



DIVERSI-DATE

**VERBINDEN MET CREATIEVE METHODIEKEN.
EEN GIDS VOOR CREATIEVE EN ARTISTIEKE ORGANISATIES**



DEEL I

WELKOM BIJ DE DIVERSI-DATE TOOLBOX!

**DEZE TOOLBOX IS GECREËERD IN SAMENWERKING MET CREATIEVE PARTNERS
UIT NEDERLAND, BELGIË EN FINLAND.**

CO-AUTEURS:

LIVE YOUR STORY UIT NEDERLAND – WWW.LIVEYOURSTORY.NL

- **ROOZEBOOM-LOOMANS, RIFF ELINE**
- **DJAYDEN, JUNG**
- **ODDAIL EL OMARI**

DE BAGAGEDRAGER UIT NEDERLAND- WWW.TASSAJANYT.COM

- **ELFERINK, ASTRID**
- **GORTWORST, GABRIELLE**
- **SPANJERS, ELLEN**
- **MCGHIE-FRASER, BRODIE**

PIMENTO UIT BELGIE – WWW.PIMENTO.BE

- **ANNICAERT, LIEN**
- **DESLOOVERE, MARIEKE**

MAN OVERBOORD UIT BELGIE – WWW.M-OB.BE

- **SCHIPPERS, JELLIE**

TMI JOHANNA NOVÁK UIT FINLAND – WWW.TASSAJANYT.COM

- **NOVÁK, JOHANNA**
- **RASIMUS, MILKA**

**WE HOPEN DAT HET GEBRUIK VAN DE METHODEN UIT DE TOOLBOX BIJDRAAGT
AAN HET VERSTERKEN VAN VAARDIGHEDEN OM ZAKEN VANUIT VERSCHILLENDE
PERSPECTIEVEN TE BEKIJKEN EN VERSCHILLEN TE ACCEPTEREN EN TE
BEGRIJPEN.**

1.	DIVERSI-DATE INTRODUCTIE	5
2.	TOOLBOX	6
3.	CREATIVE METHODEN KUNNEN WORDEN GEBRUIKT ...	7
4.	SAMENWERKING CREATIEVE PARTNERS MET DOCENTEN, SCHOLIEREN EN STUDENTENS	8
5.	TIPS VOOR HET CREATIEVE PROCES	9
6.	DIVERSI-DATE WORKSHOP TOEGEPASTE THEATER EN IMPROVISATIE VOOR INTERACTIEVAARDIGHEDEN OP EEN DIGITALE MANIER DOOR CREATIVE PARTNER TMI JOHANNA NOVÁK UIT FINLAND	11

1. DIVERSI-DATE INTRODUCTIE

HET DOEL VAN DIVERSI-DATE IS OM EEN DIVERSE GROEP MENSEN (LEERLINGEN, STUDENTEN EN DOCENTEN) SAMEN TE BRENGEN IN EEN VEILIGE EN RESPECTVOLLE SOCIALE CONTEXT, OM EEN ERVARINGSGERICHTE UITWISSELING TE FACILITEREN OVER WERELDBEEDEN EN IDENTITEIT, OM BURGERLIJKE COMPETENTIES EN VEERKRACHT TE VERGROTEN EN OM SOCIALE INCLUSIE TE BEVORDEREN IN EEN SUPERDIVERSE SAMENLEVING DOOR MIDDEL VAN CREATIEVE EN ARTISTIEKE METHODEN.

Een kenmerk van een superdiverse samenleving is dat individuen binnen een gemeenschap niet langer gemakkelijk kunnen gedefinieerd aan de hand van enkele kenmerken zoals religie, taal, onderwijs, cultuur, migratieachtergrond, geslacht of sociaaleconomische status. Elke persoon weerspiegelt een complexe intersectionaliteit van waarden, ervaringen, voorkeuren, motivaties, interesses, talenten en verwachtingen met betrekking tot de omgeving, de toekomst, de samenleving, sociale relaties en mensenrechten.

Burgerschap verwijst naar het vermogen van individuen om actief deel te nemen aan de samenleving, hun zorgen te uiten en hun rechten en die van anderen te waarborgen. In een liberaal democratisch systeem dat wordt gekenmerkt door superdiversiteit, is het cruciaal voor individuen om te leren hoe ze kunnen omgaan met meningsverschillen en conflicten terwijl ze de waarden, identiteiten, voorkeuren, gewoonten en achtergronden van anderen respecteren, zonder iemand uit te sluiten maar altijd in overeenstemming met de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

Binnen deze sociale context moeten individuen leren hun eigen identiteit te verkennen, ontwikkelen en omarmen. De manier waarop mensen zichzelf, anderen en hun omgeving interpreteren en waarderen, wordt hun “wereldbeeld” genoemd. Wereldbeeld is een voortdurend proces dat wordt gevormd door sociale interactie, waarin individuen betekenis geven aan de sociale realiteit en deze construeren.

Met dit project streven we ernaar om creatieve methoden te ontwikkelen die uitwisseling tussen middelbare scholieren en hogeschoolstudenten bevorderen, ongeacht hun achtergrond. Deze uitwisseling streeft ernaar de competenties van jongeren te versterken, hun veerkracht te vergroten en hen in staat te stellen om te gaan met een snel veranderende en diverse maatschappelijke context door gebruik te maken van hun talenten en creatief potentieel.

Creatieve methoden zoals storytelling, rollenspellen, acteren en beeldende kunst kunnen worden ingezet om inclusieve en cultureel gevoelige dialogen tussen jongeren te faciliteren. Deze methoden helpen een veilige ruimte te creëren voor open en eerlijke communicatie, terwijl ze ook een middel bieden om gedachten en emoties uit te drukken die moeilijk onder woorden te brengen zijn. Bovendien kunnen creatieve methoden barrières doorbreken en empathie bevorderen.

De creatieve sector erkent zijn sociale rol en potentieel om betrokken te zijn bij jongeren, betekenis te bieden en hen te helpen omgaan met sociale uitdagingen. Echter, deze sector wordt zelf uitgedaagd door een snel veranderende en diverse samenleving. Ze erkennen de noodzaak om zich aan te passen en te innoveren om deze maatschappelijke uitdagingen aan te pakken.

2. TOOLBOX

Deze toolbox is gericht op creatieve professionals die samenwerken met leraren/scholen.

Deze toolbox bevat drie workshops van een hele dag, gecreëerd door de creatieve partners uit Nederland, België en Finland.

Diversi-Date workshops zijn ontworpen om gebruikt te worden in verschillende situaties, waarin er behoefte is aan betere interactie en verschillende thema's die verband houden met diversiteit.

De creatieve sector bevindt zich in zeer uitdagende tijden. Velen van hen zoeken manieren om zichzelf opnieuw uit te vinden, te innoveren, samen te werken, uit te wisselen, te digitaliseren en nieuwe kansen te vinden. Middelen om dit op een duurzame manier te doen zijn beperkt.

Met deze toolkit willen we creatieve organisaties helpen om dit te doen. De doelen zijn om creatieve organisaties te ondersteunen bij het omgaan met de veranderende samenleving en maatschappelijke uitdagingen, maar ook om hen te helpen anderen te ondersteunen bij het gebruik van creatieve methoden om om te gaan met de veranderende wereld.

3. CREATIVE METHODEN

KUNNEN WORDEN GEBRUIKT ...

1. Als een opener van dialogen. Soms merken we dat de dialoog tussen mensen vastloopt of erger nog, dat deze eigenlijk niet echt bestaat. Om die impasse te doorbreken, moeten we anders denken dan we gewend zijn. Om anders te kunnen denken, moeten we ook anders handelen. Creatieve methoden dienen als platform om op een andere manier te denken en te handelen.
2. In de kern dagen creatieve methoden mensen uit om met elkaar in interactie te treden door het speelse aspect ervan. Het is gemakkelijker om deel te nemen aan een spel of te spelen dan om zomaar een gesprek te beginnen met mensen die je niet kent. In feite zijn er bij georganiseerde creatieve activiteiten altijd regels die het extra veilig maken voor de deelnemers om mee te doen, en dat verlaagt de drempel voor hen. De deelnemer kan heel snel begrijpen hoe de situatie zal beginnen, wat er daarna gebeurt en hoe het zal eindigen. Met die informele kennis kunnen ze gemakkelijker ontspannen en dat helpt hen om energie en inspanning in de interactie zelf te steken. Met creatieve methoden kunnen we mensen ook inspireren om op nieuwe en andere manieren deel te nemen en zichzelf te tonen in de interactie. Meestal leidt meer geven tot meer ontvangen.
3. Als bonus creëren creatieve methoden altijd een unieke ervaring die gedeeld wordt met de deelnemers. De ervaring is uniek omdat de creatieve methoden altijd verbonden zijn met tijd en ruimte. Met deze deelnemers op dit specifieke moment en deze specifieke plek vond dit plaats, en het kan nooit op dezelfde manier opnieuw gebeuren. De unieke ervaring verbindt de deelnemers als een onzichtbare lijm. De positieve ervaring van interactie verandert de manier waarop we denken over andere mensen. Hoe we denken over andere mensen is bepalend voor hoe we handelen en met anderen omgaan.
4. Creatieve methoden kunnen uitgebreid worden gebruikt om welzijn onder mensen te creëren. Met de grote kracht van creatieve methoden komt ook een grote verantwoordelijkheid. Soms kunnen creatieve activiteiten heel dicht bij de kern of het innerlijke zelf van individuen komen, en als verantwoordelijke creatieve professional is het belangrijk om te herkennen waar iemand mogelijk gekwetst kan raken. Als creatieve partner in Diversi-Date ben je in de eerste plaats verantwoordelijk voor de groep en haar dynamiek. Als je merkt dat iemand in de groep angstig wordt of op de een of andere manier aangeeft extra aandacht nodig te hebben, begeleid hen dan meteen of direct na de workshop om de extra hulp te krijgen. Onthoud ook dat je als creatieve partner geen therapeut bent of verantwoordelijk bent voor iemands gezondheidsproblemen.

4. SAMENWERKING CREATIEVE PARTNERS MET DOCENTEN, SCHOLIEREN EN STUDENTENS

De leraar heeft de belangrijkste rol bij het creëren van een veilige ruimte voor de leerlingen/studenten in de klas. Het is een voortdurend proces dat dag na dag, week na week, maand na maand, jaar na jaar moet worden aangepakt.

Wanneer je als creatieve partner de klas bezoekt, is het belangrijk om aandacht te besteden aan een aantal zaken:

1. Neem contact op met de leraar en vraag om samenwerking met de volgende vragen.
 - Welke Diversi-Date thema's zijn belangrijk voor de school/klas?
 - Welke leerlingen/studenten zitten er in de klas en hoeveel zijn er?
 - Zal de leraar op hetzelfde moment als de creatieve partner in het klaslokaal aanwezig zijn?
 - Wat is de rol van de leraar bij het werken met de creatieve partner?
2. Indien mogelijk, bezoek de klas voordat het daadwerkelijke creatieve proces met de leerlingen wordt uitgevoerd. Leer de leraar en de leerlingen/studenten kennen. Vraag om ideeën die verband houden met de Diversi-Date thema's. Voer een open discussie.
3. Plan het creatieve proces in verband met de gekozen Diversi-Date thema('s) samen met de leraar. Vraag feedback over het plan van de leraar.
4. Vraag na het creatieve proces feedback van zowel de leraar als de leerlingen. Doe dit op een creatieve manier en vraag naar de betekenis die voor de leerlingen is verbonden aan de gekozen thema('s).

5. TIPS VOOR HET CREATIEVE PROCES

HOE CREËER JE VEILIGHEID IN DE GROEP:

- Maak deel uit van de groep en wees persoonlijk - neem verantwoordelijkheid voor wat er gebeurt.
- Deel je eigen ervaringen om de hiërarchie of drempel te verlagen.
- Vraag hoe het met iedereen gaat, noem studenten bij hun naam en sta toe dat ze jou ook bij je naam noemen.
- Deel de regels van de werkmethode of stel de regels samen met de groep op.
 - Wees aanwezig, luister actief, geef ruimte aan iedereen.
 - Wees nieuwsgierig! Er is geen goed of fout.
 - Oordeel niet en geef geen kritiek.
 - Ondersteun je groep.
 - Iedereen heeft het recht om nee te zeggen of aan de zijlijn te blijven.
 - Alles blijft binnen de groep.
- Neem kleine stapjes; kies oefeningen waar je je comfortabel bij voelt.
- Maak de boodschap van wat studenten zeggen belangrijk door te bedanken voor de opmerking of de opmerking te herhalen - moedig studenten aan om te delen.
- Wees comfortabel in het ongemak, sta ongemakkelijke momenten en stilte toe.
- Begin met een verrassing, ontbijt met hen of neem studenten mee naar een nieuwe plek; doorbreek de normale schoolstructuren en regels.
- Haal voorbeelden buiten de groep aan en maak het vervolgens persoonlijker.
- Richt je op het positieve..

HOUDING:

- Wees authentiek - wees jezelf, doe niet alsof (in taal/methoden/je eigen verhalen = wees eerlijk en transparant: als je geen antwoorden weet, doe dan geen toneelstukje)
- Durf kwetsbaar te zijn/deel je eigen ervaringen (ken je grenzen en beperkingen daarin)
- Durf om hulp te vragen of te verwijzen naar websites/andere collega's als je de kennis niet hebt
- Wees aanwezig
- Oordeel niet en vergelijk niet
- Vertrouw op jezelf/de studenten/het proces/jouw eigen expertise/heb vertrouwen in je vakmanschap (eigenaar zijn van het onderwerp)
- Wees bewust van jezelf (drama/triggers/jezelf als deelnemer en niet alleen als leider)
- Wees nieuwsgierig en niet te (luister/vraag/wees open/vat samen/noem wat je ziet)
- Pas toe wat je predikt
- Werk samen met je collega (wees er voor elkaar), werk samen, wees je bewust van je positie in de ruimte

DE MEEST INSPIRERENDE TIPS!

- Er zijn geen feiten, alleen gevoelens. Spreek vanuit het hart.
- Pas toe wat je predikt.
- Vraag om hulp.
- Begin met een verrassing.
- Zie de waarde in en erken elke stap van een student.
- Neem kleine stapjes.
- Vertrouw op jezelf/de studenten/het proces/jouw eigen expertise/heb vertrouwen in je vakmanschap (eigenaar zijn van het onderwerp).
- Wees comfortabel in het ongemak.
- Zoek naar gemeenschappelijkheid.
 - In het 'nee' zit ook een 'ja'.
 - Als iemand 'nee' zegt, waar is dan het 'ja'?
 - Als we allemaal tegen iets zijn, zijn we voor iets anders
 -

6. 6. DIVERSI-DATE WORKSHOP TOEGEPASTE THEATER EN IMPROVISATIE VOOR INTERACTIEVAARDIGHEDEN OP EEN DIGITALE MANIER DOOR CREATIVE PARTNER TMI JOHANNA NOVÁK UIT FINLAND

BIJ DIVERSI-DATE HEBBEN WE TWEE KEER EEN ONLINE IMPROVISATIE- TRAINING GEHAD.

De eerste keer was tijdens de eerste bijeenkomst in juni 2021 met onze creatieve partners. In die workshop werden alle activiteiten geleid door creatieve partner Johanna Novák uit Finland, via Teams. De groep bestond uit volwassenen die erg enthousiast waren over de training, dus alles verliep vrijwel hetzelfde als wanneer de trainer fysiek aanwezig zou zijn geweest. De groep had al wat vergelijkbare warming-up oefeningen gedaan, dus de oefeningen werden op dezelfde manier voortgezet. Wat anders was, was de ervaring van de trainer. Het is moeilijk om online de deelnemers te zien of te horen, omdat ze tegelijkertijd praten, en de trainer kan de oefeningen niet op dezelfde manier voelen en ervaren als de anderen. Voor de trainer is online lesgeven daarom uitdagender en vermoeiender dan live training, maar gelukkig is het ook plezierig om het plezier en de ervaringen van anderen online te zien en horen.

De tweede keer was er een online training in het voorjaar van 2022. Een van de Belgische Diversi-Date Day workshops vond gedeeltelijk online plaats. Begeleidend improvisatiedocent Johanna Novák gaf de workshop via het scherm, terwijl vier hogeschoolstudenten op locatie in het klaslokaal werkten. De begeleidende docent had de studenten al twee keer gezien via Teams - de eerste keer hebben ze de oefeningen van toegepaste improvisatie doorgenomen, en de tweede keer hebben ze samen besproken welke oefeningen in de workshop zelf zouden worden gedaan en welke oefeningen de studenten zelf aan de workshop zouden toevoegen. Aangezien online lesgeven tot op zekere hoogte beperkingen oplegt aan de oefeningen die met de leerlingen kunnen worden gedaan, werden ook suggesties van de hogeschoolstudenten overgenomen over de oefeningen die ze graag wilden doen. De studenten hadden al ervaring met improvisatie. De workshop werd daarom als een hybride model uitgevoerd. De

belangrijkste verantwoordelijkheid voor pedagogische begeleiding lag echter bij de begeleidende docent die op afstand werkte.

De ervaring was interessant en verliep goed dankzij de voorafgaande afspraken en de ervaring van zowel de begeleidende docent als de studenten. De groep middelbare scholieren bleek uitdagend te zijn, omdat er twee scholieren waren die eigenlijk niet veel wilden deelnemen, ongeacht wat voor soort workshop het was. Dus hun motivatie werd niet beïnvloed door het gedeeltelijke online onderwijs. De groep bestond uit scholieren van twee verschillende scholen, waarvan ongeveer de helft elkaar kende, maar niet allemaal, dus de tijd die werd besteed aan kennismaking was belangrijk. In de eerste helft deden twee leerlingen slechts gedeeltelijk mee aan de oefeningen en besteedden ze bijvoorbeeld hun tijd aan het surfen op hun telefoons, hoewel de studenten tussenbeide kwamen. Dit werd beïnvloed door het feit dat de begeleidende docent zelf op afstand was, wat betekende dat ze de situatie niet op dezelfde manier kon beïnvloeden als normaal gesproken. De andere instructeur had echter een gesprek met de leerlingen tijdens de pauze, waarna een van hen actief deelnam aan de rest van de oefeningen. Een andere leerling was afwezig voor de tweede helft.

Na de lunchpauze was de teamgeest echter duidelijk beter en verliepen de oefeningen goed voor iedereen. Het feedback van de scholieren over de workshop was goed. Een paar scholieren zeiden dat ze verrast waren dat ze durfden te praten met andere scholieren, ook al praten ze normaal gesproken niet met vreemden. In de rest van de workshop konden de scholieren oefeningen doen die werden geleid door studenten en zich storten in geïmproviseerde scènes. De deelnemende scholieren werden gevraagd naar hun wensen voor de oefeningen en hun gewenste oefeningen werden ook uitgevoerd in de workshop. De studenten die een belangrijke rol speelden in de workshop zeiden dat de dag leuk was, en ze waren blij dat ze ook oefeningen konden doen die ze kenden. De oefeningen die werden geleid door de begeleidende docent waren voor hen bekend van de oriëntatiebijeenkomsten voorafgaand aan de workshop, maar er werden ook oefeningen gekozen die ze al kenden, zodat het geven ervan zo comfortabel mogelijk zou zijn voor de studenten en ze ervaring zouden opdoen met begeleiding.

Improvisatie werkt verrassend goed online. Primair werkt online onderwijs echter goed met volwassen studenten of groepen die primair geïnteresseerd zijn in het onderwerp. Er is ook goede ervaring opgedaan met hybride onderwijsmodellen waarbij studenten die de oriëntatie hadden ontvangen met succes persoonlijk onderwijs voltooiden terwijl de begeleidende docent nog steeds bij hen was en verantwoordelijk was voor de pedagogiek. Bij tweedeklasstudenten was het echter ook belangrijk om invloed uit te oefenen op de activiteiten van de groep tijdens de les, in welk geval alleen online lesgeven niet zo goed zou hebben gewerkt.

Op technologisch gebied is bij online training de verstaanbaarheid van de stem belangrijk, zodat de docent die op afstand werkt de spraak van de deelnemers op de best mogelijke manier kan begrijpen en op de een of andere manier kan deelnemen aan de oefeningen. Als de deelnemers één voor één spreken in bijvoorbeeld een roterende microfoon, kan de stem het best worden begrepen, maar dit is niet altijd mogelijk en de docent hoeft ook niet alles te horen. De kwaliteit van het beeld is ook belangrijk, omdat het streven naar oogcontact in ieder geval het gevoel geeft dat je zo natuurlijk mogelijk aanwezig bent in de situatie, zelfs als het alleen via de camera en het scherm is. Online lesgeven vraagt iets meer van de docent, maar de ervaringen van succes, gelach en vreugde worden ook overgebracht via de camera!

DEEL 2

**WORKSHOPS 1: VERBINDING DOOR CREATIEVE EXPRESSIE: DEEL
VERHALEN EN ERVAAR BETEKENISVOLLE INTERACTIES.**

**CREATIEVE PARTNERS: LIVE YOUR STORY UIT
NEDERLAND EN PIMENTO UIT BELGIË**

**WORKSHOPS 2 TOEGEPAST THEATER EN IMPROVISATIE VOOR
INTERACTIEVAARDIGHEDEN**

**CREATIEVE PARTNERS: MAN OVERBOARD UIT BELGIË EN
TMI JOHANNA NOVÁK UIT FINLAND**

**WORKSHOP 3 PRAAT OP EEN SPEELSE EN CREATIEVE MANIER OVER
STIGMA.**

**CREATIEVE PARTNERS: LIVE YOUR STORY AND DE
BAGAGEDRAGER**

1. WORKSHOP: VERBINDING DOOR CREATIEVE EXPRESSIE: DEEL VERHALEN EN ERVAAR BETEKENISVOLLE INTERACTIES

**CREATIEVE PARTNERS: LIVE YOUR STORY UIT NEDERLAND EN
PIMENTO UIT BELGIË**

SAMENGEVAT

- LYS + Pimento: 2 workshops
- Duur: 2 x 2 uur per workshop
- Leerlingen: 15 leerlingen per workshop (min. 10 - max. 20 leerlingen) (geen leeftijdsbeperkingen)
- Studenten: 3 of 4 studenten per workshop
- Team: 2 begeleiders per workshop
- Materiaal:
 - 1 ruimte per workshop + verschillende locaties voor de repetities in de middag
 - Muziekinstallaties
 - Papier (A4, A3, A2)
 - Tijdschriften
 - Pennen, markers, verf, scharen, lijm, tattoo markers

OEFENING + DOELEN		MATERIALEN
09.30	<p>Het organiseren van de ruimte door een cirkel te vormen waarin iedereen kan zitten. Introductie door de workshopbegeleiders.</p> <p>Wie zijn wij, wat is het doel van de dag...</p>	
09.45	<p>Naamspel Dilemma's</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen leren elkaar kennen, oefenen hun luistervaardigheden en ontmoeten elkaar op een betekenisvolle manier door middel van creatieve oefeningen. De leerlingen leggen persoonlijke verbindingen. • De leerlingen maken een eerste interactie met elkaar door middel van kleine en snelle spelletjes waarbij ze zich in de ruimte verplaatsen en voor het eerst voor de groep spreken. • We leren elkaars namen kennen en leren elkaar op een dieper niveau kennen door middel van verschillende snelle oefeningen. • De leerlingen leggen verbindingen met elkaar door op zoek te gaan naar overeenkomsten. 	<p>Tennisbal</p> <p>Kaarten met dilemma's</p>
10.00	<p>Interviews</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen leren elkaar op een dieper niveau kennen. • De leerlingen oefenen hun luister- en communicatieve vaardigheden: waar ben je nieuwsgierig naar? • De leerlingen respecteren hun eigen grenzen en die van anderen. • De leerlingen kunnen anderen laten zien wie ze echt denken te zijn. • De leerlingen durven iets persoonlijks en kwetsbaars over zichzelf te delen, terwijl ze hun eigen grenzen respecteren. • De leerlingen hebben vertrouwen in elkaar door hun eigen verhaal met anderen te delen. 	<p>Interviewvragen</p>
10.30	<p>Laagdrempelige tekenopdracht</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen openen hun creatieve geest en krijgen vertrouwen in hun vaardigheden. • De leerlingen leren dat creatief zijn gemakkelijker is dan ze misschien denken. • De leerlingen oefenen met het omzetten van een idee naar een tekening. • De leerlingen ervaren plezier in het maken van fouten. • De leerlingen ontwikkelen de moed om zich op een creatieve manier uit te drukken. 	<p>Potloden, papier</p>

11.00	<p>Tatoeages ontwerpen</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen verdiepen zich in de verhalen van anderen. • De leerlingen creëren iets voor een ander. • De leerlingen transformeren een verhaal naar een creatief formaat. • De leerlingen beoefenen podiumkunsten op een toegankelijke manier. 	<p>Pen, papier, markers</p> <p>Optioneel voor inspiratie: symbolen, tijdschriften</p>
12.00	Lunch	
13.00	Starten met een energizer	
13.15	<p>Sta op als...</p> <ul style="list-style-type: none"> • We verbreden het perspectief: de leerlingen verbinden zich met onderwerpen die betrekking hebben op de wereld om hen heen. • De leerlingen kunnen hun eigen creatieve talenten verkennen en tentoonspreiden die ze al hebben/gebruiken. • De leerlingen kunnen de thema's, onderwerpen, doelen etc. waarin ze zich in de maatschappij aan toewijden verkennen en tentoonspreiden. 	
13.25	<p>Wat zou je willen veranderen aan de wereld?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontwikkel brainstormvaardigheden -> ideeën opbouwen door te associëren met de ideeën van anderen • Ontwikkel luister- en samenvattingsvaardigheden in groepsdiscussies • Vorm een mening en ontwikkel bewustzijn als burger van je verantwoordelijkheid in de maatschappij. 	Papier, pennen, markers
13.45	<p>Vorbereiding van creatieve resultaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een idee omzetten in een creatieve vorm naar keuze • Samenwerken met andere jongeren om te co-creëren • Je eigen talenten herkennen • Anderen aanmoedigen om hun talenten te gebruiken 	Papier, pennen, markers, muziek, verf, tijdschriften..., paint, magazines... + verschillende ruimten om te oefenen
14.15	<p>Presentatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen oefenen met optreden voor een groep. • De leerlingen oefenen met het geven van positieve feedback aan anderen. 	Een podium en stoelen in de vorm van een publiek.
15.00	<p>Bedank-cirkel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sluit de dag af met reflectie en een bedankje, om te delen wat je nog niet hebt gedeeld en om je aan het einde als groep verbonden te voelen. 	
15.30	Einde	

UITWERKINGEN IN DETAIL

1.1 NAAMSPEL: BAL

- De hele groep staat in een cirkel.
- Een kleine bal wordt rondgegooid in de cirkel.
- Leerlingen gooien de bal naar elkaar terwijl ze hun eigen naam zeggen.
- Maak het iets 'moeilijker' door nu ook de naam te moeten zeggen van degene naar wie ze de bal gooien.

1.2 NAAMSPEL: RENNEN

- We staan nog steeds in de cirkel. Nu is er geen bal. Er is één persoon die de naam van een ander zegt en naar die persoon toeloopt. Voordat ze aankomen, zegt de andere persoon een andere naam en begint naar die persoon toe te lopen, enzovoort.
- Als dit goed gaat, kun je het versnellen! Je zult zien dat het niet zo gemakkelijk is als het lijkt, maar vooral heel leuk!

1.3 NAAMSPEL: BAL + RENNEN

- Laten we proberen beide naamspellen te combineren.
- Terwijl de bal rondgaat in de cirkel, loopt iemand tegelijkertijd naar iemand anders toe.

1.4 DILEMMA'S

- Verdeel de groep in twee cirkels: een binnenste en een buitenste, zodat de leerlingen tegenover elkaar staan.
- In duo's: één persoon krijgt een klein papiertje met dilemma's. Zij zijn de interviewer en hebben precies 1 minuut de tijd om zoveel mogelijk dilemma's aan de geïnterviewde te stellen, terwijl ze de antwoorden omcirkelen of onderstrepen (zonder na te denken, dit 'interview' moet snel gaan). Daarna krijgt de geïnterviewde zijn 'dilemma-paspoort'.
- De geïnterviewde (met het papiertje) schuift één plaats naar links op. Nu hebben ze een nieuwe partner en is het hun beurt om in 1 minuut zoveel mogelijk dilemma's te stellen.
- Dezelfde leerlingen schuiven opnieuw één plaats naar links op. De nieuwe duo's bespreken: "Waar hebben we hetzelfde geantwoord en waarom hebben we/jij dat geantwoord?"
- Dezelfde leerlingen schuiven opnieuw één plaats naar links op. De nieuwe duo's bespreken: "Waar hebben we het tegenovergestelde geantwoord en waarom hebben we/jij dat geantwoord? Misschien kun je me overtuigen om van standpunt te veranderen?"
- Dezelfde leerlingen schuiven opnieuw één plaats naar links op. De nieuwe duo's formuleren nieuwe dilemma's.

- Dezelfde leerlingen schuiven opnieuw één plaats naar links op. De nieuwe duo's stellen elkaar hun eigen dilemma's (die ze net met hun vorige partner hebben geformuleerd).

Hieronder staan voorbeelden van dilemma's .

CAT / DOG	HISTORY / FUTURE
SWEET / SOUR	OPEN / CLOSED
SOUR / SALTY	RUN / WALK
VEGETABLES / FRUIT	STRAIGHT LINE / CURVED LINE
SPAGHETTI / LASAGNA	FOLLOW THE PATH / OUTSIDE THE LINES
YOUNG / OLD	HIGH / LOW
CITY / COUNTRYSIDE	WISDOM / HEALTH
AT HOME / TRAVELLING	SOUND / SILENCE
TOOTHACHE / FLU	TALKING / LISTENING
CLOSE / FAR	COMFORT / ADVENTURE
FREEDOM / SECURITY	ON STAGE / BEHIND THE SCENES
FRIENDS / FAMILY	REACT / DISTRACT
TOGETHER / ALONE	MORE / LESS
FEELING / THINKING	NOW / LATER
THINKING / DOING	STANDING STILL / GOING ON
DOING / DREAMING	MILD / HARD
PESSIMIST / OPTIMIST	AWAKE / ASLEEP

1.5 **INTERVIEW**

- De helft van de groep (groep A) staat in een rij met gesloten ogen. De andere helft van de groep (groep B) kiest iemand die ze niet goed kennen en/of in wie ze geïnteresseerd zijn, en positioneren zich voor die persoon zonder iets te zeggen of de ander te vertellen wie ze zijn. Ze stappen terug voordat de groep in de rij hun ogen opent.
- Nu staat groep B in een rij met gesloten ogen, en de mensen in groep A kiezen in stilte iemand waar ze nieuwsgierig naar zijn.
- Groep A blijft voor iemand staan en groep B opent hun ogen en ontdekt wie er voor hen staat.
- Nu vraag je groep A weer in een rij te gaan staan, met de ogen open, en de mensen uit groep B die hen hebben gekozen, kunnen voor hen komen staan. Iedereen weet nu met wie ze het interview gaan doen.

- Het koppel zoekt een plek in de ruimte waar ze het interview kunnen beginnen. De mensen uit groep B zullen eerst de interviewer zijn en groep A de geïnterviewden.
- De interviewer heeft 5 minuten de tijd om deze persoon te interviewen: begin met één vraag en stel zoveel aanvullende vragen als nodig is (we kunnen inspiratie geven voor de startvraag indien nodig).
- Regels van het interview: het gaat helemaal om de geïnterviewde, geen onderbrekingen of eigen verhalen. De interviewer mag alleen met volle aandacht bij de ander zijn en vragen stellen.
- Probeer goed te luisteren (deze oefening kan nuttige informatie bevatten voor de volgende oefening).
- Na het interview krijgt de interviewer 2 minuten de tijd om op te schrijven wat ze hebben gehoord, wat hen raakte, wat hen verraste.
- Wissel naar de tweede duo's, dezelfde oefening.

Hier vind je voorbeelden van interviewvragen als de leerlingen inspiratie nodig hebben.

- Waar voel je je thuis?
- Wie is belangrijk voor jou?
- Waar ben je trots op?
- Wat geeft jou energie?
- Wat betekent het voor jou om jezelf te zijn?
- Welke keuze die je in het verleden hebt gemaakt, heeft invloed gehad op je leven?
- Welke keuze die iemand anders heeft gemaakt, heeft invloed gehad op je leven?

1.6 LAAGDREMPELIGE TEKENOPDRACHT

- Na het interview krijgt iedereen een vel papier en is er veel tekengerei in het midden van de kring.
- Er worden een paar vragen gesteld/opdrachten gegeven.
 - Kies een kleur die je passend vindt bij de persoon die je net hebt geïnterviewd.
 - Teken de persoon die je net hebt geïnterviewd zonder naar je papier te kijken.
 - Teken de persoon die je net hebt geïnterviewd zonder je pen van het papier te halen.
 - Teken 3 woorden die je je herinnert van het interview dat je zojuist hebt gehad.
 - Teken een zin die je is bijgebleven uit het interview dat je zojuist hebt gehad.
 - ...
- Het doel is niet om perfecte tekeningen te maken, maar om te wennen aan het tekenen, durven tekenen op een blanco vel, ideeën omzetten in symbolen, etc.

1.7 **ONTWERP TATTOOS**

- De leerlingen ontwerpen een 'tattoo' voor de persoon die ze hebben geïnterviewd, waarbij de tattoo verwijst naar iets uit het interview.
- De leerlingen geven elkaar de 'tattoo' met uitleg erbij.
- Sluit de oefening af met een 'afsluitende kring': iedereen presenteert de tattoo die ze hebben gekregen aan de groep, met zoveel uitleg als ze willen delen.
- Het is handig voor de leerlingen als de opdracht hen wat richting geeft. We zullen deze gebruiken: ontwerp een tattoo die de ander versterkt/kracht geeft.

TIPS VOOR DE CREATIEVE PARTNER EN LERAAR:

- Je kunt ervoor kiezen om de tattoo alleen op papier te laten maken, of echt op de huid met behulp van huidmarkers, veilige markers voor het lichaam of tattoo stiften.
- Je kunt hen enkele voorbeelden geven van abstracte tattoos, symbolen, tekens... ter inspiratie. Bijvoorbeeld: Book of Symbols.
- Als ze snel klaar zijn, geef ze dan een extra uitdaging. Bijvoorbeeld: creëer een tattoo die op slechts één vinger past.

1.8 **STARTEN MET EEN ENERGIZER**

- Laat iedereen in een cirkel staan.
- Iedereen steekt hun rechterhand omhoog met de handpalm naar beneden. Iedereen wijst met hun linkerwijsvinger recht omhoog, net onder de rechterhandpalm van hun buurman.
- Bij het tellen van 3 (door de leraar):
 - Probeert iedereen de linkerwijsvinger van hun buurman te grijpen.
 - Probeert iedereen te voorkomen dat hun eigen wijsvinger wordt gegrepen.
- Niet gelukt? Probeer nog een keer! Of wissel van hand ;-)

1.9 **STA OP ALS...**

- Geef de groep verschillende stellingen en laat mensen op hun stoel staan als de stelling op hen van toepassing is.
- Hier zijn enkele voorbeelden van stellingen die je kunt gebruiken. Sta op als...
 - Je onder de douche zingt.
 - Je een EHBO-diploma hebt.
 - Je weet hoe je een fietsband moet repareren.
 - Je ooit een vogelhuisje hebt gemaakt.
 - Je ooit een liefdesbrief hebt geschreven.
 - Je ooit een taart hebt gebakken.
 - Je ooit een toespraak voor publiek hebt gehouden.
 - Je in je woonkamer danst.

- Je ooit hebt deelgenomen aan een demonstratie.
- Je ooit een politieke statement hebt gemaakt op sociale media.
- Je ooit een T-shirt met een slogan hebt gedragen.
- Je goed bent in nee zeggen.
- Je meer dan 7 paar schoenen bezit.
- Je graag verhalen verzint.
- ...

Let op: Pas de stellingen aan op basis van de context en de interesses van de groep.

1.10 TIP VOOR CREATIEVE PARTNER EN DOCENT:

- Het is aan jou om te beslissen of je aanvullende vragen wilt stellen met betrekking tot de stellingen of niet. Bijvoorbeeld: "Kun je een voorbeeld geven?", "Wat bedoel je?", "Wanneer was de laatste keer...?"... Beide opties zijn mogelijk, zolang het een bewuste keuze is.
- We hebben gekozen voor het onderwerp: ontdek je talenten en verantwoordelijk burgerschap. Je kunt de zinnen aanpassen aan het onderwerp dat je wilt bespreken.

1.11 WAT ZOU JE WILLEN VERANDEREN AAN DE WERELD?

BRAINSTORMEN

- Vorm kleine groepen (3 à 5 leerlingen).
- Eerst: brainstorm over de vraag: "Wat zou je willen veranderen aan de wereld?"
- Vervolgens: maak de scope kleiner: "Wat zou je willen veranderen aan Nederland?" "Aan jouw stad?" "Aan jouw school?" "Aan jouw straat?" "Aan jouw groep vrienden/familie?" "Aan jezelf?"
- Onderstreep de ideeën waar iedereen in de kleine groep het sterk mee eens is.

**Natuurlijk kun je dit aanpassen aan het land/stad waarvoor je deze oefening gebruikt.*

• TRANSFORMEER/BEREID JE VOOR

- Kies één 'probleem'.
- Formuleer hoe jullie (als groep of als individu) kunnen bijdragen aan een mogelijke oplossing voor dit 'probleem'.
- Transformeer deze 'mogelijke oplossing' naar een creatieve vorm naar keuze (muziek, toespraak, schilderij, toneelstuk, dans, spoken word, enz.).
- Regels:
 - Jullie krijgen 30 minuten om je voor te bereiden.
 - De presentatie zelf mag maximaal 5 minuten duren.
 - Iedereen in de groep moet op de een of andere manier bijdragen.

TIPS VOOR DE CREATIEVE PARTNER EN DOCENT:

- Als de jongeren twijfelen over de creatieve vorm, kun je vragen welke creatieve vaardigheden ze hebben in de groep. Creatieve vaardigheden kunnen divers zijn!
- Niet iedereen hoeft op het podium te staan. Het is ook mogelijk dat iemand bijvoorbeeld de regisseur of technicus is.
- Als ze iets grafisch of visueel maken, is het toch fijn om ze aan te moedigen om ook een verbale toelichting te geven over wat ze hebben gemaakt.
- Loop langs de groepen en zorg ervoor dat ze niet te lang blijven nadenken, maar daadwerkelijk aan de slag gaan.

PRESENTEER

- Elke groep krijgt de kans om het probleem waar ze zich zorgen over maken en de oplossing die ze zien voor de toekomst te presenteren.
- Na de presentatie mogen de andere leerlingen een reactie geven.

TIP VOOR DE CREATIEVE PARTNER EN DOCENT:

- Begeleid de feedbackronde door vragen te stellen: wat heb je gezien? Wat raakte je? Heb je iets op een nieuwe manier bekeken?

1.12 BEDANK –CIRCLE

- Vraag iedereen om voor de laatste keer in het programma in een cirkel te gaan zitten.
- Stel een vraag die voor iedereen hetzelfde is om te beantwoorden (als ze dat willen): "Waar ben ik vandaag in geslaagd?" Als ze het moeilijk vinden, kun je vragen: waar ben je trots op, wat verraste je op een positieve manier over je eigen gedrag? Voorbeelden die je kunt geven: mijn betrokkenheid, inzet, focus, kwetsbaarheid, moed. De leerlingen kiezen één ding waar ze zichzelf voor willen bedanken en delen dit. Afhankelijk van de tijd en focus kunnen ze het één voor één delen of allemaal tegelijkertijd in de groep "laten vallen".
- Nu kunnen ze de persoon of groep mensen bedanken waar ze dankbaar voor zijn vanwege dit gedrag. Het kan een andere leerling in de groep zijn, de hele groep, de leraar die hen hier heeft gebracht, organisatoren, hun ouders, enz. Opnieuw kunnen ze het één voor één delen, delen met een buurman of het allemaal tegelijk in de groep vermelden.
- In de discussie kun je vragen toevoegen zoals:
- Wie was je toen je aan de workshop begon? Wie ben je nu?
- Is er iets veranderd of voel je je anders ten opzichte van mensen, jezelf of het onderwerp?
- Als groepsleider kun je laten weten hoe je de groep wilt bedanken en waarom. Wees oprecht en authentiek in je woorden.

2. WORKSHOP: TOEGEPASTE THEATER EN IMPROVISATIE VOOR INTERACTIEVAARDIGHEDEN

**CREATIEVE PARTNERS: MAN OVERBOORD UIT BELGIUM AND TMI
JOHANNA NOVÁK UIT FINLAND**

Vorbereiding op wat je nodig hebt: Ruimte: open ruimte, stoelen kunnen nodig zijn, maar kunnen in eerste instantie aan de kant worden gezet.

- Min-max aantal deelnemers: 6-25, het beste is 12-15 deelnemers (persoonlijker, iedereen krijgt meer ruimte om zich te openen omdat reflectie erg belangrijk is)
- Leeftijd van de deelnemers: 13 jaar - 100 jaar
- Planning: De workshop duurt 5 uur, inclusief 1 uur lunchpauze tussendoor
- Samenvatting van de activiteiten: voorbereidingen, beginnen, hoe te doen en wat, tijdsplanning, hoe te reflecteren en eindigen

Belangrijkste doel van deze workshop: Kennismaken met de andere persoon door middel van creatieve oefeningen, ontwikkelen van interactievaardigheden door middel van theaterimprovisatie.

Tijd		Oefeningen
9:10-9:30	Informeel kennismaking	Thee en koffie
9:30-9:40	De Drama overeenkomst en introductie van de workshop	The Drama overeenkomst
9:40-10:10	Elkaar leren kennen	Snelle naamspel Variatie naamspel
10:10-10:30 10:30- 11:00 11:00-11:30	Vertrouwensoefeningen	De stoelen Duwen en trekken Begeleiden van een blinde
11:30-11:50	Lichamelijke interactie, deel 1	Viewpoint oefening
11:50-12:00	Reflectie deel 1	Gedachten uit het eerste deel
12:00-13:00	Lunch pauze	Samen eten!
13:00 -13:20	Weer energiek worden	De stoel
13:20-14:00	Lichamelijk interactie, deel 2	Loopoefening De spiegel
14:00-14:45	Toegepaste improvisatie	Ja en... (in groepen) Ja en... (in koppels) Onbedoeld afwijzen van ideeën Ik ben een boom
14:45-15:30	Reflectie deel 2	Bedank cirkel Visuele denkstrategieën Feedback

2.1 **INTRODUCTIE**

Voordat de daadwerkelijke workshop begint, kan het leuk zijn om muziek te hebben om de stilte te doorbreken terwijl je wacht op de studenten om aan te komen. Het kan ook prettig zijn om een kleine snack, thee of iets anders te delen aan het begin, als je de mogelijkheid hebt. Simpele en gastvrije gebaren zoals deze bieden een "excuus" om met elkaar te praten. Het is prettig om jezelf persoonlijk voor te stellen aan elke student in dit stadium van de workshop.

De rol van de docent is hierbij erg belangrijk. De docent heet iedereen welkom in de groep en breekt het ijs. Het kan erg spannend zijn om aan te komen bij de workshop, dus de docent legt de brug tussen de studenten en maakt het veilig voor de deelnemers om zich open te stellen. De docent maakt ook deel uit van de groep en daarom is het belangrijk dat de docent ook deelneemt aan de oefeningen en authentiek zichzelf is.

ALGEMENE DOELSTELLING

WAAROM IS HET BELANGRIJK OM IETS UIT TE PROBEREN DAT JE NIET BENT?

Deelname aan een theaterworkshop is niet vanzelfsprekend voor iedereen. Studenten kunnen zich afvragen waarom ze zouden moeten deelnemen en wat het hen zal opleveren. De resultaten van een theaterworkshop zijn niet zo concreet als bijvoorbeeld een videobewerkings- of kunstworkshop en zullen voor iedereen verschillen (afhankelijk van jouw inzet, de groepsdynamiek, de coach en de duur van de workshop). Natuurlijk krijgen deelnemers ervaring in acteren en interactie. Maar bij het ontwikkelen van deze workshop hebben we ons voornamelijk gericht op opdrachten waarbij deelnemers vaardigheden ontwikkelen om beter samen te werken, hun eigen grenzen en die van anderen te leren kennen en te respecteren, te leren communiceren en zichzelf zowel verbaal als fysiek uit te drukken, en een beter fysiek en emotioneel bewustzijn te ontwikkelen. In een groepscontext kunnen theaterworkshops helpen bij het opbouwen van een positieve groepsdynamiek en het bevorderen van verbinding.

Om iets nieuws over jezelf te leren, moet je je grenzen verleggen en nieuwe uitdrukkingen proberen, nieuwe manieren van gedrag die je normaal gesproken misschien niet zou doen. Alleen dan realiseer je je dat je eigenlijk kunt doen wat je dacht dat onmogelijk voor je was! En pas dan kun je je zelfbeeld veranderen en je gedrag veranderen naar wie je werkelijk bent.

Drama kan heel echt aanvoelen, zelfs als het 'slechts' een oefening of een rollenspel is. Omdat ons lichaam geen onderscheid maakt tussen een gesimuleerde situatie en een echte situatie, kunnen dramatische situaties emoties oproepen die vergelijkbaar zijn met situaties in het echte leven. Het is belangrijk voor een instructeur om zich hiervan bewust te zijn. De drama-oefeningen worden uitgevoerd in rollen, dus na elke oefening is het goed om uit de rol te stappen en te reflecteren op hoe het voelde en waarom. Het ervaren van angst in een gesimuleerde situatie en het loslaten ervan in een veilige omgeving kan ook angst in situaties in het echte leven verminderen en de persoon helpen meer zelfvertrouwen te krijgen in interactiesituaties in het algemeen. [Bron: Seppänen, S., Toivanen, T., Makkonen, T., Jääskeläinen, I. P., & Tiippana, K. (2021). The Paradox of Fiction Revisited—Improvised Fictional and Real-Life Social Rejections Evoke Associated and Relatively Similar Psychophysiological Responses. *Brain Sciences*, 11(11), [1463]. <https://doi.org/10.3390/brainsci11111463>]

Bij sommige van deze oefeningen kan de deelnemer zich afvragen waarom ze moeten ervaren hoe het voelt om negatief te gedragen tegenover iemand. Deelnemers kunnen bijvoorbeeld van zichzelf denken dat ze nooit iemand onderbreken, maar door het te doen in een drama-oefening, realiseren ze zich misschien dat ze het ook doen.

Paradoxaal genoeg kan het ervaren van hoe het voelt empathie ontwikkelen, wanneer je je bewust wordt van hoe het voelt in verschillende rollen. Door elke emotie te testen met behulp van drama-oefeningen kunnen deelnemers hun eigen emoties accepteren, ook de zogenaamde negatieve emoties. We hebben ze allemaal en we luisteren allemaal soms niet naar elkaar. Alleen door ons ervan bewust te worden, kunnen we ons gedrag veranderen.

DE DRAMA OVEREENKOMST EN INTRODUCTIE WORKSHOP

Het is belangrijk om aan het begin de regels van de workshop door te nemen en te vertellen waar de workshop over gaat. In toegepast theater en improvisatie is het belangrijkste dat iedereen kan deelnemen zoals ze zijn, niemand hoeft enige ervaring te hebben en iedereen kan veilig zichzelf zijn. Het idee bij improvisatie is dat iedereen onvoorwaardelijk wordt ondersteund en niemand wordt bekritiseerd. In improvisatie worden fouten gezien als geschenken die het verhaal naar een richting leiden die nog niemand kent! Dan kan er van alles gebeuren en kunnen er per ongeluk nieuwe ideeën ontstaan! Er is geen goed of fout antwoord en er is geen druk om grappig te zijn - het beste is gewoon jezelf te zijn en je eigen zelfkritiek los te laten. Het belangrijkste doel is om samen plezier te hebben en dingen te laten stromen, zoals ze komen. Het is goed om dit hardop te zeggen en een denkbeeldige drama-overeenkomst te ondertekenen met een magische pen in de lucht, zodat iedereen de regels van de les kent en ze volgt.

Dit betekent dat je geen juiste of onjuiste vragen stelt en probeert improvisaties of reflecties van de studenten niet op die manier te labelen. De vragen zijn open en komen meestal in een bepaalde volgorde (kijken, denken en bespreken). Bijvoorbeeld: 1. Wat gebeurt er in deze oefening? Moedig de jongeren aan om verder te associëren op wat ze hebben gezien of gevoeld. 2. Waar heb je dat gezien? Wees geduldig en nodig jongeren uit om uit hun comfortzone te stappen en zich uit te spreken. Wanneer ze dit proberen, zijn ze vaak verbaasd over hun eigen durf en zelfvertrouwen in spreken. 3. Hoe kunnen we deze improvisatie verder brengen? Moedig aan hoe de inhoud van de improvisatie verder verdiept kan worden. Als coach is het belangrijk dat je goed luistert en parafraseert wat de studenten zeggen over de oefeningen. Controleer altijd of je elkaar goed hebt begrepen. Vervolgens kun je verbindingen leggen tussen eerdere zorgen en opmerkingen van de studenten. Af en toe kun je je eigen ervaringen delen als je voelt dat dit het gesprek zal helpen. En geef vooral veel bevestiging aan de jongeren. (Bron: Visual Thinking Strategies).

WARMING UP

In het begin is het goed om een snelle ronde met namen te doen en verschillende soorten opwarmspelletjes om de namen te leren kennen en elkaar een beetje te leren kennen. Het is niet nodig om de deelnemers te vragen zichzelf in een kring voor te stellen, omdat dit nervositeit en angst in de groep kan veroorzaken. De deelnemers zullen elkaar leren kennen door middel van de spelletjes.

2.2 INTRODUCTIE OEFENINGEN

2.2.1 SNELLE NAAMSPEL

- Deze oefening is geweldig om op te warmen, het maken van fouten te oefenen en namen te leren!
- De groep staat in een cirkel. Eén persoon begint een bericht naar iemand anders te sturen door in de handen te klappen, de persoon in de ogen te kijken en zijn of haar naam te zeggen. Het is goed om in een grote groep eerst te testen of de regels duidelijk zijn en ervoor te zorgen dat het bericht de eerste keer door iedereen in de cirkel gaat. Het punt is om heel snel op de impuls te reageren, zodat er fouten worden gemaakt, want hoe meer fouten er worden gemaakt, hoe leuker het is! Een fout treedt op als een deelnemer de naam van een vriend vergeet, verkeerd uitspreekt of aarzelt voordat hij de naam zegt.
- Wanneer de regels duidelijk zijn, wordt de groep verdeeld in twee of drie kleinere groepen die naast elkaar werken. Het is goed om 20 studenten in drie groepen te verdelen, zodat iedereen iets te doen heeft. Als je een fout maakt in je eigen groep, ga je naar een andere groep en gaat het spel daar verder; niemand wordt buitengesloten van het spel. Het tempo moet snel worden gehouden zodat er fouten optreden, en de instructeur kan de deelnemers aanmoedigen om fouten te maken.

TOEPASSINGEN:

- Stuur het bericht naar iedereen, maar zeg het bericht correct. Alleen wat je zegt is belangrijk en het gesproken bericht wordt gevolgd.
- Bij het verzenden van het bericht is de aanwijzing en oogcontact correct, maar de naam is verkeerd. Deze keer wordt het fysieke lichaamsbericht gevolgd.

DOELEN:

- namen leren, tolerantie voor het maken van fouten ontwikkelen, lachen, overmatig denken elimineren - gewoon reageren en iets zeggen! Interactieconflictsituaties: het is belangrijk om oogcontact te maken ÉN te luisteren om het bericht door te laten komen!

2.2.2 SNELLE NAAMSPEL 2

- Iedereen staat in een cirkel.
- De eerste student (A) noemt de naam van een deelnemer (B) en loopt vervolgens naar die persoon toe. Voordat A aankomt, moet B een andere persoon (C) uit de groep noemen en naar C toe lopen. Voordat C bij C aankomt, moet C de volgende student noemen. En zo verder.
- In het begin kennen de studenten waarschijnlijk elkaars namen niet. Ze mogen aan iemand vragen: "Hoe heet je?" en ze dan bij hun naam noemen. Iedereen oefent zo de namen terwijl ze meedoen.
- Na verloop van tijd kun je het tempo opvoeren (rennen naar de deelnemer die je hebt genoemd). Bij het rennen is er geen tijd om namen van deelnemers te vragen, je moet de namen uitschreeuwen. Als ze fout zijn, corrigeert de persoon zichzelf tijdens het rennen voordat ze de volgende naam uitschreeuwen.

DOELEN

- De doelen in deze eenvoudige oefening zijn hetzelfde als hierboven beschreven. Het is ook een gemakkelijke manier om jongeren uit hun hoofd te halen en in actie te komen, en daardoor wat onzekerheid los te laten.

2.3 VERTROUWENSOEFENINGEN

Vertrouwensoefeningen kunnen worden gebruikt om studenten te helpen samen te werken. De volgende oefeningen helpen de studenten om elkaar te vertrouwen en vervolgens samen te werken. Daarom raden we aan om voldoende tijd te besteden aan deze drie oefeningen. De eerste twee oefeningen voelen nog steeds aan als spelletjes. De studenten kunnen ontspannen, lachen en elkaar leren kennen. Als docent coach je deze eerste twee oefeningen voor de lol, maar tegelijkertijd bewaak je belangrijke voorwaarden zoals respect voor elkaar, zorgzaamheid voor elkaar en het aanvoelen van elkaars grenzen. Hierdoor voelen de studenten dat ze kunnen spelen, maar dat ze voorzichtig moeten zijn met de anderen en dat de docent de werksfeer in de gaten houdt. Aan het einde van de tweede oefening kun je een belangrijk punt maken (zie OPMERKING bij de oefening "Duw- en trekspelletjes"). Dit verandert de sfeer van plezier en spel naar meer geconcentreerd werk. Je begint de studenten te coachen om verbinding te maken met hun partner. De studenten zullen proberen met vertrouwen samen te werken. Dit is een spannende reis en soms zullen ze hun concentratie verliezen, dat is normaal. Help hen om weer mee te doen met de oefening. Als dit lukt, kun je gemakkelijker doorgaan naar de volgende fase van de workshop.

2.3.1 RIJ VAN STOELN

- Alle studenten pakken een stoel en zetten deze op een rij. De docent vraagt hen om twee rijen tegenover elkaar te vormen. De stoelen worden dicht bij elkaar geplaatst.
- De studenten gaan op de stoelen staan. Vanaf nu mogen ze de grond niet meer aanraken of praten.
- Je vraagt de studenten om een nieuwe rij op de stoelen te vormen (zonder van de stoelen af te komen of te praten). Bijvoorbeeld op basis van schoenmaat, handmaat, haarkleur, lengte, enz.
- Doelen: Dit is een vertrouwensopdracht. Door middel van non-verbale communicatie moeten ze samen beslissen waar ieders plek in de rij is. En om over de stoelen te bewegen, hebben ze elkaars hulp nodig. Ze moeten voor elkaar zorgen.

2.3.2 DUW- EN TREKSPELLETJES

- De studenten vormen 2 rijen die tegenover elkaar staan. Iedereen in de rij heeft een partner tegenover zich staan. De spelers staan tegenover elkaar met een (denkbeeldige) lijn op de vloer tussen hen in.
- Ze zullen verschillende duw- en trekspelletjes spelen (duwen/trekken met al je kracht):
 - Sta met je ruggen tegen elkaar - duw (variatie: zitten met de ruggen tegen elkaar - duw)
 - Druk op elkaars schouders
 - Pak elkaars polsen vast en trek (variatie: staand en zittend)

- NB: Bij deze opdracht controleer je je kracht ten opzichte van elkaar. Blijf geconcentreerd tijdens de oefening, probeer het spannend te maken zonder de ander te overheersen! Snelheid of plotseling stoppen is verboden. Het mag nooit een worstelwedstrijd worden. Als een van beide partijen voelt dat hij/zij gaat winnen, geef dan iets minder kracht, net genoeg om niet te winnen en niet te verliezen. Uiteindelijk kan er iemand winnen.
- Variatie: Dezelfde oefening, maar in een groep van 3 of 4 studenten. Ze houden elkaars handen vast en trekken aan elkaar. Dezelfde regels, dezelfde uitdaging, maar nu moeten ze allemaal samenwerken.
- Doel: De oefening draait om het gebruiken van al je kracht, jezelf en de ander uitdagen zonder te willen winnen. Deze oefening symboliseert hoe je samenwerkt tijdens improvisatie-opdrachten en bijbehorende gesprekken: daag het onderwerp, je tegenstanders en jezelf uit, maar overweldig niet. Help de ander om in zijn/haar kracht te komen.

2.3.3 EEN BLINDE BEGELEIDEN – SAMEN EEN TAAL ONTWIKKELEN

- Dit is een oefening voor tweetallen waar je veel tijd aan kunt besteden! Een van de twee sluit zijn of haar ogen en de ander fungeert als gids voor een blinde persoon. Het is goed als de gids zijn partner vasthoudt, bijvoorbeeld met één hand op de rug of schouder van de partner en de andere hand die de hand of arm van de partner vasthoudt, zodat de "blinde" persoon zich veilig voelt. De gids kan de "blinde" persoon rondleiden in de ruimte en hem verschillende materialen laten aanraken en voelen, of hem meenemen naar plekken met een interessant geluidslandschap. Het is belangrijk dat de gids luistert naar de "blinde" persoon en zijn stappen aanpast op basis van zijn feedback. Naarmate het vertrouwen groeit, kan de gids het tempo verhogen.
- Variatie: De instructeur kan obstakels in de kamer plaatsen, zoals een paar stoelen en tafels. De gidsen moeten de blinde persoon door deze obstakels helpen zonder dat iemand botst met andere studenten of obstakels. De gids kan de blinde voorzichtig begeleiden bij het gaan zitten en vervolgens weer opstaan van een stoel. De gids kan de blinde persoon begeleiden bij het kruipen onder een tafel of het staan op een tafel.
- Aan het einde is het goed om te bespreken hoe het voelde: Was je in staat om een ander te vertrouwen? Waar komt vertrouwen vandaan?
- Doelen: oefenen van vertrouwen; laten we vertrouwen en betrouwbaar zijn, luisteren naar je partner.

2.4 TOEGEPASTE THEATER EN IMPROVISATIE

Wat is jouw rol in een groep? Probeer een rol in een groep op te nemen die je normaal gesproken niet hebt - neem meer ruimte in of luister meer. Deze oefeningen bieden daar een uitstekende kans voor!

In deze opdrachten krijgen studenten de kans om zich bewust te worden van zichzelf als lid van een groep en dat dit verantwoordelijkheden met zich meebrengt. Bijvoorbeeld, een opdracht werkt alleen als de hele groep de handen uit de mouwen steekt. Als ze slagen, voelen ze gezamenlijk het plezier en de energie van succes. Door te ervaren dat je deel uitmaakt van een groep en dat je voor elkaar en de opdracht zorgt, krijgen studenten de gelegenheid om elkaar beter individueel te zien. Dit soort opdrachten kan het gemakkelijker maken om mee te leven met het perspectief en de gevoelens van de andere persoon, omdat de andere persoon, net als jij, deel uitmaakt van de groep (en vice versa).

Deze opdrachten introduceren een manier van naar elkaar kijken die in het theater 'Soft Focus' wordt genoemd. Tijdens soft focus ontspannen we de ogen, zodat we niet meer scherp kijken naar één of twee dingen, maar alles tegelijk bekijken. Door niet meer specifiek naar details te kijken, staan we meer open voor het geheel. Door soft focus te gebruiken en te proberen het geheel te zien, zorg je ervoor dat je hele lichaam luistert naar wat er om je heen gebeurt en dat er meer ruimte is voor intuïtieve reacties..

2.4.1 LOOPOEFENINGEN

- Je moet tijd besteden aan deze oefening! Je kunt rustige muziek op de achtergrond afspelen.
- Eerst kan de instructeur de groep vragen om vrij rond te lopen in de ruimte, waarbij ze altijd de lege plekken in de kamer opvullen. De deelnemers richten zich alleen op zichzelf en hebben geen daadwerkelijk contact met elkaar. De instructeur kan zeggen dat zelfs wanneer hij instructies geeft, iedereen blijft lopen.

1. STOP – RAAK DE MUUR AAN – GA NAAR DE VLOER

- Eerste stap: Als iemand stopt, moet iedereen stoppen. Als iemand weer begint, begint iedereen weer.
- Tweede stap: Als iemand de muur aanraakt, doet iedereen hetzelfde.
- Derde stap: Als iemand naar de vloer gaat, doet iedereen hetzelfde.
- Vierde stap: Als iemand een ander op de schouder aanraakt, doet iedereen hetzelfde.
- De instructeur kan zeggen dat je iets moet proberen wat je normaal gesproken niet doet. Als je meestal initiatieven neemt, oefen dan nu met luisteren. Als je vaak stil bent, neem dan nu het initiatief en de groep zal volgen.

2. IMITATIELOOP

- Vijfde stap: Opnieuw beweegt de groep zich door de ruimte. De instructeur zegt dat als iemand versnelt of vertraagt, de anderen hetzelfde moeten doen. Als iemand anders loopt, zullen anderen dat ook doen.

3. HOEVEEL MENSEN BEWEGEN ER?

- Zesde stap: de instructeur zegt bijvoorbeeld "twee/vijf/acht beweegt". De deelnemers luisteren naar de groep en maken geen contact.
- Zevende stap: de instructeur zegt bijvoorbeeld "vijf beweegt, twee draaien rond en één springt op zijn plaats".
- In het nabesprekingsgesprek kun je vragen: hoe kun je elkaar helpen zonder woorden als slechts een bepaald aantal personen beweegt? (bijvoorbeeld door aanraken als teken, stoppen zodat iemand kan zien)

DOELEN

- samenwerken, luisteren naar de groep, betrokkenheid, concentratie, gevoel van veiligheid vergroten, elkaar leren kennen, iets doen wat je anders niet zou doen.

2.4.2 VIEWPOINT OEFENING: DE ACHTERVOLGING

- De groep staat in een brede cirkel met een gelijke afstand tussen de individuele studenten.
- Vraag de studenten om zich bewust te zijn van de grootte van de cirkel, van hun plaats in de cirkel en de twee personen naast hen. Ze blijven zich hiervan bewust door middel van soft focus, waarbij ze het geheel in de gaten houden.
- Geef aan in welke richting de cirkel zal draaien. De studenten draaien hun lichaam in die richting. Vraag elke student om een reden te bedenken waarom ze de persoon voor zich willen raken/aanraken op de rug. En waarom willen ze niet dat de persoon achter hen hun rug aanraakt?
- Vraag de studenten zich fysiek en mentaal voor te bereiden op de achtervolging (een fase van klaar zijn om te beginnen).
- De studenten proberen de andere student op de rug aan te raken.
- Iedereen bouwt de achtervolging op tot rennen, terwijl ze proberen de rug van hun voorganger te raken en niet aangeraakt te worden door de persoon achter hen.

OPMERKING:

- Ze achtervolgen elkaar in de cirkel en zorgen ervoor dat de afstand tussen alle deelnemers gelijk blijft door middel van soft focus.
- Het principe is hetzelfde als bij de duw- en trekspelletjes; niemand kan winnen, maar je daagt elkaar uit om het beste van jezelf te geven.

VARIATIE:

- De groep begint de achtervolging zonder dat de docent hen vertelt wanneer ze moeten beginnen. Iedereen is mentaal en fysiek voorbereid om te starten. Ze proberen elkaar aan te voelen en beginnen tegelijkertijd.
- Wanneer de docent 1 keer in zijn handen klapt, blijft de hele groep stilstaan.
- Bij 2 keer klappen draait de groep zich om en beweegt in de tegenovergestelde richting.
- Bij 3 keer klappen springt de groep met gebogen knieën naar de grond. De studenten bouwen spanning op terwijl ze naar elkaar kijken, staan langzaam op, kiezen een nieuwe richting en hervatten de achtervolging.

DOEL

- dit werkt alleen als de studenten echt proberen samen te werken. Vaak bouwt zich veel energie op en maakt hen gelukkig: dit gevoel van samenwerken, elkaar uitdagen en tegelijkertijd blijven samenwerken als groep.
- **NB:** dit is een variatie op een oefening die beschreven staat in "Het Viewpointsboek".

2.5 **FILOSOFIE VAN IMPROVISATIE INTRODUCEREN EN INTERACTIEVAARDIGHEDEN ONTWIKKELEN**

De filosofie van improvisatie kan worden samengevat in de woorden "Ja, en...". Dit betekent in de praktijk dat het belangrijkste in improvisatie is om vooraf geplande ideeën en zelfkritiek los te laten, in het moment te leven, actief te luisteren, je partner onvoorwaardelijk te ondersteunen en samen het verhaal op te bouwen! In improvisatie worden fouten gezien als geschenken - ze kunnen het verhaal naar nieuwe plekken brengen! Dus vertrouw op het proces en ga mee met de stroom! Laten we beginnen!

2.5.1 **LICHAMELIJKE INTERACTIE: SPIEGELOEFENING**

- Laten we ons verdelen in paren. De paren staan tegenover elkaar en kijken elkaar in de ogen. Het doel is om de oefening rustig uit te voeren terwijl je oogcontact houdt. Het paar beslist wie als eerste de beweging gaat leiden. Wanneer de leider van de beweging is gekozen, begint het paar te bewegen zodat de leider de beweging laat zien en het paar probeert dezelfde beweging tegelijkertijd te doen, als een spiegelbeeld. Zodra dit is gedaan, wordt het omgekeerd, de recente leider wordt nu de volger en de volger wordt de leider.
- Het doel van de oefening is gelijktijdigheid, om de bewegingen niet te snel te doen zodat de ander afhaakt. De bewegingen hoeven niet per se groot en groots te zijn; alle bewegingen zijn bewegingen, en we bewegen zonder het de hele tijd op te merken. Het is ook goed om hardop te zeggen dat je dezelfde bewegingen kunt herhalen, het is niet saai.
- Wanneer beide een tijdje de beweging hebben geleid, wordt de oefening nogmaals gedaan waarbij de leider niet wordt afgesproken, maar het paar naar elkaar moet luisteren om hun gemeenschappelijke bewegingen te vinden. De wisseling van de leider gebeurt gewoon en verandert gedurende de oefening!
- Let op! Als je het gevoel hebt dat je partner je te veel leidt, kun je beslissen om niet te volgen en zelf te gaan leiden. Het doel is echter om samen de bewegingen te doen, maar het is goed om te weten dat het alleen werkt als de activiteit gelijk wordt verdeeld. Daarom kun je ook zelf suggesties naar voren brengen als je het gevoel hebt dat je buitengesloten wordt (zoals in interactiesituaties in het algemeen). Aan de andere kant werkt het ook niet als niemand iets doet. Dus er moet een balans worden gevonden tussen de deelnemers, net zoals in constructieve interactie in het algemeen.

DOELEN

- toewijding aan samenwerking, luisteren, concentratie, samenwerking met het paar, fysieke interactie en het vinden van een geschikte interactie: waarbij niemand te veel of te weinig van het gesprek in beslag neemt, maar het afwisselt zoals de naam al aangeeft.

2.5.2 **"JA, EN..." –OEFENING IN GROEP**

- Laten we eerst oefenen met de hele groep. Dit kan gedaan worden door vrij rond te lopen in de ruimte of door in een cirkel te staan, waarbij de acties ook in volgorde kunnen worden uitgevoerd.
- Iemand begint en stelt iets voor om samen te doen, bijvoorbeeld: "Zullen we gaan vissen?" Of "Laten we drie keer springen!" Hierop reageren de anderen enthousiast en roepen: "Ja!". Alle voorstellen worden altijd beantwoord met goedkeuring. Iedereen doet mee tot iemand anders iets anders voorstelt om te doen.

- Doelen: luisteren naar de groep, alle ideeën accepteren (inclusief je eigen ideeën). Het is ook goed om met de groep te bespreken of iemand negatief wilde reageren op een voorstel en, zo ja, waarom. Het is ook natuurlijk en prima.

2.5.3 “JA, EN...” –OEFENING IN PAREN

- Laten we in tweetallen oefenen. De instructeur vraagt de deelnemers om zich in paren te verdelen, bijvoorbeeld met iemand die ze nog niet kennen, of door naar hun eigen sokken te kijken en vergelijkbare sokken te zoeken om mee te paren.

DEEL 1

- De personen in de paren worden verdeeld in persoon A en persoon B. A begint met het voorstellen van wat ze samen kunnen doen, waarop persoon B antwoordt met “Nee” en altijd een excuus bedenkt waarom het voorstel niet geschikt is, bijvoorbeeld: “Zullen we samen koffie gaan drinken?” waarop de ander antwoordt: “Nee, want koffie maakt me misselijk.” Persoon A gaat door met het doen van een nieuw voorstel, en dit gaat door totdat de instructeur de opdracht onderbreekt en de rollen worden omgedraaid. De opdracht kan bijvoorbeeld 1-2 minuten worden voortgezet voordat de rollen worden gewisseld, zodat B begint met het suggereren van dingen om samen te doen voor persoon A. Het belangrijke is dat beide personen beide rollen kunnen uitproberen.
- Na de oefening is het belangrijk om de gevoelens in de paren te bespreken en vervolgens met de hele groep te bespreken. De instructeur kan vragen: Hoe voelden de verschillende rollen? Welke gevoelens riep het op om degene te zijn die afwijst of degene die afgewezen wordt? Waarom wijzen we ideeën af in interactie? De reden hiervoor kan bijvoorbeeld onzekerheid of haast zijn. Was het gemakkelijk of moeilijk om de ideeën af te wijzen? Wanneer je de ideeën van de ander afwijst, hoef je geen verantwoordelijkheid te nemen voor het verloop van het gesprek, maar het kan ook moeilijk zijn, omdat je merkt hoe slecht de ander zich voelt. Dit kan gedachten oproepen over hoe je beter zou willen handelen in interactiesituaties. Het is ook goed om te zeggen dat het prima is om nee te zeggen en je eigen grenzen te stellen. Aan de andere kant is het goed om te beseffen dat afwijzing de interactie verstikt, dus het is goed om te weten dat afwijzing alleen nodig is wanneer het nodig is.

DEEL 2

- De tweede keer werkt hetzelfde paar samen. Eén persoon begint opnieuw en stelt een gezamenlijke activiteit voor, en deze keer reageert de ander met “Ja, en...”, en geeft op zijn beurt een ander voorstel. Op deze manier bouwt het paar samen een gezamenlijk verhaal op, waarbij ze telkens de beurt aan de ander doorgeven. Alle suggesties zijn goed! Het is goed voor de instructeur om de paren aan te moedigen om zelfkritiek los te laten en gewoon de gedachten te laten vloeien!
- Na de oefening is het goed om te bespreken hoe het “ja, en...” antwoord voelde. Daarnaast is het fijn om samen te delen waar elk paar in hun gezamenlijke verhaal is geëindigd, hoe ze zich voelden bij de oefening en welke gedachten het opriep. Laten we acceptatie en afwijzing bespreken en hoe dit verband houdt met constructieve interactie.
- **DOEL:** Het doel van de oefening is om op te merken hoe het afwijzen van ideeën de interactie moeilijk maakt en hoe het accepteren van eigen en andere ideeën de activiteit in volledig nieuwe richtingen brengt! De oefening demonstreert het principe van constructieve interactie, waarbij de beurt en verantwoordelijkheid voor het verloop van de interactie gelijk worden verdeeld en beide partijen worden gehoord.

2.5.4 ONBEDOELD AFWIJZEN VAN IDEEËN

- Dit is een groepstaak voor 4-5 personen, maar het kan ook in paren worden gedaan. Voordat de oefening begint, vraagt de instructeur aan de deelnemers om zichzelf in de groep te benoemen als persoon A, B, C, D en E. In de oefening is het handig als de instructeur een timer heeft om de scènes te timen die ongeveer een minuut duren.
- In het begin vertelt de instructeur dat in deze oefening de kleine groep mensen van een bedrijf of een branche vertegenwoordigt en vraagt aan de groep om een naam te bedenken. De instructeur vertelt dat de groep tijdens de oefening een recreatie- of welzijnsdag voor een bedrijf zal plannen, bijvoorbeeld als werknemers van een supermarkt. In de oefening wordt een vergadering gesimuleerd, die bestaat uit zeven korte scènes van ongeveer een minuut. In elke scène stelt één persoon (bijvoorbeeld persoon A in de eerste scène) een gezamenlijke activiteit voor en de anderen acteren in de scène zoals de instructeurs aangeven. De instructies zullen in elke scène veranderen. Het is ook goed om te zeggen dat je dezelfde suggesties opnieuw kunt gebruiken als je bijvoorbeeld niets te zeggen hebt. Na een minuut stopt de instructeur de oefening en kunnen de deelnemers aan de vergadering even uit hun rollen stappen. Daarna kan de oefening eerst in kleine groepen en vervolgens in de grote groep worden besproken. De instructeur kan de groepen vragen naar hun ervaringen, observaties en gedachten na elke ronde: Wat gebeurde er en hoe voelde het?
- **NB!** Het is belangrijk dat de instructeur vertelt dat tijdens de oefening iedereen in rollen zit, waarin alles is toegestaan, en de oefening kan allerlei emoties oproepen en zelfs als pesten aanvoelen. In het reflectiegedeelte na elke scène worden de gevoelens besproken en kunnen de deelnemers de persoon bedanken die als voorsteller heeft opgetreden en, indien nodig, zelfs excuses aanbieden als ze dat willen. De rol wordt tussen de scènes en aan het einde losgelaten.
- **A)** Persoon A stelt een gezamenlijke activiteit voor. De andere leden van de groep accepteren het voorstel om de beurt, maar gebruiken de uitdrukking "ja, maar...". Doel: Let op dat we hier alleen op problemen focussen, niet op oplossingen, en we laten de situatie niet vooruitgaan.
- **B)** Laten we de voorsteller veranderen naar persoon B. De anderen in de groep accepteren volledig op verbaal niveau, maar drukken niets uit met hun lichaam of gezicht, maar zijn heel "steenachtig". Doel: Let op dat woorden alleen niet genoeg zijn, we hebben lichaamsexpressie en reactie nodig om de boodschap te ondersteunen.
- **C)** Laten we de voorsteller veranderen naar persoon C. De andere leden van de groep zijn besluiteloos, onzeker en willen geen verantwoordelijkheid nemen als het idee wordt uitgevoerd: "Nou, wie kan daar bellen, ik neem in ieder geval geen verantwoordelijkheid..." enz. Doel: Let op dat zelfs als het voorstel op zichzelf niet negatief wordt ontvangen, dit soort geklaag en angst om verantwoordelijkheid te nemen niet leidt tot interactie en de situatie niet vooruit laat gaan.
- **D)** Laten we de voorsteller veranderen naar persoon D. Anderen accepteren het voorstel verbaal, maar drukken afwijzing uit met hun lichaam. Ze kunnen hun benen en armen gekruist hebben, hun ogen en mond open. Hun aandacht kan ergens anders op gericht zijn, bijvoorbeeld op hun mobiele telefoon. Doel: Let op dat een fysieke afwijzing van de boodschap het wint van een verbaal accepterende boodschap, of in ieder geval zorgt deze kruiscommunicatie voor grote verwarring bij de ontvanger: "Was het ja of nee?"
- **E)** Laten we de voorsteller veranderen naar persoon E. Deze keer reageren de anderen op het voorstel met zeer korte woorden die eigenlijk niets betekenen ("aha", "ja, wat dan ook"). Ze luisteren misschien zelfs niet naar de voorsteller, maar praten over hem heen of tegelijkertijd met iemand anders. Doel: Ontdek hoe je macht kunt gebruiken om iemand te negeren. Dit kan echt overweldigend en slecht aanvoelen.

- **F)** Verander de voorsteller naar een vrijwillige persoon. Anderen draaien de suggesties om in een grap, kleineren met humor en negeren de voorsteller op een goede manier. Doel: Let op dat negatieve humor gericht op iemands persoonlijkheid, uiterlijk of gedachten overweldigend is en kan worden gebruikt bij pesten. Aan de andere kant is samen lachen iets anders - dat kan zeer versterkend zijn!
- Ten slotte wordt dezelfde oefening gedaan, maar worden alle voorstellen geaccepteerd volgens het principe van "ja, en..." zoals de vorige keer werd geoefend. Tot slot is het belangrijk dat de deelnemers hun groepsleden bedanken voor het goede werk.
- Bewerkt vanuit de bron: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/publications/2011/P779.pdf>
- **DISCUSSIE:** Onbedoelde afwijzingen, wat is de juiste acceptatie?
- **DOELEN:** Leren om verschillende manieren van het negeren van ideeën op te merken, hoe we dat allemaal doen zonder het te beseffen en hoe het voor de andere persoon kan voelen. Dit kan empathie ontwikkelen. Het is ook goed om te realiseren wat er eigenlijk nodig is voor een constructieve interactie (aanwezig zijn en echt luisteren), en dat lichaamsexpressie zeer sterke effecten heeft in de interactie.

2.5.5 IK BEN EEN BOOM

- De oefening begint met de eerste persoon die naar het midden van de kamer gaat, naar het publiek kijkt, zijn armen spreidt en zegt: "Ik ben een boom". Daarna kan iedereen in willekeurige volgorde naar voren komen en het beeld completeren. Bijvoorbeeld: "Ik ben een eekhoorn die op een tak zit" en "Ik ben een kind dat tegen de boom leunt". Wanneer er drie mensen in het beeld zijn, kan de eerste persoon beslissen wie van de andere twee het volgende beeld zal vormen. Bijvoorbeeld: "De eekhoorn blijft staan." In dat geval blijft degene die de eekhoorn speelde op zijn plaats en zegt: "Ik ben een eekhoorn" en het volgende beeld wordt hieromheen opgebouwd. En zo wordt er telkens een nieuw beeld gecreëerd rondom het volgende onderwerp enzovoort. Op deze manier gaan we zoveel rondes als goed voelt.
- Er kunnen ook onzichtbare elementen in het beeld worden opgenomen, zoals emoties, geluiden en beweging.
- **TOEPASSING:** de oefening kan ook zo worden gespeeld dat iedereen in de groep in het beeld staat, en de delen van het beeld kunnen ook gevormd worden door twee of meer mensen tegelijk.
- Om de taak gemakkelijker te maken, is het ook mogelijk om eerst te bepalen om welke plek het gaat, bijvoorbeeld een pretpark, of welk thema er wordt besproken, zoals het leven van inheemse volken.
- **DOELEN:** op een eenvoudige manier optreden, verbeeldingskracht gebruiken, samenwerking, groepsgericht luisteren.

2.6 REFLECTIE

- Bedankkring: waar ben ik vandaag in geslaagd, bedank jezelf en denk vervolgens na over wie je daarvoor kunt bedanken of bedank gewoon de hele groep. Algemene reflectie op de oefeningen en de dag.
- In de discussie kun je vragen stellen zoals: Wie was je toen je de workshop binnenkwam? Wie ben je nu? Is er iets veranderd of voel je je anders over de mensen, jezelf of het onderwerp?
- Doel: Het is belangrijk om de dag af te sluiten met reflectie en bedankjes, om te delen wat je nog niet hebt gedeeld en je als groep verbonden te voelen aan het einde.

3. WORKSHOP: SPEELS EN CREATIEF PRATEN OVER STIGMA

CREATIEVE PARTNERS: LIVE YOUR STORY AND DE BAGAGEDRAGER UIT NEDERLAND

09.30	Introductie workshopleiders	Materialen
	3 verhalen verteld door de workshopleiders: welk deel van elk verhaal is niet waar? Korte uitleg over vooroordelen..	
09.45	“Als je me echt zou kennen, dan zou je weten.....	
	Over luchtige onderwerpen Plenair: introductie van partners in crime: zij delen jouw voorbeeld.	
10.00	Uitleg programma	Projector, flip-chart (met papier)
	Tijdschema: delen/openheid/ veiligheidsregels.	
10.20	Spinning	
	5 methoden (op elke tafel 1, elke 15 minuten). Toon video's van de methoden 1, 2, 3 en leg methode 4 & 5 uit. Kies een methode: stoeldansen met muziek.	Projector Papier (A4/A3) wit en verschillende kleuren Pennen, markers
11.45	Discussie	
12.00	Lunch	
13.00	Korte introductie van middagprogramma + Energizer emoties	

13.25	Coverstory	Pennen, markers, lijm Papier (A4/A3) wit en verschillende kleuren Tijdschriften (verschillende soorten) Schaar
	Begin met een film. Combineer dit met de mogelijkheid om iets af te beelden, een gedicht te maken of een lied te schrijven.	Projector
14.25	Eens/Oneens	
14.55	Het vliegtuig	Papier A4
15.30	Evaluatie/reflectie	

3.1 VERHALEN VERTELD DOOR WORKSHOPLEIDERS.

- Wat is waar? Een element in elk verhaal is niet waar.
- Uitleg over vooroordelen. Wat is normaal? Wie hoort bij wie? Eerste indruk.
- Activeert luisteren
- Bewustwording/kennis over stigmatisering.

ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN, DAN ZOU JE WETEN DAT....

- **DOEL:** de ander leren kennen, vragen durven stellen en iets persoonlijks delen.
- Zoals; ...dan zou je weten dat ik twee broers heb. Dan stelt de ander daar een vraag over en dan wisselen ze.
- Iedereen loopt rond en er zijn één op één gesprekken.
- Lichte onderwerpen, lage drempel
- **OPDRACHT:** stel een vraag van de ander.
- Je kunt vragenkaartjes op tafels leggen om een voorbeeld te geven. Vragen kunnen zijn als (varieer met het thema):
 - Waarom denk je dat?
 - Waarom is dat zo?
 - Kun je een voorbeeld geven?
 - Denk je dat iedereen dat denkt?
 - Vind je dat raar en waarom?
 - Hoe denk je daarover?
 - Heb je dat zelf ervaren?
- Wat bedoel je daarmee?

3.2 STOELENDANS MET MUZIEK

- De muziek begint, iedereen loopt stil rond en bekijkt de methoden op de tafels. Er is ruimte om vragen te stellen.
- De muziek duurt 1 minuut, ze kunnen dansen of iets anders doen en wanneer de muziek stopt, moeten ze aan een tafel gaan zitten en hun keuze maken voor een methode (zie draaimethoden). Vol is vol!

3.3 SPINNING METHODE

5 methoden liggen op tafels en iedereen zal elke methode ervaren.

1. LABELLEN

BENODIGDHEDEN:

- A5 labels (oranje/groen/geel)
- smalle labels (oranje/groen/geel)
- pennen/markers
- sleutelringen

Oranje Stigma (welke negatieve vooroordelen hebben mensen over jou?)

Groen Zelf-stigma (welke negatieve vooroordelen heb je over jezelf?)

Geel Hoe ga je om met stigma en zelfstigma? Welke positieve eigenschappen zie je in jezelf?

DOELEN

- Begrip van de definities van stigma en zelfstigma.
- Begrip/bewustzijn van eigen stigma's en zelfstigma's.
- Inzicht/bewustzijn in je eigen kwaliteiten.
- Leren kwetsbaar te zijn, jezelf open te stellen.

INSTRUCTIE

1. Als de spelleider vul je voorafgaand aan de workshop enkele voorbeeldlabels (kleine labels) over jezelf in.
2. Elke deelnemer krijgt 1 A5-label van elke kleur. Op tafel liggen stapels met kleine labels.
3. Begin met de kleine oranje labels, op elk label staat één antwoord.
 - Geef een voorbeeld van jezelf.
 - Zorg ervoor dat je zelf niet deelneemt aan het gesprek terwijl je dit invult.
4. Laat elke deelnemer één voorbeeld noteren dat ze willen delen op het A5-label.
5. Betrek elkaar in een gesprek hierover.
6. Maak een link naar zelfstigma en laat hen de kleine groene labels invullen.

7. Herhaal stappen 4 en 5.
8. Maak een link naar positieve eigenschappen. Welke positieve eigenschappen gebruiken ze om met stigma en zelfstigma om te gaan? (vul kleine gele labels in)
9. Herhaal stappen 4 en 5.

2. VOORBIJ ZELFSTIGMA (= ROLE MODELLEN & TEGELWIJSHEDEN)

BENODIGDHEDEN:

- 'Role modellen' kaarten
- 'Tegelwijsheden' kaarten
- Pennen
- Internet (voor rolmodellen en inspirerende quotes) (www.voorbijzelfstigma.nl)

INSTRUCTIES:

1. Bereid je voor door zowel de 'rolmodellen'-kaart als de 'tegels van wijsheid'-kaart zelf in te vullen.
2. Leg aan de deelnemers uit wat een rolmodel is (iemand die veel voor je betekent of heeft betekend) en dat dit je kan helpen om zelfstigma te overwinnen door naar jezelf te kijken via een andere lens.
3. Stel de vragen: Met wie vergelijk je jezelf? Wie is jouw rolmodel? Deelnemers vullen dit individueel in op de 'Rolmodellen'-kaart.
4. Bespreek de ingevulde kaarten aan de hand van de volgende vragen:
 - Welk rolmodel heb je gekozen en waarom?
 - Welke eigenschappen van dit rolmodel heb je zelf en welke niet?
 - Welke eigenschappen zou je graag meer willen hebben?
5. Verdeel de groep in paren (of kies grotere groepen).
6. Laat de deelnemers bestaande quotes of gezegdes opzoeken die ze inspirerend vinden. Deelnemers passen deze aan om te passen bij de eigenschappen die ze hebben of graag meer willen hebben in vergelijking met hun rolmodel.
7. Laat deelnemers hun 'Tegel van wijsheid' presenteren aan de groep.

3. THEMA TAFEL

BENODIGDHEDEN

- Thema Tafel placemats
- Speelkaarten van het bordspel "Een schroefje los?" en/of de uitbreidingssets.
- Dobbelstenen

DOELEN

- • Elk thema op een toegankelijke manier bespreken.
- • Leren om open en kwetsbaar te zijn.
- • Omgaan met sociale druk.

INSTRUCTIES:

- Plaats een placemat op elke tafel.
- Sorteert de kaarten per categorie en plaats ze naast de juiste afbeelding op de placemat.
- Vraag wie er wil beginnen. Als niemand zich vrijwillig aanmeldt, kun je de deelnemers vragen om te dobbelen. Degene die het laagste gooit, begint.
- Neem om de beurt een kaart, beantwoord de vraag of voer de taak uit.
- Bespreek de vragen en taken met elkaar.

4. CITATEN: BESCHRIJF EEN VOORoorDEEL DAT JE ZELF HEBT ERVAREN OF DAT JE AAN IEMAND ANDERS HEBT GEGEVEN.

- **DOEL:** begrijpen dat er veel verschillende vooroordelen zijn en dat iedereen ze heeft.
- Zelfreflectie, individuele opdracht.
- Studenten schrijven een vooroordeel op dat ze zelf hebben ontvangen of hebben gegeven.

5. INVULPOP (HOOFD: IK DENK, HART: IK VOEL, HANDEN: IK WIL...)

- **DOEL:** zelfreflectie; gevoelens ervaren, onderscheid maken tussen gedachten en gevoelens, emoties herkennen, gedachten formuleren.
- Individuele opdracht met mogelijkheid tot delen.
- Studenten krijgen een tekening van een pop. In het hoofd schrijven ze op wat ze denken. In het hart schrijven ze op wat ze voelen en bij de handen schrijven ze op wat ze willen.

3.4 ENERGIZE EMOTIES

- **DOEL:** Uit je comfortzone stappen, verschillende emoties tonen, naar anderen kijken.
- In de hele groep.
- Sta in een cirkel en laat hen emoties uitbeelden van klein naar groot en van groot naar klein. Bijvoorbeeld: je hebt net de loterij gewonnen.

3.5 **EENS/ONEENS**

BENODIGDHEDEN:

- Gekleurde kegels (rood/groen/geel) of borden met 'eens', 'neutraal' en 'oneens'
- 6 stellingen uit de uitbreidingsset naar keuze (bijvoorbeeld stigmatisering)

DOELEN:

- Het uiten van je eigen mening
- Omgaan met sociale druk
- Zelfkennis, bewustzijn
- Leren om open en kwetsbaar te zijn.

VOORBEREIDING:

- Maak de ruimte leeg om ruimte te creëren (voor zover mogelijk)
- Plaats aan de ene kant van de ruimte de rode kegel of het 'oneens'-bord
- Plaats aan de andere kant de groene kegel of het 'eens'-bord
- Plaats in het midden de gele kegel of het 'neutraal'-bord. Hier zullen de deelnemers aan het begin staan.

INSTRUCTIES:

- Lees de verklaring voor en laat de deelnemers een keuze maken: eens of oneens. Ze moeten kiezen! Hoewel de verklaringen zwart-wit zijn geschreven, kunnen meer genuanceerde meningen worden verkend.
- Vraag om een toelichting van verschillende deelnemers en laat de 'andere kant' hierop reageren.
- Deelnemers mogen van mening veranderen en naar de andere kant gaan. Vraag hen waarom ze van gedachten zijn veranderd.
- Beëindig het gesprek door de meningen samen te vatten.
- Tip: vergroot de stellingen zodat de deelnemers ze ook kunnen lezen.

VARIANTEN:

1. Verdeel de groep in tweeën, waarbij de ene helft bij 'eens' staat en de andere helft bij 'oneens'. Lees vervolgens de stellingen voor. Dit moedigt de deelnemers aan om redenen te bedenken voor de kant waar ze op dat moment staan.
2. Laat de deelnemers hun eigen stellingen bedenken die een vooroordeel bevatten.
 - a/ Een vooroordeel waarvan ze denken dat iedereen het ermee eens zal zijn.
 - b/ Een vooroordeel waarvan ze denken dat iedereen het ermee oneens zal zijn.
 - c/ Een vooroordeel waarvan ze denken dat 50% het ermee eens zal zijn en 50% het ermee oneens zal zijn.

3.6 **COVERSTORY**

BENODIGDHEDEN:

- Verschillende soorten tijdschriften
- A4 gekleurd papier
- Scharen en lijmstiften voor elke deelnemer
- Markers en pennen
- Beige labels
- Kabelbinders
- Optioneel: decoratief tape, stickers
- Optioneel: (ingevulde) labels van 'Label erop Los' en 'Voorbij Zelfstigma'
- Kaarten uit de set 'Stigma, de Engelse versie' (bijlage)

DOELEN:

- Zelfkennis/bewustzijn
- Leren om kwetsbaar te zijn, jezelf open te stellen
- Inzicht/bewustwording van je eigen vooroordelen en zelfoordelen
- Leren complimenten te geven

INSTRUCTIES OM TE SPELEN:

1. Leg alle materialen op tafel. Elke deelnemer krijgt een stuk gekleurd A4-papier, een kabelbinder en een paar beige labels.
2. Leg uit dat ze een coververhaal gaan maken (ook wel een titelpagina genoemd, de voorpagina van een tijdschrift), met knipsels uit de tijdschriften. Deelnemers kunnen vrij kiezen wat ze willen uitknippen! Bijvoorbeeld knipsels kunnen zowel tekst als afbeeldingen bevatten.
3. Op de voorkant:
 - Wat denk je dat mensen zien wanneer ze naar jou kijken?
 - Hoe denk je dat anderen jou zien?
 - Welke soort stigmatisering en zelfstigmatisering ervaar je?
4. Op de achterkant:
 - Wat ervaar je aan de binnenkant?
 - Wat zien andere mensen niet aan jou?
 - Wat ontbreekt er? (Bijvoorbeeld ben je iemand anders? Ben je iets anders?)
5. Elke deelnemer toont zijn/haar coververhaal - ze kiezen zelf wat ze willen delen. Geef ongeveer 5 minuten per persoon. De andere deelnemers schrijven een wens of compliment op een beige label voor de persoon die zojuist heeft gepresenteerd.
6. Elke deelnemer bevestigt de beige labels die over hen zijn geschreven aan een kabelbinder.

3.7 HET PAPIEREN VLIERTUIG

- Sluit je ogen en denk na over wat je vandaag hebt ervaren: wat neem je mee, wat zou je willen veranderen?
- Vouw een vliegtuigje van A4-papier (midden: algemene opmerkingen, vleugel: tip, vleugel: hoogtepunt). Alle vliegtuigjes worden tegelijkertijd in een mand gegooid.

DIVERSI-DATE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

Kenniscentrum
Gezinswetenschappen



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



University
of Applied
Sciences

SAXION



De Bagagedrager
Beleef de ervaring

PIMENTO

