

## De maaltijd

**Duur:** 20 - 30 min.

**Grootte:** 12

### Doel

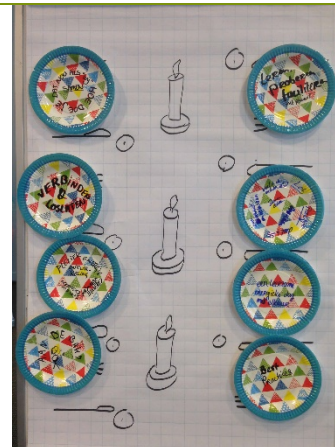
Bij een meerdaagse training tijdens de check-in van een vervolg dag landen in de ruimte, terughalen wat behandeld is en de wens voor de nieuwe dag uitspreken.

### Aanpak

- Laat de deelnemers in een cirkel gaan zitten en laat ze d.m.v. een geleide visualisatie landen in de ruimte en de voorgaande training dag(en) in hun herinnering oproepen.
- Geef de deelnemers de dubbelgevouwen A4 en dunne viltstiften
- Maak een metafoor van een maaltijd. De voorgaande dag(en) zijn de gangen die al opgediend zijn. Laat ze een menukaart van de dubbelgevouwen A4 maken waarop de gerechten staan die ze al opgediend hebben gehad. Voor elke trainingsdag één gang.
- Deel met elkaar de menukaarten.
- Geef de deelnemers vervolgens het kartonnen bordje en een permanent marker. Vraag ze op het bordje de wens(en) voor de volgende gang: de komende trainingsdag te schrijven.
- De wensen worden vervolgens gedeeld en het bordje wordt op de voorgetekende flip-over geplakt.

### Nodig

- A4 van minimaal 200 grams papier dubbel gevouwen.
- Dunne viltstiften.
- Kartonnen bordjes met achterop dubbelzijdig plakband geplakt.
- Permanent markers.
- Flip-overvel met daarop voorgetekend een gedekte tafel met bestek en kaarsen. Houd ruimte voor de bordjes.



### Bron

Jos Spaanderman