

Speelse werkvormen

Assertiviteit

Stop

Doel: Eigen ruimte bewaken. Stop durven zeggen.

Vorm: De groep staat of zit aan beide kanten van de ruimte. Het midden is vrij. 1 cursist staat aan 1 kant van de ruimte en de acteur aan de andere kant.

Tijd: 1 à 2 minuten per persoon

Groepsgrootte: 12 personen

Acteur: Ja

Vorbereiding: Oefening en/of uitleg met vechten, vluchten en bevriezen.

Opdracht: De acteur maakt oogcontact met de cursist en loopt langzaam op hem af. De cursist zegt stop wanneer hij voelt dat de acteur dichtbij genoeg is. De acteur stopt meteen.

Nabespreking: Vraag aan de cursist: Staat de acteur zo goed? De cursist mag de afstand bepalen. Misschien moet de acteur toch nog een stapje terug of vooruit. Laat de cursist voelen wat voor hem de prettigste/veiligste afstand is.

Vraag de acteur wanneer hij voelde dat hij moest stoppen?

Vraag de acteur naar observaties van de lichaamstaal van de cursist.

Geef de cursist feed-back op de objectieve observaties van het lichaam.

Misschien heb je gezien dat het lichaam van de cursist naar achteren week, of dat er op een bepaald moment beweging was in de handen of het hoofd.

Was de cursist zich daarvan bewust?

Wat betekenen die lichamelijke signalen?

Had hij al eerder stop willen roepen en waarom deed hij dat niet?

Aandachtspunt voor de trainer: Observeer de bewegingen en houding van de cursist. Deze opdracht kun je ook aan de groep geven. Er kunnen emoties vrij komen bij het doen van deze oefening.

Opdracht 2: De acteur gaat te dichtbij een cursist zitten of staan: De cursist geeft verbaal aan dat hij het niet prettig vind, dat de acteur zo dichtbij komt.

Aandachtspunt: Feed-back regels zijn van toepassing.

Nabespreking: Was de feed-back respectvol? Gaat de acteur een stapje terug? Hoe was het voor de cursist om dit te zeggen?

