

Mini-momentje voor jezelf

WERKVORM 8 BIJ UITPROBEREN

DOEL

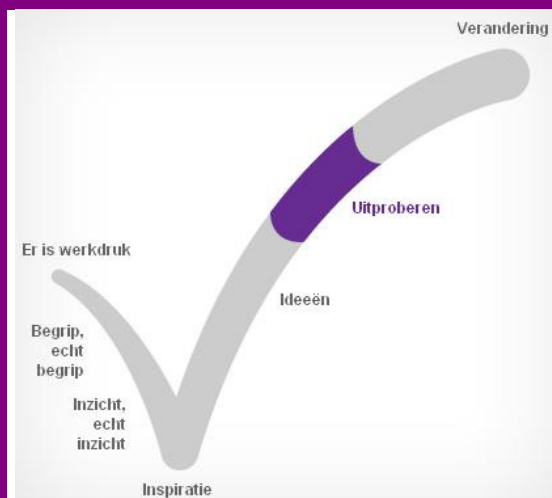
- Even ontspannen
- Ontdekken in hoeverre kleine vormen van ontspannen bij je passen en welke zintuigen je gemakkelijk aanspreekt.

TIJD

- 5 minuten

NODIG

- Een groep collega's
- De mini-momentenkaartjes, zie de bijlage. Liefst op wat dikker papier geprint en de kaartjes losgesneden/ geknipt.



Werkwijze:

- Vertel de deelnemers dat je even samen, en toch individueel, een mini-pauze wilt houden.
- Deel de kaartjes op de kop willekeurig uit, of laat ieder een kaartje uit een bakje pakken.
- Vertel dat op elk kaartje iets staat wat je je kunt verbeelden. Bijvoorbeeld: 'stel je voor dat je na het rennen van een marathon je eerste glaasje water drinkt'. Het gaat er niet om dat je die marathon ooit zult rennen of al hebt gered, het gaat erom dat je je aandacht richt op 'hoe dat zou zijn'. De mini-pauze is bedoeld om even, door je op een zintuig te focussen, te ontspannen. Dus: ieder gaat rustig zitten, neemt even tijd voor zichzelf en denkt één minuut aan zijn eigen kaartje. Ogen sluiten mag, hoeft niet.
- Deze werkvorm leent zich goed om tijdens een workshop meerdere keren in te zetten, tijdens overgangen van de ene werkvorm naar de pauze, van de pauze naar een werkvorm, etc. Zo kan een groep ontdekken of de kaartjes iets voor ze zijn.
- Bespreek daarom met de groep, nadat ze de kaartjes hebben ervaren, of ze de kaartjes vaker willen inzetten en hoe. Een bakje in de personeelskamer? Of inzetten tijdens het teamoverleg?

Er zijn kaartjes voor de zintuigen zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Mensen verschillen in welke zintuigen zij prettig vinden om aan te spreken. De ene persoon zal deze oefening makkelijker vinden met de 'kijk'-kaartjes, de andere met 'luisteren'. Het goed doen is echter niet van belang bij deze oefening, je best doen is genoeg. Dan komt er ruimte voor ontspanning.

NB. De kaartjes zijn geïnspireerd op www.52vonken.nl