

Oefening: Ontmoeten

(De betekenis van je - non verbale - communicatie is de reactie die je daarop krijgt).

Uitgevoerd door Ruud Korsuize op het examen Specialist Eenzaamheid op 29 november te Epe.

Beschrijving:

Doel: Het effect van non-verbale communicatie laten ervaren

- Aantal personen: 4 - 20
- Tijdsduur: 15 min

Stappenplan voor uitvoering

- De trainer noteert op een flipover-vel de volgende 3 zinnen :
 - “Hallo, (evt. vraag je daarbij: “hoe gaat het met je?”),
 - “Hallo, lang niet gezien”,
 - “Hey, jij hier?”
- Vraag cursisten rond te lopen in de ruimte en elkaar kort te begroeten met één van de zinnen van het flipover-vel. Na de korte begroeting lopen ze door naar een volgende cursist. Laat cursisten dit een paar minuten doen.
- Deel de groep daarna in tweeën en laat subgroep 1 heel lichtjes met kin omhoog lopen, subgroep 2 heel lichtjes met kin omlaag. Alle cursisten lopen wel door elkaar.
- Vraag ze elkaar weer kort te begroeten met één van de zinnen van het flipover-vel. Ook hier lopen ze weer rond naar de volgende cursist. Laat ze dit een paar minuten doen.
- Wissel van opdracht: subgroep 1 houdt nu de kin lichtjes omlaag, subgroep 2 lichtjes omhoog. Weer rondlopen en kort begroeten.
- Laat nu beide subgroepen met kin omlaag elkaar begroeten.
- Laat tot slot nu beide subgroepen met kin omhoog elkaar begroeten.
- Ga weer zitten met de hele groep en vraag hen naar het effect van de kin omhoog of omlaag op henzelf of de ander had. Vraag ook naar stemgebruik (hoge stem bij kin omhoog, lage stem bij kin omlaag?)
- Let op dat je eindigt met de werkvorm met kin omhoog, zodat men energiek eindigt!

Verantwoording:

Deze oefening sluit aan bij een aantal doelen van de cursus Creatief Leven

In ondergaand overzicht geef ik per onderdeel aan waar de oefening raakvlakken vindt met de doelen van de cursus Creatief Leven:

✓ Zelfkennis

De oefening geeft op een eenvoudige wijze inzicht in de non verbale communicatie van de deelnemer op het moment dat hij de oefening uitvoert. Door de deelnemer te laten ervaren wat non verbale communicatie doet in relatie tot het contact maken met de ander geeft hem dat zelfinzicht en kennis over zijn eigen houding en handelen. Inzicht in eigen handelen geeft de deelnemer de mogelijkheid en ruimte om te veranderen.

✓ Creatieve vaardigheden

De oefening activeert een ander delen van de hersenen omdat de deelnemer fysiek beweegt tijdens de oefening en tegelijkertijd ook actief bezig is om zelfkennis op te doen. Andere vaardigheid is dat de deelnemer leert dat hij op diverse manieren contact kan maken en daarin dus keuzes kan maken. Bewust en onbewust zijn de hersenen bezig om cognitieve afwegingen te maken wat het beste is om te doen.

✓ Communicatiepatronen

Niet alleen weten wat werkt in communicatie, maar het ook doen wordt in deze oefening wel duidelijk gemaakt. Zowel op verbaal als het non- verbale deel van communicatie worden tastbaar en voelbaar gemaakt.

✓ Omgaan met anderen

De oefening “confronteert” de deelnemer op een zachte vriendelijke manier met zijn handelswijze hoe hij contact maakt. Het “hoe” wordt op diverse niveaus aangeraakt en geoefend. Omdat contact maken voor mensen die langdurig eenzaam zijn een steeds groter probleem is en/of kan worden is deze oefening heel geschikt om bestaande patronen van het contact maken bewust te worden en de deelnemer daarbij de mogelijkheid te bieden om te gaan experimenteren met diverse houdingen om contact maken te bevorderen. Daarbij kan de deelnemer de oefening in een veilige setting in de groep oefenen om het daarna ook daarbuiten te kunnen doen.

✓ Keuzes maken

De deelnemer maakt in de oefening keuzes op basis van bijv. zijn moed om in zijn comfortzone te blijven zitten of juist de behoefte heeft om daarbuiten te treden. Doordat de deelnemer altijd een keuze maakt tijdens de oefening kunnen we in de nabespreking van de oefening de deelnemers bevragen op basis van het waarom en hoe ze welke keuzes ze gemaakt hebben met als basis uitgangspunt dat iedere keuze juist is op het moment dat je hem maakt.