

Oefeningen

Wereldkampioenschap slow motion;

Twee spelers op de vloer en 1 iemand die presentator is. Een dagelijkse handeling gaat uitgevoerd worden alsof ze in de finale zitten van een kampioenschap. Alle bewegingen gaan echter uitgevoerd worden in slow motion. De presentator zegt wat er gaat gebeuren, of zegt wat hij/zij ziet gebeuren.

Achtergrondinformatie;

Door de handeling te zien als een sportwedstrijd en uit te voeren in slow motion, wordt je uitgedaagd om met meer aandacht en bewustzijn te handelen in het hier-en-nu en tegelijkertijd je creativiteit en speelsheid te stimuleren.

Doventolk;

Er wordt een liedje opgezet en je gaat de tekst uitbeelden die je hoort.

Achtergrondinformatie;

Zoals met alle improvisatie oefeningen doet dit een beroep op je creativiteit en je flexibiliteit. Je wordt uitgedaagd te reageren in het moment met weinig ruimte om teveel na te kunnen denken over wat hoe en waarom.

Door dit soort oefeningen regelmatig te doen, leer je om te gaan met onverwachte situaties en te improviseren in het moment.

Archetypen;

Zie bijgevoegde pdf voor de oefening

Achtergrondinformatie;

Door deze oefening kun je je bewust worden van de combinatie van je waarden, je talenten en hoe deze manifesteren in je leven en je werk. Dit kan leiden tot een beter begrip over de rollen die je speelt in je werk en je dagelijkse leven.

Emotievierkant;

De ruimte wordt verdeeld in 4 vlakken. Elk vlak staat voor 1 van de basis emoties;

- Blij
- Boos
- Bang
- Bedroefd



Eerst loop je even door alle vlakken en voel hoe de betreffende emotie voor jou is, wat jij ervaart, wat het doet in je lijf.

De oefening wordt uitgebreid doordat je een zinnetje krijgt die je in alle 4 de emoties uit mag spreken/mag laten zien.

Uiteindelijk mogen 2 spelers een scene gaan spelen, waarbij de spelleider aangeeft wanneer ze door mogen stappen naar het volgende vlak.

Achtergrondinformatie;

Deze oefening zorgt voor een stukje bewustwording van de eigen emoties; hoe voelt blij voor mij. Wat ervaar ik als ik een 'leuk' zinnetje uitspreek in een emotie die daar niet bij hoort. En natuurlijk weer een stuk improvisatie bij het spelen van een scene.

Daarnaast helpt het om een situatie los te trekken van een bijbehorende emotie en het daardoor op een andere manier te gaan bekijken. Ga maar eens een scene naspelen uit het dagelijkse leven waar jij heel boos van was. Het spelen in deze boze emotie zal niet veel moeite kosten, maar wat gebeurt er als je deze in het vak 'blij' gaat spelen? Het helpt om niet te lang te blijven hangen in de emotie die vaak niet helpend is en om een situatie minder serieus te nemen en er op een speelse manier naar te kunnen kijken.

Oreo koekjes race;

Iedereen krijgt een oreo koekje. Deze mag je op het voorhoofd leggen en moet in je mond belanden zonder je handen te gebruiken.

Achtergrondinformatie;

Juist door hier lastige gevoelens te ervaren en te leren omgaan met de uitdagingen die deze oefening met zich meebrengt, kun je groeien in flexibiliteit en acceptatie. Het gaat hierbij om het proces en niet om het resultaat (hoewel dat koekje dat uiteindelijk in je mond komt natuurlijk wel erg lekker is)

Door samen te lachen en frustraties te delen, mee te leven ontstaat er een gevoel van verbinding en samenwerking.

Het is bijvoorbeeld een geweldige manier om een werkoverleg te starten of een saaie vergadering te doorbreken ;)

