

OEFENINGEN KRACHTENSPEL.NL

Mieke Vollenhoven



Colofon

De *Oefeningen Krachtenspel.nl* zijn ontwikkeld door Mieke Vollenhoven en onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Alle informatie is te vinden op de website.

Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met deelnemers (jong en oud) te oefenen in sociale houdingen en beter om te gaan met krachten die in mensen en groepen spelen. Het gaat om de aanpak en preventie van sociale problemen zoals: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws, vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om?

Auteur: © Mieke Vollenhoven

Met medewerking van: Jan Ausum

Alle rechten voorbehouden.

Eerste uitgave © 2018

Tweede uitgave © 2024

www.krachtenspel.nl

Inhoud

Pagina

1. Hoe zorg je voor een oppepper?	3
2. Hoe kun je succesvol werken?	3
3. Tijd voor een compliment	4
4. Hoe kun je je eigen valkuil weerstaan?	4
5. Goede vragen stellen	4
6. Feiten, meningen en gevoelens	5
7. Oefening om je gevoelens beter te leren kennen	5
Overzicht werkmateriaal	6

1. HOE ZORG JE VOOR EEN OPPEPPER?

Als je je energie kwijt bent, is het de kunst om samen voor een oppepper te zorgen.

Oefen dit als volgt:

- ❖ A gaat stevig tegenover B staan, steekt zijn armen vooruit.
- ❖ B staat tegenover A en pakt zijn handen vast.
- ❖ A en B proberen elkaar uit balans te trekken of te duwen. Wie een voet verzet is af.

Wissel de manier af waarop je het doet: met kracht, met tederheid, met slimheid.

Als je weer kan lachen, heb je het goed gedaan!

2. HOE KUN JE SUCCESVOL WERKEN?

Als je niet lekker kunt werken, is het de kunst om samen na te gaan hoe dat komt.

Oefen dit naar aanleiding van een situatie waarin het niet lekker gaat op je werk of opleiding:

1. Geef aan dat je samen (met de leiding) wilt nagaan hoe je beter kunt werken en leren van je werk.
2. Ga na of de opdracht waaraan je moet voldoen helder is.
3. Bespreek wat er beter zou kunnen als het aan de opdracht ligt. Wat wordt er precies van je verwacht?
4. Ga na wat er nog meer moet gebeuren om beter te werken en op tijd rust te nemen (samenwerken, soort werk, uitdaging, pauzes)
5. Vertel elkaar een voorbeeld van iets wat jij heel snel hebt geleerd. Hoe leer jij snel? Dat verschilt per persoon!

Kijk of je je eigen favoriete leerstijl in het werk kunt toepassen.

Als de opdracht duidelijk is en je het werk meer kunt afstemmen op wat er bij je past, heb je het goed gedaan!