

# Een prikje met....



## WERKVORM 8 VAN INZICHT, ECHT INZICHT

### DOEL

- Bewustwording van je eigen stress- én pleziersignalen

### TIJD

- 20 minuten

### NODIG

- Een groep collega's



### WERKWIJZE:

- Vertel de deelnemers dat je twee keer kort iets gaat ervaren, 'een prikje', om erna even stil te staan bij wat je dan ervaart.
- Prikje 1: De hele groep loopt even rustig door de ruimte, zoekt een plekje op en doet de ogen dicht. De procesbegeleider vraagt hen om aan een groot geheim te denken en voert de spanning op door even later aan te kondigen dat ie iemand zal vragen het te delen. Je kunt als procesbegeleider de groep ook vragen om aan iets vervelends terug te denken, iets wat mis ging met een ouder/ klas, iets waar je iets belangrijks helemaal vergat, een deadline niet haalde, etc..
- Ga in duo's uiteen. Bespreek of teken hoe je de stress hebt ervaren. Wat voor gedrag, gedachte, gevoel, plek in je lijf?
- Prikje 2: Ga in dezelfde duo's de zaal rond, de één is de cameraman, de ander het fotoestel. Klik op het hoofd om een foto te maken, en maak 3 foto's van leuke dingen. Na 2 minuten wisselen. Alternatieven zijn om samen naar een grappig filmpje te kijken, elkaar een mop te vertellen of terug te denken aan een succeservaring: iets waar je in de klas trots op werd, enorm om moest lachen, etc..
- Bespreek of teken wederom in duo's hoe je het plezier hebt ervaren. Wat voor gedrag, gedachte, gevoel, plek in je lijf?
- Bespreek wat je hiervan kunt leren. Neem je bijvoorbeeld voor om de komende periode (tot de volgende VW-bijeenkomst) bewust te zijn in welke situaties je wat voor gevoel ervaart.