar uiting aan gegeven?

## **Lunch**

### **3. Theorie interactiedynamiek**

Inleiding

Er is een relatie tussen de manier waarop iemand zich beweegt (motoriek, mimiek, stemgeluid, adembeweging) en de manier waarop iemand zich beweegt in het sociale verkeer. Beweging en zich bewegen in het sociale verkeer worden voor een groot deel aangestuurd door onze emoties, Daarbij speelt het moment (bijvoorbeeld interactiedynamiek) een rol, maar ook het grondpatroon van diegene. Kwaliteiten van de verschillende emoties laten zich ook zien, voelen, horen, ruiken binnen elke ontmoeting.

*Nadruk op Roos van Leary. Ook: transitie en participatie in beleving brengen.*

*De fasen van interactie. (norming, storming, performing). Vragen aan de groep waar ze zich herkennen*

*Welkom heten in een groep en afscheid. Hoe verloopt dat, welke gevoelens?*

*Autonomie en afhankelijkheid*

## **KOFFIE/THEE**

### **4. Amersfoort: tussenevaluaties Feedback geven.**

(eventueel; regels van feedback of in ieder geval onderscheid feitelijk en beleving).

### **5. Meer op samen- meer op tegen/ik (verplaatsen...??)**

Doel:

Onderzoeken hoe jij communiceert wanneer je samen een doel nastreeft en wanneer je voor je eigen doel gaat

Uitvoering:

**e. samen**

In tweetallen samen met een stok tussen je handen en dan bewegen. Non-verbaal.

Groepjes van 3, 2 deelnemers, 1 waarnemer.

Hoe verliep de communicatie? Wat heb je ervaren? Wat viel op? Leiden, volgen, meebewegen, etc. Welke bewegingen waren zichtbaar en waar zou je dat in de interactiecirkel plaatsen?

Eventueel: Nogmaals hetzelfde tweetal. Eén van beide experimenteert met ander gedrag. Wat is het effect op de interactie? Daarna de ander.

Wisselen van tweetal.

**f. tegen/ik**

De ander wegduwen. Niet worstelen maar handen tegen de schouders of handen tegen handen en voelen wat de ander doet. Zodanig dat je beiden in je optimale kracht komt.

Of: tikkertje. Aanvallen en verdedigen tegelijk. Als je 10 keer de ander tikt dan heb je gewonnen.

Ook hier weer tussentijds bespreken en vervolgens experimenteren met ander gedrag.

Nabespreking:

- hoe was het om meer op samen en meer op tegen te bewegen? Wat roepen beide bij je op?
- heb je voorkeur bemerkt?
- Hoe was het om het eens anders te doen? Wat voel je dan in je lijf? Wat moet je bij jezelf aanspreken om dat te doen?

**Ruggen tegen elkaar (als reserve).**

Doel: ervaren welke non verbale communicatie kwaliteiten je inzet in contact met de ander, zonder de ander daarbij te zien maar wel door de ander aan te raken. Daarbij bewust worden van de emotionele aansturing (emotiecirkel).

Uitvoering:

Groepjes van 3, 1 waarnemer

2 personen staan met de ruggen tegen elkaar en bewegen naar beneden (tot hurkstand) en weer naar boven.

Nabespreking:

Hoe zien de bewegingen eruit (tempo, vloeiend/strak, groot/klein). Wie zet in, wie volgt? Wat gebeurt er als het spannender wordt (risico op omvallen)? Wat kunnen deze 2 personen in de communicatie veranderen waardoor het nog beter verloopt?

### **Gesprek met de voeten (reserve)**

**Ieder communiceert op zijn eigen manier. Er zijn overeenkomsten maar mogelijk ook verschillen waarneembaar tussen de verbale en non verbale communicatie. Welke bewegingen laat jij zien in je communicatie en welke reactie roept dat op? En naar de ander: tot welke manier van communiceren wordt je aangetrokken?**

#### Doel:

- Ervaren hoe communiceren verbaal en non-verbaal met één en dezelfde persoon verloopt.
- Waarnemen van buitenaf hoe dit bij anderen verloopt.
- Bewegingscomponenten koppelen aan waarneembaar gedrag en onderliggende emoties

#### Uitvoering:

In groepjes van drie. Twee personen doen 5 minuten een gesprek met de voeten (knieën gebogen, boeten tegen elkaar), daarna 5 minuten feedback daarover uitwisselen. Persoon drie is waarnemer.

#### Nabespreking:

- Wat ervaar je?
- Hoe is de sfeer?
- Verloopt de communicatie verbaal hetzelfde als met de voeten?
- Kom je er soortgelijke facetten in tegen, zoals afwachten, initiatief nemen, onduidelijkheid of juist niet?
- Wat zijn de overeenkomsten en verschillen.
- Wat voel je van de ander?
- Wat roept de ander bij je op?

Wisselen: dan wissel je van partner in je groepje en doet hetzelfde nogmaals, zodat uiteindelijk iedereen met elkaar heeft gesproken en gefietst.

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- College Interactief PowerPointpresentatie
- Behandelbanken

## Gekoppelde literatuur

Basisjaar reader

## Programma

### Doel van vandaag:

Bewust worden van gevoelens tijdens aanraken en aangeraakt worden. Ervaren wat je bij jezelf voelt en van de ander voelt en verder oefenen in het benoemen van deze waarnemingen. Ervaren dat je in aanraking (of aangeraakt worden) meer of minder gevoel voor de ander kunt hebben en het verschil in beleving hierin voelen.

### **Uitgebreide inleiding als theorie Interactief (zonder powerpoint)**

Tast als zintuig

Aanraken; van zo'n wezenlijk belang in ons leven.

Aanraken of aangeraakt worden komt direct binnen, geeft een gevoel. Lastig om niet geraakt te worden.

Essentieel in ons leven (voorbeelden van onderzoeken: dieren die niet werden aangeraakt gingen dood, kinderen in kindertehuizen die niet werden aangeraakt werden ziek of gingen zelfs dood). Kijk naar zoogdieren die net een jong hebben gebaard; meteen likken om functies op gang te helpen. Aanraken in je eigen leven; hoe dit een rol speelt in omgang met anderen. Een bemoedigende schouderklop, een troostende hand. Omgang met je kinderen. Voorbeelden.

De directe aanraking op de huid komt direct binnen en kan je veel informatie geven. Meer en sneller dan wanneer we erover zouden praten. Je kan mij bijvoorbeeld uitleggen in woorden dat je moeite hebt met aangeven van je grenzen. Maar in de aanraking kan ik veel duidelijker en directer mijn grens voelen.

Dus daarom vandaag:

- concreet waarnemen wat je voelt wanneer je aanraakt en wordt aangeraakt
- bewust worden van je beleving; wat doet de aanraking je

verschillende lagen voelen (gerichtheid) en wat dat met je doet

er is altijd verbinding. Wat doe je om de verbinding te verbreken? Verschillende lagen – verschillende belevingen.

Direct binnen komen.

Hoe belangrijk vind je aanraken in je leven?

### **Beleving bij voelen**

### Doel:

Ervaren hoe het is om op verschillende personen aan te raken, in tweede ronde op een andere manier. Aandacht voor de beleving.

### Uitvoering:

Groepjes van 2. Matjes op de grond. In tweetallen met ruggen tegen elkaar zit je op het matje. Eén heeft de rol van aanraker en ander wordt aangeraakt. Mondkapjes op

Binnenkring en buitenkring. Eerst heeft de binnenkring de rol van aanraker, daarna de buitenkring. In de tweetallen uitwisselen van beleving en waarnemingen. Wat doet de rol met je? Wat voel je bij jezelf en bij elkaar?

### Nabespreken

Wat heb je waargenomen?

delen of gehelen, temp, zacht/hard, beweging, bij jezelf, bij de ander, neigingen

## **KOFFIE THEE**

### **Beweging in aanraken**

Doel: Ervaren hoe het is om op verschillende manieren. Daarbij ook bewust zijn van de invloed op bewegen tijdens het aanraken op de beleving en de interactie. Mondkapjes op

2a: heupen bewegen

2 tallen. Aanraker legt handen op heupen van de aangeraakte en beweegt de heupen.

Aangeraakte: wat voel je, welke beweging maak je.

Aanraker: idem.

Heb je grens gevoeld in beweging, hoe reageer je daarop. Aandacht voor interactie.

## **LUNCH**

### **Tussenevaluatie**

In groepjes. Degene die centraal staat vraagt feedback aan 1 van de deelnemers. Daarna vullen anderen aan en tenslotte evt. de docent.

Wat neem je waar? Wat beleef je, kwaliteiten, valkuilen

### **Doorvoelen in fasen**

Doel: bewust worden van gevoel en beleving als je meer of minder gevoel hebt voor de ander. Daarbij ervaren dat je kunt doorvoelen in fases/lagen en bewust worden van de manier waarop je dit kunt doen.

Synchroon met de hele groep zodat we ze mee kunnen nemen in de beleving

2 tallen. 1 gaat liggen, op zijn buik. De aanraker raakt een voet aan. Beweeg nu eens alleen de voet. Wat moet je hiervoor inzetten? Wat zie je bij de ander bewegen cq wanneer stopt de beweging? Breidt dit nu uit: beweeg alleen de voet en het onderbeen. Daarna bewegen tot bekken, daarna tot buik, daarna tot schouder en tot slot beweeg het hele lijf. Wat neem je waar van de ligger? Wat zie je bewegen, hoe beweegt het? Wat moet je als aanraker doen (of laten) om delen (en later het hele lijf) te laten bewegen?

Mondkapjes op

Nabespreken:

- wat heb je als aanraker waargenomen (feitelijkheden in aanraken)?
- Wat heb je als aanraker of ligger gevoeld (beleving)

**Dan; laagjes voelen. Vanuit onderrug. Eerst huid, dan weefsel, spieren, hele lijf. Kleine bewegingen.**

**Reserve:**

**Zie dag 7,**

**De ander vorm geven**

**Voeten tegen elkaar**

**Aanraken: ga de ander vitaliseren - effe oppeppen - impuls aanraker: waar wil je aanraken?**

In 2-tallen. Wisselen.

**Dan: aanraken op de bank met interventie tussendoor**

**Aanraker legt handen op rug. Bewust van beleving. Dan gaat aanraker paar keer springen waarbij zijn handen blijven liggen. Is er verschil voelbaar? Ook voor ligger?**

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- Kussen & knots
- Bokszak
- Grote bal
- Hoepel
- Wiebelplank
- Camera's voor opname
- 

## Gekoppelde literatuur

- Basisjaar reader

## Programma

NB: bij dag communicatie mogelijk niet toegekomen aan oefeningen meer op samen – meer op tegen. Zou hier ook kunnen passen (i.p.v. circuit). Alhoewel; dan hebben we niet meer de lijn van ochtend eigen bewegingen en middag de interactie.... keuzes keuzes....

### **Doel van deze dag:**

Ervaring en inzicht krijgen in je bewegingskwaliteiten in sport, spel of hobby. Daarbij bewust worden van de kwaliteiten die je inzet of hebt ontwikkeld en van de kwaliteiten die nog onderbelicht zijn gebleven (ontwikkelkansen). In de ochtend gaan we aan de slag met materiaal, in de middag met sport en spel. Bij sport en spel besteden we onder andere aandacht aan je voorkeurspositie in een team.

Sport daagt je uit om je vermogen ten volle in te zetten. Met boksen mag je er flink op slaan, met dansen is het de kunst om de hele ruimte te benutten. Waar rem je?

### Inleiding

Vandaag gaat over haptonomie in sport en spel. Een thema waar beweging en je eigen bewegingskwaliteiten veel aan bod komen. Ieder heeft zo zijn eigen voorkeur als het gaat om sport en spel. De kans is groot dat je kwaliteiten hebt ontwikkeld waar je in bevestigd bent of waar je goed in was. Om iets te doen waar je niet goed in bent... dat vraagt wel wat discipline. Terwijl het wel ontwikkelkansen biedt. Voordat we het hebben over ontwikkelkansen, is het eerst van belang om je bewust te worden van je eigen bewegingskwaliteiten en je voorkeuren. Je doet het zoals je het doet. Je eigen talent voor een sport en de manier waarop je die bedrijft zegt daarom iets over je eigen aard(igheden) en je eigen grondpatroon.

Klassikaal of in tweetallen:

- Waar kies je voor als je sport (competitie/conditie/gezelligheid/afvallen/plezier/genieten van je lichaam/ etc.)
- Welke fysieke mogelijkheden of beperkingen kom je tegen? Hoe ga je om met grenzen?
- Voorkeur individueel of team?

- Welke emotionele aansturing herken je bij jezelf en in je sporten. Welke talenten worden van je gevraagd in sport en welke laat je meer of minder zien?

Vanochtend gaan we aan de slag met het onderzoeken en ervaren van je eigen bewegingskwaliteiten met materiaal. De middag staat in het teken van teamsport.

Bij de beoefening van teamsporten heb en krijg je een rol. In die positie interacteer je met teamgenoten en tegenstanders. Daar komen je talenten en valkuilen tot expressie. Die positie is voor iedereen verschillend. Zicht krijgen op je voorkeurspositie en de manier waarop je daarin beweegt betekent meer zicht krijgen op je eigen talenten en hoe je je vermogens inzet en waar je remt

Voordat we aan de slag gaan: **met welk gevoel ben je naar deze dag** gekomen? Had je zin in 'sport' of juist niet? Heb je je voorbereid en zo ja; op welke manier?

### **Oefening 1: Warming-up: een goed begin van de dag**

Doel: warmlopen voor deze dag, beleving krijgen bij thema sport. Tevens eerste aanzet tot inzicht in kwaliteiten van jezelf en anderen.

Aan de hand van de 4 basisemoties doen we de warming-up. Bij sporten hoort een voorbereiding. Helpt om stil te staan bij wat de beweging aan emotie oproept en wat de emotie aan beweging brengt.

Blij: huppelen

Angst/boosheid: snel + reageren: hardlopen op de plaats en op een signaal door de knieën en zo snel en zo hoog mogelijk springen?

Verdriet: loslaten, staan en zachtjes schudden van het lichaam, te beginnen bij de voeten (chi-kung oefening) Of zachtjes draaien van de romp terwijl de armen vanzelf meebewegen en tegen het lichaam kloppen. Afrollen. Helemaal naar links buigen en naar rechts buigen

Boosheid: Stampen op de grond

alternatief:

Uitvoering: klassikaal. Iedere keer starten 4 deelnemers met een korte sprint. De anderen nemen waar. Het gaat niet om het winnen maar om de bewegingskwaliteiten.

Wat heb je waargenomen aan bewegingen? Wat schat je in dat diegene goed zou kunnen aan sport?

### **Oefening 2. Jij en materiaal**

**Doel:** ervaren welke bewegingskwaliteiten je laat zien in verschillende situaties.

- Op kussen slaan met knots, (doet een appèl op focus, richting, kracht, besluitvorming). Of... Boksen op kussen/boksbal. Doet een appèl op kracht).
- Bokszak omhoog houden (duurkracht, boos)
- Op grote bal (beweeglijkheid, souplesse)
- Hoepel (doet een appèl op concentratie, alertheid, spierspanning. Maar ook meebewegen. Combinatie van angst/blij kwaliteiten)



#### Reserveopties:

- Acrobatiek: Y of vliegtuig
  - Wiebelplank of tol (doet een appèl op luisteren, meebewegen, balans)
  - Bouncen op bal (zoals op skippybal). (Doet een appèl op evenwicht, focus, verzamelen)
- a. Wat zijn concrete, feitelijkheden van het materiaal? En welke bewegingskwaliteiten worden gevraagd:  
Boks zak of boks kussen: gladde buitenkant, stugge binnenkant, geringe veerkracht, beperkte omvang om te raken. Vraagt om focus, kracht.  
Wiebelplank: groot oppervlak, hard, zacht buitenkantje. Vraagt om begrensde beweging, luisteren, gezamenlijk bewegen etc.
- b. Welke emotionele aansturing past bij deze bewegingen?
- c. Als je de oefening hebt gedaan, wat doet dat met jou? Welke emotie roept het bij je op, c.q. wat 'word' je ervan?

NB: de nadruk ligt op onderzoeken van de eigen kwaliteiten. Af en toe geven we doorkijkje in hoe het anders kan. Daar hoeft het niet per se beter van te worden....

We kunnen ook ze eerst laten ervaren. Dan vragen naar beleving. Dan bevragen; zijn de bewegingen die je hebt laten zien met dit materiaal logisch voor wat er wordt gevraagd (appel dat op je wordt gedaan).

#### **KOFFIE/THEE tussendoor**

**LUNCH** (let op: video klaarzetten voor lakenspel!)

### **Oefening 3. Lakenspel**

#### **Doel:**

Bewust worden van de eigen bewegingskwaliteiten in sport en spel. Daarbij inzicht krijgen in de eigen manier van het tot expressie brengen (en achterhouden) van bewegingstalenten en vermogens in een samenspel. Welke kwaliteiten worden zichtbaar, wat is je teamrol.

#### **Corona alternatief:**

Twee teams van 3 personen en 1 scheids. Ieder team heeft een eigen bal (zo'n zachte). Mondkapjes op en handen desinfecteren.

Beiden teams gaan het andere team 'afgooien'. Dit kan alleen met de eigen bal. Iemand die is afgegooid blijft bevroren in het veld staan en doet niets. Het team dat de andere team als eerste heeft afgooit heeft een punt. (we denken aan ongeveer een minuut spel gezien de mondkapjes.

Vervolgens twee nieuwe teams.

Evt nog twee ronden

Dit alles wordt opgenomen

**Lakenspel:**

Deel 1 van het lakenspel zijn er geen regels. Al doende ervaren deelnemers of regels al dan niet wenselijk zijn. In het tweede deel van het lakenspel mogen de deelnemers niet meer lopen met het laken en mogen ze het laken met niet meer dan 1 persoon tegelijkertijd aanraken. Kortom; een regel om samenspel te stimuleren.

**Uitvoering:**

De groep wordt in 2 of 3 teams opgedeeld door drie mensen te vragen één voor één te kiezen.

Er zijn 2 spelende teams met ieder een eigen stoel, diagonaal op de zaal. De bedoeling is dat ieder team het laken op de stoel van het andere team gedrukt krijgt. Vanuit de docenten worden er geen spelregels opgelegd.

Aan alle teams wordt vooraf gevraagd mee te helpen de zaal zo veilig mogelijk te maken. Het team dat niet speelt levert de scheidsrechter. (NB; bij groepen van  $\leq 8$  zijn docenten scheidsrechter).

Verder stelt ieder team 1 eigen coach aan. Bij groepen van  $< 8$  is de coach aanvoerder en speelt ook mee, in andere gevallen speelt de coach niet mee. Bij elk spel heeft het team 2 minuten voorbereidingstijd en 2 minuten een time out die de scheidsrechter/coach/docenten centraal aangeeft.

Er wordt 2 of 3x gespeeld (ieder team 2x). Alle drie de wedstrijden worden op video opgenomen.

- d. 4 minuten spelen met 1 time out (ieder team 2x)
- e. 4 minuten spelen met 1 time out, inclusief de regel dat je niet meer met laken mag lopen en dat niet meer dan 1 persoon het laken mag aanraken.

Aan iedereen wordt gevraagd om voor zichzelf te noteren:

Welke bewegingsbeelden, gevoelens en rol die je hebt vervuld in de groep is je bijgebleven? Welk beeld is je van anderen bijgebleven?

**Nabespreking met video**

De hele video wordt door iedereen teruggekeken zonder al te veel onderbrekingen.

In de 3 teams bespreken: wat hebben ze nu gezien van zichzelf en de groep. Wat verrast je en wat wordt bevestigd.

Afhankelijk van hoe de bespreking in de aparte groepen verliep kunnen we op een aantal aspecten nader ingaan: hoe verliep de voorbereiding in relatie tot de uitvoering, met welk gevoel ben je gestart en hoe heeft dit gevoel zich ontwikkeld, was dit ook zichtbaar en zo ja hoe, welke verschillen en overeenkomsten waren er met je eigen beeld en de feitelijke beelden etc.

Eventueel een persoon voor de video nog beeldje voor beeldje terug halen en meer uitpluizen.

- Welke rol/positie heb je gehad?
- Welk gevoel heb je daarbij gehad?
- Wat voor een soort beweging heb je gemaakt?
- Komt je beleving overeen met wat je ziet op de video?

## **THEE/KOFFIE**

### **Vertellen over vervolgopleiding**

**Huiswerk: Jezelf in de houding/bewegingcirkel en interactiecirkel plaatsen nav dagen thuis, werk, sport.**

**Een leerdoel formuleren ahv de cirkels en je feedback**

Reserve

**Oefening 4. Ontwikkelen van sport/spel/hobby (Eventueel... als er tijd is.... Anders naar oefening 5).**

Naar aanleiding van je ervaringen van vandaag: welke bewegingskwaliteiten heb je laten zien? Waar ben je goed in, waar ben je minder goed in en wat wil je graag leren? Benoem de houding/beweging van wat je wilt leren. Zoek een maatje die jou hierin kan coachen. De coach bedenkt een oefening (al dan niet met behulp van materiaal) om dit te leren.

Tweetallen.

### **Oefening 5. Cooling down**

Ontvangen van een cooling down na een geleverde prestatie.

#### **Uitvoering**

**Groepjes van 2 of 3. Een gaat op de bank liggen en wordt aangeraakt c.q. gemasseerd.**

#### **Nabespreking**

**Wat ervaar je? Wat heb je nodig om een goede cooling-down te hebben? Knap je er van op?**

## Praktische voorbereiding & materiaallijst

- Presentielijst
- Camera's voor opname
- Behandelbanken

## Gekoppelde literatuur

Basisjaar reader

## Programma

**NB: leiden volgen al ergens teruggekomen? Dag werk hiervoor geschikt?**

Informatie over vervolgopleiding! Werd naar gevraagd tijdens dag 8 bij beide groepen

### Doel van vandaag:

- Herkennen van de gevoelens en het gedrag dat je vertoont tijdens werken, alleen of met/in een groep
- Inzicht verkrijgen in de relatie tussen jouw individuele kwaliteiten en je werk.
- Inzicht verkrijgen in de relatie tussen jouw rol/positie en je werk

### Inleiding

**Inleiding kan in de vorm van een start oefening. Dus groepjes van 3 waarin ze onderstaande punten gaan bespreken.**

### Aspecten die aan bod moeten komen:

Wat is voor jou 'werk', wat versta je eronder? Moet werk bv betaald worden, of valt vrijwilligerswerk daar ook onder? En als je het gras maait, werk je dan?

- Wat beleef je aan werk
- Hoe kies je werk, met welke motivatie? Is dat: Om te voorzien in je levensonderhoud, omdat je iets ambieert, leuk vindt, goed kan. Is het omdat je je wilt ontplooiën, ontwikkelen, bijleren? Kies je werk dat je: alleen doet, zelfstandig of in teamverband / samenwerkingsverband (ploegendienst; verpleging)
- En het levert het ook iets op: inkomen & levensmogelijkheden ; erkenning; status.

### Kwaliteiten

- Werk doet een appel op ons: presenteren; produceren; vraagt om kwaliteiten.
- Welke kwaliteiten van je worden aangesproken en hoe zet je deze in.
- Welke kwaliteiten heb je minder in huis en hoe los je dat op. (Wat overkomt je wanneer jouw kwaliteiten ontoereikend lijken te zijn voor het werk dat je verricht. Hoe ga je daar dan mee om? Wat zijn jouw oplossingsstrategieën ( zogeheten *coping* -strategieën?) Hoe is dit fysiek voelbaar? Is het een interne of een externe, welke hanteer je? Wat is het effect op de situatie die je niet kunt hanteren en hoe voel je dat bij jezelf. Als je gedrag niet het gewenste resultaat oplevert, heb je dan nog een andere coping strategie?(zegt iets over flexibiliteit/ leerstijl/creativiteit)

- Waar liggen je grenzen en hoe ga je daarmee om.

### Trends en ontwikkelingen

- Versnelling en vermeerdering van informatie (invloed op onze manier van waarnemen en afstemmen. Ook van invloed op keuzes. Snel kunnen veranderen)
- Behoefte in relatie tot generatie (nu meer aandacht voor vrije tijd (werken vanaf iedere plek op de wereld), andere generaties bijv meer op carrière, zekerheid, etc)
- Burn out en bore out

Vandaag richten we ons op herkennen van je gevoelens en je gedrag tijdens werk en daarmee inzicht krijgen in de relatie tussen de kwaliteiten die het werk van je vraagt en de kwaliteiten die jij in huis hebt.

### Oefening 1: Levend bouwwerk

Jullie gaan als groep een opdracht uitvoeren, een product opleveren

#### Doel:

- Herkennen van je gevoelens en gedrag bij deze opdracht, bij werken met / in een groep. (tijdens de voorbereiding, de totstandkoming van een product.)
- Welke kwaliteiten zet je in?
- Welke rol pak je?

(niet meteen koppelen aan 'jouw werk'; houd het bij deze opdracht)

#### Uitvoering:

Maak met de hele groep een levend bouwwerk dat bestaat uit jullie zelf. Het geheel dient gepresenteerd te worden aan de docenten. Alles in de zaal is beschikbaar en het product wordt op video opgenomen.

Tijd: 1 uur (inclusief voorbereiding en presentatie).

Video!

#### Nabespreking:

Schrijf voor jezelf de antwoorden op de volgende vragen op

(onderstaande vragen op het bord noteren)

Jij:

- Wat is je 'rest' gevoel (hoe voel je je nu?). Ben je tevreden?
- Welke gevoelens en gedachten ben je tegengekomen?
- Welke bewegingen en welke kwaliteiten heb je ingezet?
- Welke rol had je? Welke positie?

Anderen:

- Welke bewegingen en kwaliteiten van welke medestudenten heb je waargenomen?
- Wie vielen je op/ heb je niet gezien?
- Welke rollen van anderen heb je waargenomen?

- Naar aanleiding van deze ervaringsoefening: met wie zou je een project willen aanpakken en met wie niet? (maak eens concreet).

### **In tweetallen je reflectie bespreken voordat we de videobeelden terugkijken**

Vervolg nabespreking oefening 1.

Plenair. In de groep om de belangrijkste reacties vragen, nu de gevoelservaringen nog 'fris' zijn:

Wat heb je ervaren? Wat is voor jou belangrijk hierin (n.a.v. bespreking van de tweetallen)

### **KOFFIE/THEE**

**Video bekijken. Tussentijds stilzetten, doorvragen. Plenair waarnemingen teruggeven.**

**Wat valt je op als je terugkijkt?**

**Nb; af en toe video vertragen en versnellen ihkv groepsdynamiek.**

### **LUNCH**

**Oefening 2: breng een persoon in zit, daarna omhoog,**

**Eventueel: 2e gedeelte opstaan met armen op de rug.**

Van groepsoefening naar 1 op 1 oefening. Vorm groepjes van 4. Twee mensen gaan samen een derde persoon verplaatsen (liggend passief), de ander observeert. Non-verbaal, door middel van aanraken.

Waarnemers en degene die verplaatst is:

- Hoe pakken ze het aan? Initiatieven? Houding en beweging, samen, geïsoleerd?
- Hoe verloopt de uitvoering van deze klus?
- Welke bewegingen en kwaliteiten zijn waarneembaar?
- Welke rol heb je bij deze 2 sjouwers waargenomen?

Sjouwers:

- Wat is je restgevoel?
- Hoe heb je het aangepakt? Spoel de film eens terug in gedachten (terugvoelen + feiten).
- Wat heb je van jezelf en de ander waargenomen en hoe was het voor je?
- Welke bewegingen en kwaliteiten heb je ingezet?
- Welke rol en positie heb jij ingenomen?

Eventueel toevoegen:

- En als je het nu eens anders wilt aanpakken? Bijvoorbeeld: oefenen in volgen, je eigen plan trekken, etc.
- hoe voelt het dan?
- Wat levert het je op? wat kost het je?

Nabespreking (plenair)

- In hoeverre zie je overeenkomsten en verschillen met de groepsopdracht?
- In bewegingen, in de rol die je pakt?
- In gevoelens en gedachten?

### **Oefening 3 (als we eraan toekomen)**

#### **Leiden en volgen**

Doel; ervaren van gevoelens. Gedachten en gedrag als je leidende of volgende positie hebt.

Uitvoering: 2 tallen. De volger doet ogen dicht. Leider lijdt de volger non-verbaal (dmv aanraken) door de zaal. Uitwisselen, dan wisselen van rol.

### **Oefening 4: Jij en je werk; dikke vrienden? (evt. als huiswerk meegeven als we er niet aan toekomen)**

**Je werk vraagt om bepaalde kwaliteiten en komt dat overeen met wat jij in huis hebt. Is er een match tussen jou en je werk. Dit kan gaan over kennisaspecten, vaardigheden en persoonlijke kenmerken, dus dat waar je goed in bent. Daarbij wordt ook helder welke kwaliteiten je werk vraagt die minder aansluiten bij wat je in huis hebt, dus welke je minder gemakkelijk afgaan. Dit zouden ook leerkansen kunnen zijn.**

#### Doel:

- Reflecteren op jouw huidige werk: welke kwaliteiten kan je hierin kwijt? Welke kwaliteiten worden ook van je gevraagd, maar heb je minder in huis?
- Opstapje naar de volgende oefening

Uitvoering: In groepjes van 3

#### **(dit op het bord zetten)**

- kies minimaal 3 en maximaal 5 kwaliteiten die het werk van je vraagt en die je in huis hebt. (Waar je goed in bent) en zet ze in volgorde van belangrijkheid. Leg een link naar houding en beweging. Welke bewegingskwaliteiten heb jij in huis?
- Kies ook minimaal 3 en maximaal 5 kwaliteiten, die het werk van je vraagt en die je *minder* in huis hebt. (minder goed in bent) en zet ze in volgorde van belangrijkheid. Bespreek dit in groepjes van 3 en bevrage elkaar. Vertaal deze ook naar houding en beweging.

#### **Leerdoel formuleren.**

##### **Doel:**

Aan de hand van ervaringen van deze ochtend onderzoeken welke kwaliteiten van jou aansluiten bij het werk dat je doet. Formuleren van een leerdoel en daarmee aan de slag gaan.

Uitvoering:

Dezelfde groepjes van 3 .

Tijdens de vorige oefening heb je je sterke en minder sterke punten in relatie tot je werk genoteerd. In de oefeningen daarvoor heb je ervaringen opgedaan met opdrachten in het hier en nu. Hoe matcht dat met elkaar, werk en de oefeningen van vandaag? Zie je overeenkomsten, verschillen?

- Formuleer een leerdoel voor jezelf en vraag desgewenst hulp van je medestudenten hierbij. *Maak je leerdoel zo concreet mogelijk! Bijvoorbeeld: "ik wil leren om initiatief te nemen"; hoe beweeg je dan, hoe ziet dat eruit?*

- Wie in deze groep heeft deze bewegingskwaliteiten, wie kan jouw coach worden? Bij wie ga je in de leer?

(Evt. voor de volgende dag: de coach gaat jou leren wat je kunt doen om met je leerdoel aan de slag te gaan. Hierbij kun je denken aan stem, houding, beweging, interactie. Ga samen aan de slag, desgewenst met een materiaal zodat de 'leerling' gaat voelen en beleven hoe het is als het leerdoel wordt aangesproken.

#### Nabespreken

Hoe was het voor je om te oefenen met 'anders bewegen'?

Hoe voelde het voor jou?

Wat vraagt dat van je/ waar loop je – mogelijk- tegenaan?

Hoe voelt het om in je minder ontwikkelde kwaliteiten gecoacht te worden.)

#### **KOFFIE/THEE**

#### **Oefening 4: Aanraken; hoe wil je aangeraakt worden?**

Na een dag hard werken is het ook goed en prettig om jezelf te (laten) verzorgen. Welke manier van aanraken past hier voor jou bij. Hoe wil je dat de ander jou aanraakt, wat wil je niet en hoe maak je dat duidelijk?

Doel: leren uitspreken van eigen behoefte in aanraken, in wat je wilt. Ontvangen van verzorging vanuit de ander en dat ervaren c.q. beleven.

#### Uitvoering

Groepjes van 3 personen.

De persoon die op de bank gaat liggen vertelt de aanraker waar hij behoefte aan heeft c.q. wat hij wil.

#### Nabespreken

- Hoe was het voor je om je behoefte duidelijk te maken? Heb je alles gevraagd wat je wilde?
- Hoe was het om te ontvangen? Heb je gekregen wat je wilde?
- Voor de aanraker: hoe was het om aan de wensen van de aangeraakte te voldoen, om te 'verzorgen'? wat gaat je hierin makkelijk of minder gemakkelijk af?