

After lunch reflectie

Duur: 15 min.
Grootte:
onbelangrijk

Doel

Een zelfreflectie voor de deelnemers om even voor zichzelf de voortgang te monitoren.

Bruikbaar bij

Alle workshops en trainingen van minimaal één dag. Direct na de lunch of als er een avondsessie is, kan het ook na het diner.

Meervoudige Interesses

Intrapersoonlijk

Aanpak

Vorbereiding

Teken een bord met mes en vork, zie het voorbeeld op volgende pagina, op een flip-over. Laat het middengedeelte met de drie kleine tekeningetjes nog even weg.

Uitvoering

- Nodig iedereen uit in een cirkel te gaan staan. Leg in je introductie een koppeling met de maaltijd: "Lekker gegeten? Leuke gesprekken? Frisse neus gehaald? Nu is het een mooi moment om even uit te buiken"
- Stap 1: "Neem even de tijd om met je aandacht naar jezelf te gaan, leg eventueel je handen even op je buik. Voel hoe je erbij staat. Even stilte".
- Stap 2: "In deze stap kijken we terug op wat we vanochtend hebben gedaan. Dat doen we aan de hand van dit lunchbord"
Haal afbeelding erbij en verdeel de binnen cirkel in drie taartpunten.
 - Teken in taartpunt 1 een vlinder. En vertel: "Waarvan kreeg je vanochtend energie of inspiratie?" Met een knipoog: "Een beetje alsof je vlinders in je buik hebt".
 - Teken in taartpunt 2 een paar stenen. Vertel: "Sommige dingen van vanochtend liggen misschien nog als een steen op je maag."
 - Teken in taartpunt 3 een spiraal. Vertel: "Sommige dingen hebben je misschien aan het denken gezet of je bent er nog niet helemaal over uit. Die hebben nog wat meer tijd nodig om te verteren."
 - Teken in de buitenrand wat losse stipjes. "Zo'n ochtend geeft vaak ook dingen/indrukken die je nog met je meedraagt, maar die je verder niet nodig hebt. De kruimels die je van je bord af kunt vegen".
 - Geef de deelnemers de opdracht om voor zichzelf even deze vier punten langs te lopen en op te schrijven/te tekenen wat in ze opkomt. Geef ze 10 minuten de tijd. Laat ze een eigen plekje zoeken of lekker buiten lopen.
 - Bij terugkomst nodig je iedereen weer uit in de cirkel. Ze mogen hun 'bord' voor zichzelf houden. Vraag of iedereen weer een beetje is geland. Check of er nog iets te zwaar op de maag ligt om door te kunnen gaan.
- Stap 3: "Om onszelf weer even te activeren, is het ook goed om even wat spieren in je buik aan te moedigen. Ik nodig je uit om je handen op je buik te leggen. Nu mag je met een lekker lage stem 'hahahahaha' zeggen. Nog

een keer, nu wat harder en nog wat dieper. Enz. Je mag ook bulderen. Nu hebben we onze lachspieren los gemaakt, hopelijk kunnen we ze vanmiddag veel gebruiken."

Nodig

Flip-over met een viltstift

Variaties

- Vraag de deelnemers bij terugkomst of ze iets willen delen van wat ze opgeschreven hebben.
- Deel alles plenair.
- Deel wat opgeschreven is via de techniek 1-2-4-All. En laat zo bijvoorbeeld de belangrijkste 3 punten plenair noemen.
- Maak een mooie sjabloon op een A4 en laat die door de deelnemers invullen.

Tips

Als er plenair gedeeld wordt, dan is het belangrijk dat je opvolging geeft aan de punten die zwaar op de maag liggen.

Bron

Ingeborte Uitslag

