

## Trainingsprogramma

### Europa en elkaar beter leren kennen

Dag **1**

#### Stoppen, doorgaan en elkaar

#### 1 leren kennen

##### Opwarmingsoefening

75 Min

##### Doel

Fysiek en mentaal opwarmen en elkaar leren kennen. Nagaan of de deelnemers aanwezig zijn in de ruimte en verstandelijk, emotioneel, sociaal en fysiek betrokken zijn.

##### Benodigde hulpmiddelen

Geen

##### Inrichting van de ruimte

Grote open ruimte waarin alle tafels en stoelen aan de kant zijn gezet. Veel ruimte voor de deelnemers om rond te lopen.

##### Wat gaat er gebeuren?

De trainer vraagt de deelnemers om zich binnen de ruimte te bewegen. De deelnemers moeten oogcontact met elkaar maken terwijl zij zich binnen de ruimte bewegen. Door middel van knikken en glimlachen moeten ze laten merken dat ze elkaar zien.

De trainer vertelt de deelnemers vervolgens dat zij moeten stoppen als hij of zij 'Stop' zegt en dat ze zich weer binnen de ruimte mogen bewegen wanneer hij of zij 'Ga verder' zegt. Dit wordt een paar keer herhaald. Vervolgens zegt de trainer dat, wanneer hij of zij 'Raak de grond aan' zegt, iedereen moet stoppen, op de hurken gaan zitten en de grond aanraken. Wanneer de trainer 'Steek je handen in de lucht' zegt, moet iedereen stoppen en zich zo ver mogelijk uitstrekken richting het plafond. Dit wordt een paar keer herhaald. Vervolgens zegt de trainer dat, op het moment dat hij of zij 'Stop', 'Ga verder', 'Raak de grond aan' of 'Steek je handen in de lucht' zegt, alle deelnemers juist het omgekeerde moeten

doen, bijv. stoppen wanneer zij moeten doorgaan en doorgaan wanneer zij moeten stoppen. Dit wordt een paar keer herhaald. Vervolgens zegt de trainer dat, wanneer hij of zij ,Groep 3', ,Groep 4' of ,Groep 5' zegt, de deelnemers snel groepjes van 3, 4 of 5 personen moeten maken, hun naam moeten zeggen en iets over zichzelf moeten vertellen. Er worden 3 rondes gehouden en mensen moeten bij elke ronde in een andere groep proberen te komen. Zij hebben in elke ronde slechts een paar minuten de tijd, dus het tempo van de oefening moet hoog liggen. Bij elke nieuwe ronde geeft de trainer de deelnemers een specifiek thema dat zij moeten bespreken. Deze drie thema's kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Ronde 1: datgene waarover je het meest enthousiast bent
- Ronde 2: één sterk punt dat je mee zou nemen in je functie als docent of kunstenaar op school
- Ronde 3: je vroegste herinnering

Na deze drie rondes gaat iedereen in een grote kring staan. Eén voor één zetten alle deelnemers een stap naar het midden van de kring en noemen zij uitsluitend hun naam. Vervolgens vertellen de overige deelnemers wat zij in de groepsdiscussies te weten zijn gekomen over deze persoon. Nadat zij een paar dingen over deze persoon hebben gezegd, stapt deze terug in de kring en is de volgende persoon aan de beurt. Dit gaat door totdat iedereen in de groep aan de beurt is geweest.

### **Opmerkingen voor trainers**

De trainer moet erop toezien dat de activiteit in een goed tempo verloopt. Tijdens de besprekingen in groepjes moet de trainer echter wel in de gaten houden of iedereen de kans krijgt om iets over zichzelf te vertellen. Wanneer iedereen in de grote kring staat, moet de trainer erop toezien dat de personen in de kring kunnen onthouden wat over hen is verteld. Bijvoorbeeld door een moment van stilte in te lassen om deelnemers de ruimte te geven te onthouden wat er gezegd is voordat de volgende spreker aan de beurt is.

Aan het eind moet de trainer het voortouw nemen in de reflectie: Hoe voelde het om in het midden te staan? Hoe vond je het in de groep? Was het moeilijk om je te herinneren wat andere personen hebben gezegd? Waarom?

De trainer moet tijdens de afsluitende reflectie benadrukken dat het doel van de activiteit is om deelnemers fysiek, sociaal, emotioneel en intellectueel te stimuleren. Deelnemers (en leerlingen!) zijn pas voor de volle 100% aanwezig wanneer zij fysiek, sociaal, emotioneel en intellectueel betrokken zijn. Dit heeft positieve gevolgen voor vertrouwen, welzijn en prestaties. Door de kring in te stappen en hun naam te noemen worden deelnemers ook gestimuleerd om hun beste beentje voor te zetten tijdens de workshop. De aanwezigheid van een

leerling in je klas is geen garantie dat deze persoon zich ervoor inzet om betrokken te zijn bij de les. Activiteiten zoals deze krijgen mensen wél zo ver dat ze zich actief inzetten.

»Geef de deelnemers voldoende tijd en wees niet te gehaast. Vergeet niet dat het pas de eerste dag is en dat zij veel informatie tot zich moeten nemen. Geef hen echter ook niet te veel tijd, anders verliezen ze de belangstelling.«

Gregor Ruttner, BiondekBühne (Oostenrijk)

»Met name in het tweede deel van de activiteit, wanneer deelnemers wordt gevraagd het tegenovergestelde te doen van wat zij horen (bijv. doorgaan wanneer zij 'Stop' horen), is het van belang dat de trainer de volgorde van de commando's afwisselt en niet vasthoudt aan het vaste patroon 'STOP, GA DOOR, RAAK DE GROND AAN, STEEK JE HANDEN IN DE LUCHT«

Jenny Karaviti, TENet-Gr (Griekenland)

»De oefening kan emotioneel uitdagend zijn voor sommige deelnemers. Als trainer moet je hen een gevoel van veiligheid geven.«

Piotr Idziak, MIK (Polen)



Geproduceerd door de Duitse Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ) en de internationale stichting Creativity, Culture and Education (CCE) in samenwerking met diverse Europese partners. Gefinancierd door Stiftung Mercator en ondersteund door de Europese Unie in het kader van het Erasmus+-programma 'Youth in Action'.

Deze training geeft slechts de mening van de auteur weer. De Europese Commissie is niet verantwoordelijk voor enig gebruik van de informatie in deze training.

Vrij hergebruik als Open Educational Resource (OER) is toegestaan en aanbevolen.



Deze training is beschikbaar onder een Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie (CC BY-SA 4.0).

Verwijs hier als volgt naar: "Europe in Perspective. Transnational Training on Diversity in Cultural Learning" Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ; Bondsvereniging voor Cultureel kinder- en jeugdonderwijs) en Creativity, Culture and Education (CCE), Licentie: CC BY-SA 4.0.

Contact: [info@bkj.de](mailto:info@bkj.de)

Je kunt de licentieovereenkomst hier vinden:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> | De training kun je hier vinden: <https://europe-in-perspective.eu>