



HANDLEIDING VOL ZADEN VOOR EEN CREATIEVE BENADERING VAN VEERKRACHT EN MOED IN ONDERWIJS.



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



cesie
the world is only one creature



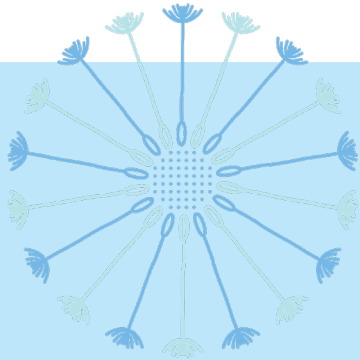
Co-funded by
the European Union



Hummus
Meerstemmigheid mogelijk maken

EXTRA TOOLS





TOOL 5: EVEN IN DE HANGMAT!

OM STEUN VAN DE GROEP TE OEFENEN

WAAROM?

- Om oplossingen te vinden voor een vraag of dilemma met behulp van de wijsheid van je collega's.
- Om elkaar te ondersteunen bij uitdagingen in het leven/op school/op het werk.
- Om veerkracht en vertrouwen op te bouwen door middel van wederzijdse ondersteuning en advies.

HOE?

We beginnen met een individuele reflectie. Daarna werken we in trio's. Aan het einde kan er een collectieve uitwisseling plaatsvinden. We werken in 3 rondes van 'consultatie', waarbij in elke ronde één deelnemer een onderwerp aanbrengt en de anderen coachen. Zo krijgt iedereen een gelijke kans om coaching te ontvangen en te geven. Voorbeelden van onderwerpen/uitdagingen:

- Terugblikken op een moeilijke ervaring op school
- Hoe omgaan met de stress van examens?
- Oplossingen vinden voor het omgaan met een conflict in de vriendenkring

WAT?

Materialen

- Papier en pennen
- Timer voor elke groep of tijdsignaal (bijv. bel of klankschaal) gebruikt door de facilitator
- Fotografie-hulpmiddel: mobiele telefoons of camera's

Tijdsduur

- 35 minuten voor de sessie
- Maak er 50 minuten van als je een korte check-in of een stap in de kring wilt toevoegen

Ruimte

- Kleine groepen van 3 stoelen, bij voorkeur knie-aan-knie zitten, geen tafel

Groepsgrootte

- Groepen van 3 - kan worden gebruikt in grote groepen

SESSIEOVERZICHT

1. Leg uit waarom deze tool wordt gebruikt. (3 minuten)
2. Geef de studenten de tijd om na te denken over welk onderwerp ze willen inbrengen. (1 minuut)
3. Verdeel de studenten willekeurig in trio's (bijvoorbeeld door 1-2-3 te tellen of door 3 verschillende kleuren te gebruiken). (1 minuut)
4. Elke ronde duurt 10 minuten. We doen 3 rondes.
 - De student brengt het onderwerp in. (1 minuut)
 - Peercoaches stellen verduidelijkende vragen om de uitdaging of moeilijkheid te begrijpen. (2 minuten)
 - De student draait zich met zijn rug naar de coaches.
 - De coaches genereren ideeën, suggesties en advies. (4 minuten)
 - De student draait zich weer om en kiest wat bij hem past of wat hij het meest waardevol vindt.
 - (2 minuten)
 - Wissel nu van rol en begin de volgende ronde.

UITGEBREIDE VERSIE

Als je meer tijd hebt, heeft het een meerwaarde als je enkele waardevolle inzichten of adviezen die tijdens deze oefening zijn opgedaan, met elkaar kunt delen. Je kan de tool 'Stap in de cirkel' gebruiken om te delen, zodat de wijsheid kan worden verspreid. (zie handleiding p. 21 voor meer instructies over 'Stap in de cirkel')

FOTOGRAFIEOPDRACHT

In stap twee van de sessie, waarin je de deelnemers tijd geeft om na te denken, nodig je hen uit om een foto te maken die de moeilijkheid weergeeft. (10 minuten)

Geef hen na de coaching in trio's de gelegenheid om opnieuw een foto te maken die weergeeft hoe zij de moeilijkheid gaan aanpakken. Welke aanpak/tool/strategie gaan zij gebruiken? (10 minuten)

Als je tijd hebt, doe dan een deelronde met behulp van de principes van tool 1/check-in met twee rondes waarin wordt nagedacht over het gevoel dat de moeilijkheid oproept en/of hoe ze de moeilijkheid het hoofd bieden.

SCHRIFTOPDRACHT

Nodig de studenten uit om 10 regels te schrijven over wat ze hebben geleerd van een onderwerp dat een andere student heeft ingebracht. (Geef aan dat hun leerproces gebaseerd is op een onderwerp dat een andere student heeft ingebracht, niet op hun eigen onderwerp.)

Je kan de volgende reflectievragen gebruiken:

- Wat raakte je in de uitdaging of moeilijkheid waar jouw medeleerling over sprak?
- Welk advies zou ook voor jou/in jouw leven waardevol zijn?
- Wat is één ding dat jou tijdens deze oefening opviel?

Laat de leerlingen in tweetallen wat ze hebben geschreven met elkaar delen. Laat ze vervolgens een *WordCloud* maken met 10 woorden die ze herkennen in elkaars ervaring. Presenteer dit aan de hele groep.

LICHAAMSGERICHTE OPDRACHT

Blijf in de groepen van drie die de consultatieronde deden. Laat hen een bevroren beeld maken van hoe ze hun samenwerking evalueren. Ga rond met je telefoon en film deze beelden. Laat hen weer in beweging komen en kijk samen naar de aftermovie. Laat elk trio hun bevroren beeld toelichten.

TIPS

1. Mix de trio's zoveel mogelijk
 2. Hou een strakke timing aan
 3. Leg het verschil uit tussen verduidelijkende vragen stellen en het punt waarop je advies of ideeën geeft of coacht
 4. Als er nood is aan meer vertrouwen vooraleer te starten, spreek dan veiligheidsregels af
- En weet: Onthoud: zelfinzicht kan krachtiger zijn dan advies over wat te doen.

ACHTERGRONDINFORMATIE

Referentie: Deze tool is geïnspireerd op de tool Troika Consulting, een Liberating Structure. Je kan meer informatie vinden op www.liberatingstructures.com.

TOOL 6: DE ZON SCHIJNT OP...

OM DE ENERGIE VAN EEN GROEP TE VERKENNEN

WAAROM?

- Om emotionele geletterdheid te ontwikkelen
- To generate active learning and safe sharing
- Om actief leren en veilig delen mogelijk te maken

HOE?

De Zon Schijnt Op ... is een activerende groepsactiviteit die emotionele geletterdheid ontwikkelt en actief leren en veilig delen mogelijk maakt. Deelnemers zitten in een kring met één persoon in het midden, die zegt: "De zon schijnt op..." gevolgd door iets dat waar is over zichzelf. Iedereen op wie dit van toepassing is, moet van plaats wisselen terwijl de persoon in het midden probeert te gaan zitten. Het spel verloopt van zichtbare waarheden naar niet-zichtbare waarheden en vervolgens naar gevoelens ("Ik voel... wanneer..."), wat diepere reflectie en empathie stimuleert. Duidelijke regels zorgen voor veiligheid en eerlijkheid. Een nabespreking achteraf helpt de deelnemers reflecteren over hun ervaringen en leerproces.

WAT?

Materiaal

- Flip-over of whiteboard om *graantjes van wijsheid* op te schrijven

Tijd

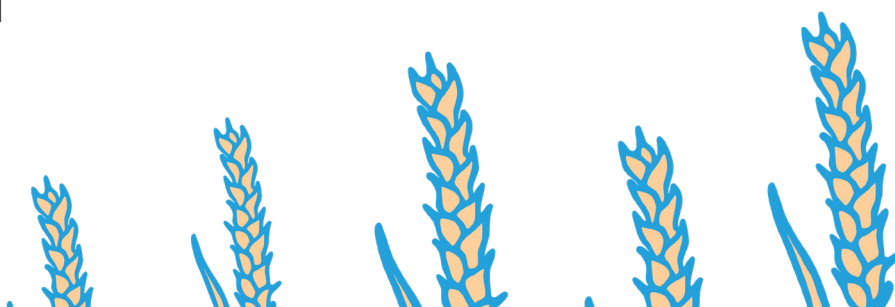
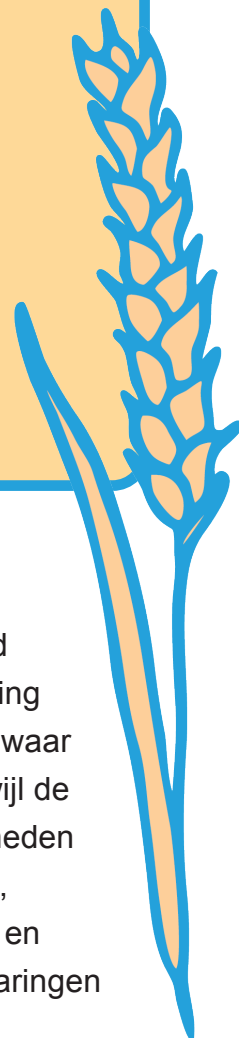
- 5 minuten uitleg
- 20 minuten voor 3 rondes
- 10 minuten voor de nabespreking en het oogsten van de *graantjes van wijsheid*

Ruimte

- Open ruimte
- Stoelen in een cirkel

Groepsgrootte

- 8 tot 40 studenten



SESSIEOVERZICHT

1. Vraag de deelnemers om in een kring te gaan zitten en hun tassen/jassen aan de kant te leggen. Haal één stoel weg, zodat je zelf moet blijven staan.
2. Ga in het midden staan en vraag de deelnemers om een warme plek op aarde te bedenken.
3. Gebruik een suggestie van de groep (bijvoorbeeld Egypte) en vraag hen zich voor te stellen dat ze op het strand van die plek zijn en dat het erg warm is. Gelukkig hebben ze allemaal ligstoelen en liggen ze in de schaduw, maar jij (de persoon in het midden) hebt er geen en dus heb je het warm, zweet je en ben je chagrijnig en zou je heel graag een plekje in de schaduw willen. De manier waarop je een plekje kunt krijgen, is door te zeggen 'de zon schijnt op...' en dan iets te zeggen dat voor jou waar is en hopelijk ook voor anderen.

RONDE 1

4. Gebruik voor deze eerste ronde een onderwerp dat voor jou (de persoon in het midden) waar is en voor iedereen zichtbaar is. (bijvoorbeeld: 'de zon schijnt op iedereen die... een blauw shirt draagt/bruin haar heeft')
5. Als het ook waar en zichtbaar is voor andere mensen in de groep, dan staan zij op en verplaatsen zij zich.
6. Gedurende die tijd probeer je een lege stoel te bemachtigen en blijft er één persoon staan die zegt 'de zon schijnt op...' iets dat waar en zichtbaar is over hen, enz.

RONDE 2

7. Na een paar rondes ga je verder met de tweede fase van het spel: iets dat waar is, maar niet zichtbaar. (bijvoorbeeld: "de zon schijnt op iedereen die... een broer of zus heeft/grag spelletjes speelt")

RONDE 3

8. Na een paar rondes ga je verder met de laatste fase, die gaat over gevoelens: (bijvoorbeeld: "de zon schijnt op iedereen die... boos wordt als ik genegeerd wordt door anderen")

NABESPREKING

9. Hoe ging het? Waarom was het leuk/saai? Wat leerden we in de derde ronde? Hoe voelde het om in het midden te staan?

TIPS

1. Het moet wel waar zijn voor de persoon in het midden.
2. Wees voorzichtig – niet rennen of duwen.
3. Als het onveilig is, wordt het spel gestopt.
4. Je mag niet van plaats wisselen met je buurman.
5. Als je je plaats verlaat, moet je weg. Je moet een nieuwe plaats zoeken, zelfs als je je realiseert dat je per ongeluk bent opgestaan.



UITGEBREIDE VERSIE

Deze reflectieve activiteiten verdiepen het leerproces van het spel door deelnemers aan te moedigen hun gevoelens, inzichten en ervaringen op creatieve manieren te verkennen. Ze kunnen individueel of in kleine groepen worden gedaan na het spelen.

FOTOGRAFIEOPDRACHT

Vraag de leerlingen een foto te maken die weergeeft hoe je je voelde toen:

1. je 'in het midden' stond.
2. je de enige was die opstond.
3. iedereen opstond.
4. niemand opstond.

Maak drie foto's die weergeven hoe je je voelde tijdens de verschillende rondes: één voor zichtbare waarheden, één voor onzichtbare waarheden en één voor gevoelens.

SCHRIFTOPDRACHT

1. Beschrijf een moment in het spel waarop je je het meest verbonden voelde met anderen. Waarom?
2. Hoe veranderden je gevoelens toen het spel verschoof van zichtbare waarheden naar emoties?
3. Denk na over hoe het voelde om iets persoonlijks te delen in plaats van iets zichtbaars.
4. Wat heb je over jezelf geleerd door naar de uitspraken van anderen te luisteren?

LICHAAMSGERICHTE OPDRACHT

Nodig leerlingen uit om:

1. In een standbeeld uit te drukken hoe het voelde om 'in het midden' te staan, en laat hen vervolgens terugkeren naar een neutrale houding.
2. Beweging te gebruiken om de belevenis van verbinding, kwetsbaarheid, energie of opwinding van het spel te laten zien.
3. In tweetallen of groepen een bevroren beeld (tableau) te maken van een moment uit het spel
4. Sluit af met een grondingsoefening (ademhalen, stretchen) om de emoties die door het spel zijn opgewekt los te laten.

