

Activiteiten om mee te beginnen en energizers

Beperkte tijd

Kennismakings- of spreekrondes lopen soms uit. Voorkom dit door iedereen dezelfde tijd te geven, bijvoorbeeld door:

- allemaal te gaan klappen na x tijd;
- de vorige timet de volgende;
- de spreker mag spreken zo lang een lucifer brandt.

Laat dit zien door zelf het voorbeeld te geven terwijl je de methode uitlegt.

Lijnen vormen

Vraag de deelnemers om in een lijn te gaan staan op volgorde van:

- leeftijd;
- geboortedatum;
- aantal jaren werkervaring;
- kennis van een bepaald onderwerp (passend bij de bijeenkomst);
- opleidingsniveau;
- ...

Door de beweging kan deze activiteit ook gebruikt worden als energizer.

Clusters vormen

Zorg voor een open ruimte. Geef de deelnemers diverse duidelijke opdrachten om in groepen te gaan staan, bijvoorbeeld links en rechts:

- mannen en vrouwen;
- met en zonder huisdier;
- jonger en ouder dan 40 (of wat bij de groep past);
- met en zonder kinderen.

Je kunt de keuzes ook moeilijker en inhoudelijker maken, eventueel passend bij de bijeenkomst. Bijvoorbeeld:

- wel of niet gestemd tijdens laatste verkiezingen;
- voor of tegen de doodstraf;
- voor of tegen legalisatie van drugs;
- ontevreden of tevreden met de bijeenkomst (evaluatief).

Door de beweging kan deze activiteit ook gebruikt worden als energizer.

Landkaart

Teken of markeer een landkaart op de grond, bijvoorbeeld met krijt of met post-its. De simpelste landkaart bevat noord, oost, zuid en west. Je kunt ook uitbreiden met:

- provincies
- landen
- buurten

Geef de deelnemers de opdracht om op de juiste plek te gaan staan aan de hand van een aantal vragen. Bijvoorbeeld:

- Waar ben je geboren?
- Waar woon je nu?
- Waar heb je de basisschool gedaan?
- Waar was je middelbare school?
- Waar werk je?
- ...

Door de beweging kan deze activiteit ook gebruikt worden als energizer.

Speeddaten met kralen of zaden

Materiaal:

- twee lege bekens/bakjes voor iedere deelnemer;
- evenveel soorten zaden (bijvoorbeeld bonen, erwten, rijstkorrels) of kleuren kralen als er deelnemers zijn.

Iedereen krijgt net zoveel van één type zaad of kraal in een bakje als er deelnemers zijn. Daarna begint de speeddate, bijvoorbeeld 30 of 60 seconden per ontmoeting (bepaal dit van tevoren aan de hand van de groepsgrootte en de beschikbare tijd; zet eventueel een timer). Na elke ontmoeting wisselen de twee deelnemers een zaad/kraal uit en doen deze in de lege beker. Het wordt steeds lastiger om iemand te vinden die je nog niet hebt gesproken. Aan het eind heeft iedereen elkaar gesproken. In de eerste beker zit nog één zaad/kraal (de persoon zelf).

Tip: laat de groep de zaden/kralen weer sorteren (bijvoorbeeld in een pauze). Dit bespaart je een hoop werk.

Help elkaar

Laat alle deelnemers op twee kaartjes concrete dingen schrijven die zij nodig hebben en kunnen bijdragen, plus hun naam. Geef eventueel voorbeelden, zoals 'hulp bij koken' of 'leren fietsen'. Hang de kaartjes op een prikbord, verdeeld in Vraag en Aanbod. In de pauze of na een bijeenkomst proberen de deelnemers een match te vinden: wie kan wie verder helpen? Ga ook na of er vragen tussen hangen waarbij anderen buiten de groep kunnen helpen.

Ik ga op reis en neem mee

Vraag de deelnemers om in een kring te gaan zitten. Je begint het spel door een voorwerp te noemen dat je zou meenemen op reis: 'Ik ga op reis en ik neem mee, een ...'). De deelnemer naast jou herhaalt het genoemde voorwerp en voegt hier een nieuw voorwerp aan toe. Zo gaat het spel door. Merk op wie goed is in onthouden.

Telspel

Ga in een cirkel staan. De groep gaat van 1 tot 20 tellen. Steeds mag één iemand een getal zeggen. Als iemand een getal gezegd heeft, mogen de naaste burens niet het volgende getal zeggen. Wie al aan de beurt is geweest, mag niet meer. Als twee mensen tegelijk spreken, moet de groep weer bij 1 beginnen. Dit is een moeilijke, maar daardoor ook leuke opdracht. Het doel is om de getallen te leren kennen, maar ook om goed naar elkaar te kijken en te luisteren en de spelregels te onthouden. Stop na een bepaalde tijd, ook als het nog niet gelukt is. Rond af door samen een keer helemaal van 1-20 te tellen.

Deze activiteit kan ook gebruikt worden als energizer.

De vier elementen

Deze visualisatieoefening helpt om te ontspannen. De deelnemers gaan ontspannen liggen of zitten. Je leest in een rustig tempo voor:

Stel je voor dat je bij een mooi meer staat, in de bergen of in een bos. Het is 's ochtends vroeg, er hangt nog wat mist tussen de bomen en boven het water, maar de zon schijnt al en je voelt je prettig warm. Kijk goed om je heen, neem de omgeving in je op. Zie de bomen, ruik de geur van de grond en het water en voel de wind die zacht langs je wang strijkt. Adem diep in, de gezonde, frisse boslucht vult je lichaam en geeft het kracht.

Loop nu langzaam naar het water, misschien wil je er met je voeten in gaan staan, maar je mag ook op de oever blijven staan. Het water is zuiver en helder, het is water in zijn puurste, gezondste vorm. Het glanst in het ochtendlicht. Richt je blik erop, en verbind je ziel met dit water, omdat jij zelf ook water bent. Voel de kwaliteiten van water in jezelf: soepel, maar toch sterk, helder en kalm, je emoties in rust. Voel de zuiverende kracht van het water, doop je handen erin. Als je wilt, kun je het over je heen laten stromen. Alle negatieve emoties en energieën worden weggespoeld. Je voelt je schoon en herboren.

Als je daaraan toe bent, kun je uit het water komen, en op de oever gaan staan. We gaan ons nu verbinden met aarde. Is de grond onder je voeten van zacht zand of misschien van kleine keitjes? Wat voelt voor jou goed? In ieder geval is het stevige grond, steunende grond. Je kunt gaan zitten of je voeten stevig neerzetten. Je voelt je verbonden met Moeder Aarde, de aardse krachten. Je voelt je gesteund, de enorme kracht van de aarde stroomt ook door jou. Sterk en onverzettelijk. Je voelt je geborgen in de aarde, de aarde zal altijd voor jou zorgen. Je bent veilig. Voel de aarde in je eigen lichaam. In deze verbondenheid kun je naar het volgende element, als je daar klaar voor bent.

Ga nu langzaam over naar de lucht. Je kunt op de oever blijven staan of je voorstellen dat je hoger een berg op gaat. Maar je wordt altijd omringd door lucht, en de wind komt ook overal. Voel de wind langs je heen waaien, hij omhelst je met vele armen. Deze schone, zuivere lucht blaast heel je hoofd leeg van al je zorgen. Hij neemt ze mee en je kunt ze loslaten. De wind kan zacht zijn, maar ook met kracht stormen. Lucht geeft helderheid in je gedachten, hij helpt je hoofd leegmaken en teruggaan naar dat wat belangrijk is. Hij komt van grote hoogten. Als je je met hem verbindt, kun je daar misschien ook komen, als een vogel zo hoog. Je hebt hier overzicht en kunt rustig alles overzien. Ga met de lucht mee en wordt door hem gedragen, in een veilige omhelzing. Je gedachten zijn rustig en kalm, en kunnen besluiten nemen waar je vrede mee hebt. Lucht geeft je de kracht en helpt je altijd. Kom nu weer terug naar beneden, neem afscheid van de lucht en voel dat je klaar bent om naar het volgende element te gaan.

Stel je nu voor dat er een groot, mooi kampvuur brandt op de oever van het meer. Je kunt ook werken met de zon, die grote bol van energie hoog in de hemel. Kies wat goed voelt voor jou. Ga bij het vuur staan of in het licht van de zon, en voel de warmte die op je huid straalt. Dit vuur, deze kracht, is er ook in jou. Voel je eigen lichaam stralen in de warmte van het vuur, er is kracht in jou om te transformeren, te veranderen. Vuur is passie en liefde voor het leven zelf. Laat deze passie door je heen stromen en voel dat ze je de mogelijkheden geeft dat te doen wat goed is voor jou! Dans met het vuur, dans met de zon, beweeg op het ritme van de vlammen, die zo sterk zijn dat ze alles kunnen veranderen. Luister naar je hart, laat het vollopen met die passie. Je bent sterk, en het vuur zal je helpen alles te doen wat goed voor je is.

Als je genoeg gedanst hebt, kom je langzaam tot rust. Bedank het vuur, de lucht, het water en de aarde voor al hun hulp en advies. Als je daar klaar voor bent, kom je langzaam terug in je lichaam. Voel je lijf, beweeg je vingers, je voeten, span voorzichtig en kalm wat spieren aan. Kom weer terug in de kamer waar je bent, en doe je ogen open.

Bron: www.eenmetdenatuur.nl

Chaos met A en B

Sta in een cirkel. Iedereen kiest in gedachten twee andere personen: A en B. De opdracht is om na het startsignaal zo dicht mogelijk bij A te komen en zo ver mogelijk van B.

Of: sta in een cirkel. Geef iedereen een nummer. Alle oneven nummers lopen straks linksom. Alle even nummers lopen rechtsom. Wie is het eerste terug op zijn plek?

Deze activiteit creëert een prettige chaos en kan daarom ook gebruikt worden als energizer.

Begroeten

Laat iedereen rondlopen met de ogen naar beneden en de armen losjes langs het lichaam. Geef dan opdrachten om elkaar te begroeten:

- met de ogen;
- met een elleboog;
- met een hand;
- met heup tegen heup;
- knie tegen knie;
- neus tegen neus;
- rug tegen rug;
- bil tegen bil.

Wees sensitief in hoe ver je kunt gaan zonder onveiligheid te creëren.

Wie beweegt?

Ga in een cirkel staan en vraag steeds afwisselende deelnemers om te bewegen:

- iedereen met iets blauws aan;
- alle mannen;
- iedereen jonger dan 40;
- iedereen die langer dan een uur heeft moeten reizen;
- iedereen die een ei heeft gegeten bij het ontbijt;
- ...

Deze activiteit kan ook gebruikt worden als energizer.

Afvalrace

Ga in een cirkel staan. Geef verschillende instructies en laat deze voorafgaan met: '... zegt: ...' (vul een naam in van iemand in de groep of juist een onbekende). De opdracht is dat de groep de instructies níét opvolgt als dit niet vooraf wordt gezegd. Geef dan minimaal zeven instructies mét '... zegt' en dan één zonder. Bijvoorbeeld: 'Gita zegt: spring op en neer. / Gita zegt: draai een rondje. / Gita zegt: steek je rechterhand uit' enzovoort. En als achtste: 'Raak je neus aan' (zonder 'Gita zegt'). Wie toch beweegt, valt af.

Fruit plukken

Beeld samen het verhaal uit terwijl je het vertelt:

We gaan fruit plukken. Doe met me mee. Ik til een ladder op en leg deze op mijn schouder. Ik neem een mand mee. Ik loop naar de boom. Ik zet de mand neer en de ladder tegen de boom. Ik klim de ladder op en hang de mand aan een tak. Ik pluk fruit en doe het in de mand. De mand wordt zwaarder en zwaarder. O nee! De tak is gebroken en de mand is gevallen! Ik ga gauw de ladder af en verzamel al het fruit dat uit de mand is gevallen. Sommige vruchten zijn ver weg gevallen. Ik pak ze allemaal. Dan til ik de ladder weer op mijn schouder. Ik til de mand op. Die is zwaar! Ik draag alles naar huis en zet de mand en de ladder neer.

Giraffe, olifant, toaster

Ga in een cirkel staan. Er zijn drie posities/bewegingen en je hebt steeds drie personen nodig:

- De olifant maakt een slurf van de armen (knijp met de andere hand de neus dicht). De personen links en rechts van de olifant doen hun elleboog omhoog als flaporen.
- De giraffe doet een arm omhoog. De personen links en rechts van de giraffe zetten een voet vooruit.
- De personen links en rechts van iemand nemen elkaars handen en sluiten de middelste in. De middelste springt op als toast die klaar is.

Als begeleider sta je in het midden van de cirkel. Wijs iemand aan en zeg wat deze deelnemer is: olifant, giraffe of toast. De drie betrokkenen voeren de beweging uit. Wie aarzelt, komt in het midden staan en krijgt de beurt om mensen aan te wijzen. Bedenk samen varianten.

Schrijven met je lichaam

Vraag aan de groep om de eigen naam te 'schrijven' met verschillende lichaamsdelen. Begin makkelijk met bijvoorbeeld de rechterwijsvinger. Maak het dan moeilijker: linkerpink, rechterelleboog, linkerknie, neus, schouder, voet, navel. Gebruik deze activiteit eventueel ook om andere woorden te leren 'schrijven'.

Regen

Vraag iedereen te gaan staan en met één vinger in de handpalm van de andere te tikken. Dit zijn de eerste regendruppels. Voeg een tweede vinger toe in een iets hoger tempo en ga zo door met alle vingers. Bouw dan weer af naar één vinger. De regenbui is voorbij. Dit ontspant en breekt de concentratie even en kan dus gebruikt worden als energizer.

Verwachtingen en angsten

Laat alle deelnemers op post-its met verschillende kleuren hun verwachtingen (bijvoorbeeld groene briefjes) en hun angsten (bijvoorbeeld roze briefjes) voor wat betreft de bijeenkomst opschrijven en op de muur plakken. Deze kunnen behandeld worden in het begin of tijdens de bijeenkomst.