

Opwarmmethode diverse vormen

Tijdsindicatie: diverse tijden

Voorwaarden:

Voldoende tijd om in alle rust in de oefening te werken

Voordelen:

Geschikt voor beginners
Geschikt om emoties te delen
Alle deelnemers hebben inbreng
Team building eigenschappen
Speels, plezier en verdiepend

Nadelen:

Oefening 1

Een van de deelnemers bedenkt een vraag.

Er ligt een pen in het midden op tafel en de bedenker geeft een zwengel aan de pen zodat hij ronddraait.

De persoon waar de pen naar toe wijst beantwoordt de vraag.

Om de beurt een vraag stellen

Oefening 2

Kijk naar je hand. En stel jezelf bij alle vingers een vraag.

De duim: Waar ben je goed in?

De wijsvinger: Waar wil je naar toe?

De middelvinger: Waar baal je van?

De ringvinger: Waar ben je trouw aan?

De pink: Waar voel je je nog klein in?

Vertel elkaar welke antwoorden je jezelf geeft.

Oefening 3

Werk met het Kwaliteitenspel (Peter Gerrickens).

Bij het kwaliteitenspel zit een handleiding met allerlei tips en suggesties.

Oefening 4

Welk cijfer geef je de afgelopen periode op je werk?

Waarom dat cijfer? Wat vind je daarvan? Wil je dat zo houden of moet dat anders?

Hoe zorg je er voor dat het anders wordt?

Oefening 5

Teken jezelf en degene waar je mee werkt. Schrijf er woorden bij. Teken hoe je het zou willen. Welke eigenschappen moet je ontwikkelen om het zover te laten komen?

Oefening 6

Vertel je blooper van de afgelopen twee weken.

Doe dat in tweetallen.

Plenair: vertel de blooper van de ander in de ik-vorm.

Oefening 7

Schrijf op wat voor jou belangrijk is in je werk.

Vertel het vervolgens samengevat in 30 seconden plenair.

Oefening 8

Er staat een voorwerp in het midden

Iedereen tekent vanuit zijn invalshoek het voorwerp.

De tekeningen hang je op en je bespreekt het met elkaar

Oefening 9

Er liggen een berg willekeurige schoenen in het midden.

Welke schoen hoort bij jou

Welke schoen heb jij nodig in deze situatie

Welke schoen vind je bij de ander passen (in de situatie die net verteld is)

Oefening 10

Maak een kernkwadrant.

Het is dan wel nodig dat een van de deelnemers of de begeleider bekend is met het kernkwadrant.