

# Speelse werkvormen

## Non-verbale communicatie

## Spiegelen

**Doel:** Objectief leren kijken naar de ander. Objectief benoemen. Meebewegen met de ander. Leiden en volgen. Non-verbale uitdrukkingsvaardigheden.

**Vorm:** Tweetalen staan tegenover elkaar in de ruimte.

**Tijd:** 2 minuten per opdracht.

**Groeps grootte:** Geschikt voor groepen vanaf 10 personen

**Acteur:** De acteur kan de oefening begeleiden.

**Opdracht:** Eén deelnemer neemt een houding aan. De tweede neemt de houding van nr.1 exact over.

Dan neemt nr.2 een houding aan en nr.1 neemt de houding exact over.

Zo wisselen ze 3 x. Bij de uitbreiding kun je wisselen van tweetallen.

\* **Variatie:** Vraag de deelnemers om bij de 3<sup>e</sup> keer een stoel of de grond te gebruiken.

- **Uitbreiding 1:** Deelnemer 1 neemt een houding aan en deelnemer 2 benoemt wat hij ziet. Bijv.: Ik zie dat jouw rechtervoet voor jouw linkervoet staat en jouw knie gebogen is en doet het meteen na. Zo benoemt hij de hele houding van nr.1 en doet het heel precies na.
- **Uitbreiding 2:** Nr.1 neemt een houding aan en laat ook een emotie zien. ( boos, blij, bang, bedroefd)  
Nr.2 benoemt objectief de houding en subjectief de emotie en checkt of de emotie klopt. Bijv. "Ik zie dat je voorovergebogen zit, met je handen voor je gezicht en je voeten gekruist onder de stoel en ik heb de indruk dat je bedroefd bent, klopt dat".  
Nr.1 bevestigt of ontkent de emotie en antwoordt wat de emotie werkelijk was en laat deze eventueel duidelijker zien.  
Nr.2 neemt exact de houding en emotie over. Checken of het klopt. Dan wisselen.
- **Uitbreiding 3:** Nr.1 beweegt langzaam en nr.2 spiegelt de beweging van nr.1. Het tweetal kan door de ruimte bewegen. De leidersrol en volgersrol kan wisselen, met en zonder afspraak.

**Aandachtspunt voor de trainer:** Kijk en controleer of de houding heel precies wordt overgenomen. Zorgvuldigheid is belangrijk in deze oefening.

**Veiligheid:** In een grote groep is het veiliger omdat de deelnemers dan niet alles van elkaar kunnen zien en horen.

**Voordeel:** Er is beweging, creativiteit en de deelnemers werken intensief samen.

**Nadeel:** Als de groep groot is kan de trainer niet overal feed-back geven

**Materiaal:** Flip-over of bord waarop je de 4 emoties schrijft.

**Tip:** Deze oefening kan een voorzet zijn voor feed-back gesprekken en voor de werkvorm rapport.

