

Tijd en stress

DOELSTELLINGEN

Aan de hand van het lied “Opzij, opzij, opzij” van Herman Van Veen staan we samen stil bij de begrippen ‘tijd’ en ‘stress’. We herkennen ons in elkaars verhalen en leren zo onszelf en elkaar beter kennen.

We vergelijken de ‘westerse’ met die van andere culturen, en komen erachter dat stress en tijdsdruk van alle culturen zijn.

MATERIAAL

- CD-speler.
- CD Herman van Veen met het lied “Opzij, opzij, opzij”.
- Liedjestekst “Opzij, opzij, opzij” van Herman van Veen.*
- Inspiratievragen “Tijd en stress”.*

[* bekijk een voorbeeld op www.babbelonië.be/methoden]

VOORBEREIDING

- Print voor elk groepje een exemplaar van de vragen over stress, en de uitdrukkingen over tijd.
- Print voor elke deelnemer de liedjestekst “Opzij, opzij, opzij” van Herman van Veen.

METHODE

Sfeerschepping in grote groep

- Stel het thema en het verloop van de sessie voor aan de groep.
- Overloop samen de liedjestekst zodat iedereen de tekst goed begrijpt.
- Luister samen naar het liedje “Opzij, opzij, opzij” van Herman van Veen.

In kleine groepjes

- Laat de deelnemers in kleine groepjes bij elkaar zitten. Zorg dat de groepjes divers zijn van samenstelling.
- Vraag de deelnemers te praten over stress aan de hand van de inspirerende vragen over stress.
- Nodig de deelnemers uit om te zoeken naar de betekenis van de uitdrukkingen over tijd, en er voorbeelden bij te geven.
- Vraag de deelnemers naar uitdrukkingen over tijd uit hun thuisland.

Terug in de grote groep

- Sluit samen af met een eenvoudige ontspanningsoefening, bijvoorbeeld langzaam in- en uitademen.

OPMERKINGEN

- “Opzij, opzij, opzij” kan vervangen worden door een ander liedje, of door een gedicht, verhaal, enz.
- Misschien zijn er deelnemers die kunnen mediteren. Zoek dat op voorhand uit. Spreek met hen af om een oefening in grote groep te begeleiden. Of vraag of ze er iets over willen vertellen.
- Er zijn ook cd’s met ontspannende muziek en ontspanningsoefeningen.