

Inhoud

	Woord vooraf	11
	Inleiding	12
	DEEL I	
	ALGEMEEN	15
1	Werken met oefeningen	17
1.1	Wanneer gebruik je een kortdurende oefening?	17
1.2	Aandachtspunten bij het gebruik van oefeningen	18
2	De keuze van een oefening	20
2.1	Het zoekstelsel: hoe kies je een oefening?	20
	DEEL II	
	OEFENINGEN	41
3	Handleiding bij de oefeningen	43
	o Zichtbaar maken van kenmerken en eigenschappen	43
4	Beschrijving van de 150 oefeningen	46
1	Kennismaken in drietallen	46
2	Kennismaken op een cocktailparty	47
3	Kennismaken door middel van tekeningen	48
4	Groepsgesprek over verwachtingen	49
5	Voor een ander denken. Een hernieuwde kennismaking	50
6	Unieke belevenis	51
7	Sleutels: wat betekenen ze voor mij?	52

8	Naamspelletjes voor een beginnende groep	53
9	Observeren	55
10	Gedragsbeschrijving	56
11	Waarnemingsexperiment	57
12	De psychiater	58
13	Caesar en Cleopatra	59
14	Subjectieve verwachtingen	61
15	Eerste reactie	62
16	Verboden te luisteren	63
17	Luisteren en samenvatten in een discussie	64
18	Het gerucht	66
19	Inleven en verwoorden	69
20	Gevoelsreflecties geven	72
21	Gedachtespoor	73
22	Tekeningen beschrijven	75
23	Spelen met brabbeltaal	79
24	Tweezijdige versus eenzijdige communicatie	80
25	De leugendetector	84
26	Spel improvisaties in tweetallen met een tekst als uitgangspunt	86
27	Jan-Jaap of Jaap-Jan	88
28	Zwart-wit: werken met tegenstellingen	90
29	Hier sta ik	91
30	Roept u maar	92
31	Een verhaal verzinnen aan de hand van voorwerpen	93
32	Voordracht op basis van drie woorden	94
33	Voordracht met een korte vaste tekst	95
34	Geïmproviseerde voordrachten	96
35	De roze olifant	98
36	Elkaar beeldhouwen	99
37	Non-verbale oefening: loopjes nadoen	100
38	Feedback via symbolen	101
39	Feedback via associaties	102
40	Levend kwartet	103
41	De overgang van huis naar groep	104
42	Themagroepsgesprek	105
43	Brainstormen	106
44	Cirkel-warming-up	107

45	‘Groepsademhaling’ als uitgangspunt voor beweging	108
46	Klankimprovisatieopdrachten	109
47	Voorwerp kiezen	111
48	Mijn geheim	112
49	Non-verbale communicatieoefening: ga je gang	113
50	De groepsmachine	114
51	De springreeks	116
52	Lopen of stilstaan	118
53	De ruimte gelijkelijk verdelen	119
54	Vorm met meerderen een dier	120
55	Het enveloppenspel	121
56	Kettingverhaal	123
57	Sprekers en zwijgers	124
58	Communicatiebalspel	125
59	De vijf geboden	127
60	Groepssociogram op papier	128
61	Actiesociogram van de groep	129
62	Sociogramvarianties	130
63	Breng de groep in beeld	132
64	Tekenen: de groep en de groepsrollen	134
65	Assertief optreden in conflictsituaties	135
66	Ontspanningsinductie	136
67	Ontspanningsoefening: ontspannen na aanspannen	137
68	Ademhalingsoefening in tweetallen	139
69	De aardingsoefening: basispositie van het staan	141
70	Jezelf masseren van top tot teen	143
71	Losmaken van de gewrichten van top tot teen	145
72	Opwarmen van het gehele lichaam	147
73	Zintuiglijk ervaren van de omgeving	148
74	Losmaken van de stem	150
75	Spelen met klank	152
76	De woordenstroom	154
77	Dansimprovisatie: herhalende beweging	156
78	Dansimprovisatie: experimenteren met verschillende bewegingsvormen	158
79	Annemarie koekoek	159
80	Spelen met gezichtsuitdrukkingen	160

81	Tikspelletjes	162
82	Speelse lichamelijke contactoefeningen	164
83	Loopmaniertjes	167
84	Vitaliserende groepsspelletjes	169
85	Groepsschijngevecht	171
86	Blindemannetje	173
87	Begroetingen	174
88	Inleven en uitbeelden	175
89	Improvisatie-inspringspel (drie is te veel)	176
90	Het doen van denkbeeldige handelingen	178
91	Het uitbeelden van gezegden	180
92	Spelopdrachten: stel je een bepaalde situatie voor	181
93	Spel improvisaties: transformeer jezelf van het een in het ander	182
94	Mimisch doorgeven van een object	183
95	'Er was eens...'	185
96	Wees een dier	186
97	De koffiekamer	187
98	Zoek je partner-beest	188
99	Handen- en voetenwerk	189
100	Contactoefening: hand in hand door de ruimte met de ogen dicht	190
101	Openen en sluiten	192
102	Aanvoelen van elkaars bedoelingen	194
103	Overnemen van beweging	195
104	Telefoneren	197
105	Ontmoeting zonder taal	198
106	Klanken doorgeven in een kring	199
107	Handen leren kennen	201
108	Samen tekenen met één potlood	202
109	De poppenspeler en de marionet	203
110	Dansimprovisatie: leiden en volgen op muziek	205
111	Vertrouwensoefening: reageren op geluidssignalen	206
112	Spiegelen van beweging	208
113	Vertrouwensoefening: geven van je gewicht	210
114	Vertrouwensoefening: optillen en wiegen	212
115	De vertrouwenscirkel	214
116	Houding en gevoel	215

117	Wie ben ik?	216
118	Aandacht voor gevoel	217
119	Elementen van de natuur	218
120	Schreeuwoefening	220
121	Een stoel maken	221
122	Veiligheid: wat heb je daarvoor nodig?	223
123	Afstand en nabijheid	224
124	Non-verbale houdingen en hun invloed op het individu	225
125	Sociaal atoom tekenen	227
126	Sociaal atoom in actie	229
127	Rolwisseling met een belangrijke ander	231
128	De lege stoel	232
129	Spelen met je subpersoonlijkheden	234
130	Met zes personages op zoek naar je persoonlijkheid	236
131	De levenslijn	238
132	Ouder zijn van het kind dat je zelf was	239
133	Terug naar het gezin van herkomst	240
134	Terug naar de tijd dat je voor het eerst leerde schrijven	241
135	Levensdoelstellingen	243
136	Een reis door de tijd	245
137	Ontspanningsoefening met het accent op zwaarte en ademhaling	247
138	Geleide fantasie: 'thuis'komen	249
139	Geleide fantasie: de driesprong	252
140	Geleide fantasie: een reis door je lichaam	254
141	Geleide fantasie: ontmoeting met het kind dat je was	256
142	Geleide fantasie: de ideaalfantasie	258
143	Geleide fantasie: de wijze	260
144	Toekomstprojectie	262
145	Geleide fantasie in tweetallen: het onbewoonde eiland	263
146	Ontmoetingen	265
147	Estafettefantasie: een geleide fantasie met actieve bijdrage van de hele groep	266
148	Positief-negatief: een evaluatieoefening	267
149	Overgangsrutueel	268
150	Carrousel	269

DEEL III	
INDICES	271
Index A: de oefeningen op alfabetische volgorde met hun specifieke doel	273
Index B: de oefeningen ingedeeld naar de doelstellingen	282
Index C: indeling van de oefeningen naar de procescategorieën	302
Index D: indeling van de oefeningen naar de werkvormen	308
Bronvermelding oefeningen	315
Literatuur	320
De auteurs	322