# Praktische voorbereiding & materiaallijst

* Presentielijst
* Balonnen
* Groot laken
* behandelbanken

# Gekoppelde literatuur

* Basisjaar reader

# Programma

**Doel van vandaag**:

*Evalueren, samenvatten van het geleerde en hoe nu verder. Tevens (voorlopig) afscheid nemen van elkaar.*

## Ochtend:

Opties:

Wat heb je met elkaar meegemaakt

Basis-bodem (ballon)

Aanraken: wat wens je iemand toe

Evaluatie

Borrel

Vis in het Eventueel met een groot twee-persoonslaken / gedragen en gewiegd worden

Levend tapijt Wegens Corona-richtlijnen niet wenselijk...

1. **Inleiding: bij aanvang ballonnen uitdelen. Daar aandacht voor nemen. Wat voe je, wat overkomt je, hoe ga je ermee om, wat neem je waar. Dan ook stil staan bij: laatste keer in deze samenstelling.**
2. **Wat heb je van elkaar meegemaakt?**

Doel: vaardigheidsoefening in feedback geven o.bv. concrete en feitelijke waarnemingen.

Uitvoering: 4 tallen.   
1 staat centraal en vraagt aan een ander om feedback:

* Wat heb je van mij waargenomen? Wat is van mij meer zichtbaar op de voorgrond?
* Wat zijn mijn meer ontwikkelde kanten?
* Welke momenten zijn je van mij bijgebleven?
* Welke kwaliteiten zou je ook wel (meer) willen hebben?
* Wat zou je me mee willen geven aan advies/adviezen?

Andere 3 nemen waar en vullen aan.

**KOFFIE/ THEE**

1. **Een tweede kans**  
   **Doel: ervaren als je een oefening nogmaals doet, met de ervaring van een eerdere keer.**   
   **Uitvoering: we hebben dit jaar verschillende ervaringsoefeningen gedaan. Met materiaal of in aanraken of in interactie. Welke oefening is je bijgebleven en zou je nogmaals willen doen?**

Uitvoering: wat is je bijgebleven uit de oefening, wat heb je geleerd of wil je nog meer leren. En waar gaat dat dan over (link leggen naar dynamiek in het hier en nu)

Vorm groepjes van 3 of 4

1. **Aanraken**

**Ik heb een wens voor jou Of hier al ruime jas.... mooi doorkijkje...**

Inleiding:

In deze aanraakoefening kun je iemand iets toewensen, gunnen, laten ervaren dmv. een aanraking. Wat wens jij diegene toe. Laat voelen.

Ruimte, kracht, zachtheid, volheid, heelheid, beweeglijkheid, schop onder de kont.

Groepjes van 3 Derde helpt realiseren van je doel.

**LUNCH**

1. **Basis-bodem: op ballon zitten / of bij elkaar op schoot zitten met rug naar de stoel-zitter toe / op één been van de stoel-zitter plaatsnemen (directer bodem gevoel aanspreken)**

**Andere oefening is: “surfen” = staan op de rug/bekken van de (buik)ligger op de grond.**

**Andere oefening: is Indo-board vanuit je basis....**

1. **Levend tapijt Vanwege Corona een alternatieve oefening. Wel een gevoel van verbinding, maar op gepaste “afstand”. Zwermen als vogels: één iemand bepaald, de rest volgt als één geheel / of zwermen als vissen: steeds iemand anders kan de richting en de vorm bepalen,….. Maar wie leidt? Wat is hiervoor nodig van de leiders? Wat vraagt dit van de volgelingen? Waar zit het omschakelmoment bij de vissen? Wat maakt het dat het vloeiend is en loopt en wanneer stokt de oefening?**

Doel: ervaringsoefening in voelen, doorvoelen en je laten voelen.

Uitvoering:

Iedereen gaat op de grond liggen in een lange rij, één iemand gaat over de groep heen bewegen op zijn eigen manier. Het kan de 1ste van de rij zijn of de laatste die zich over de groep heen beweegt.

Nabespreking:

* Wat voel je van je groepsgenoten,
* wat laat je voelen van jezelf,
* wat roept het bij je op
* waar voel je dat
* hoe speelt het een rol in de interactie met al die verschillende mensen

**OF: zelfde vorm maar dan tweetallen houden elkaar handen vast, lange rij maken en telkens 1 persoon die wordt doorgegeven in de rij.**

**OF: 1 persoon ligt op de grond. Vier personen er omheen. Doorvoelen naar elkaar. Dan tillen de vier personen die ene persoon omhoog en lopen ermee rond.**

**KOFFIE/THEE (evaluaties uitdelen, vragen of ze hun evaluatie op flip willen plakken met naam erboven. Zo kunnen medestudenten nog toevoegen waar ze willen).**

1. **Evaluaties**  
     
   **Plenair nabespreken.**

1. **Afsluiting**

**BORREL**

**Reserve**

1. Ruime jas

Doel: vaardigheidsoefening in aanraken. Tevens als aangeraakte bewust worden van gevoelens die deze manier van aanraken oproept.

Werkwijze: demo. Daarna in 3 tallen (1 waarnemer). Wisselen.

Nabespreking

- hoe ervaar je de aanraking als ligger?

- Wanneer is er voor jou sprake van een ‘ruime jas’?

- En voor de aan-raker? Wat helpt bij het geven van een ruime jas, wat niet? Waar voel je dat in je lijf?

- Welke waarnemingen doet de observator?

2. Bewegen op muziek. Laat je meevoeren en geef expressie hoe jij deze muziek ervaart. Laat je meevoeren vanuit je eigen beleving, zonder (te veel) rekening te houden wat een ander daarvan vindt. Of vanuit je eigen oordeel....