

Programmaonderdelen Train de Trainer van Spelmag'Rzijn

	THEMA	FOCUS	WERKWIJZE	MOGELIJKE WERKVORMEN
1.	Kennismaking	Kennismaking met individu en groep Groepsverbinding creëren	Laagdrempelig Persoonlijk Positief bekrachtigend Verbindingsgericht Informatief over het programma en werkwijze	Kennismakingsspelletjes Ervaren van elkaars creatieve voorkeuren Creatief profiel uitgebreid in kaart brengen (via concept, duo-interviews en uitstalling)
2.	Krachtbronnen	Bewustwording van powermomenten Ervaren van geluksmomenten Mooie herinneringen aanboren Betekenisverlening van de krachtbronnen	Zelf rolmodel zijn Mogelijkheden aandragen Aandacht verdelen	De fijne-momenten-verzamel-oefening Krachtenmatrix en Lef-stap Fysiek bewegen in de zones van Vigotsky Tableau vivants <i>Als ik het niet zou hebben, dan.....</i> Kleine monologen, spraakopnames n.a.v. verbeeldingsoefening
3.	Samenwerken	Afstemmen op elkaar Ruimte nemen Ruimte afstaan Uitdelen en incasseren	Verbindend Veilig Klein beetje grensverleggend Oefenen met op verschillende manieren van 'in charge' te zijn	Samen handelen in improvisatie Leiden en volgen Hoge en lage status Stomotion moves Bijrol versus hoofdrol Signature achterlaten
3.	Buiten- en binnenkant	Wat laat je aan de buitenkant zien? Klopt dit met de binnenkant? (bewustwording van wel/niet congruent gedrag)	Schaamte- en onzekerheidsgevoelens bespreek- en bespeelbaar maken Idem met 'verborgenheden, overdrijvingen, halve waarheden, leugens'	'I feel good'-in uncomfortability Fragmenten/beelden/portretten van 'keeping up appearance' Wil de echte Linda opstaan? Storytelling Toepassingsoefeningen middels dagboekfragment, tekst en spel (m.b.v. Johari-venster en de waarachtigheidsmeter)
4.	Kijken en gezien worden	De omgeving observeren In de spotlight durven zitten/staan	Positief bekrachtigend Beurtverdelend Verbindend Stimuleren, uitlokken van reacties op anderen	Spiegelen Portret tekenen zonder papier De fauteuil De catwalk

5.	Grenzen van jezelf en een ander voelen en respecteren	Voelen wat er innerlijk speelt Signalen oppakken Reageren op jezelf en op anderen	Laagdrempelig door het gezamenlijk te doen Vervelende dingen ombuigen naar kracht	De spreekwoorden-bodyscan Emoties omzetten in mimiek en beweging (De volumeknop) Stemgebruik Tekstbelevingsoefening Oefenen met lage en hoge status Rollenspelen
6.	Sociaal netwerk	Wie is belangrijk voor je en waarom? Betekenisverlening van het (gewenste) netwerk.	Verschillende sociologische rollen in het leven uitleggen en activeren	In een foto stappen Impact-oefening De zwaan-kleef-aan-magneet beweging In the repeat (zelfbeeld- oefening) In the reverse-(voortschrijdend inzicht oefening)
7.	Goed bewaarde geheimen		Langzame opbouw Alert Veilig	Gabbertalk Voorwerpen die erbij waren-oefening Cryptische monoloog Gezamenlijke kakofonie Deelmoment Doorfluistertje 'ik hoop niet dat nu je het weet...' Poppenspel in 3 ^e persoon Maskers
8.	Take off 	We stijgen op naar..... Waar gaan we naar toe? Wat willen we uitdrukken naar de buitenwereld?	Delen van ieders bijzondere momenten tot nu toe Ieder tot zijn recht laten komen Gezamenlijke besluitvorming	Inventarisatie, herhaling en Varianten van performance-waardige momenten. Gezamenlijke selectie maken Gezamenlijke beslissingen nemen over wel/niet vormgeving van performance
9.		Performance vormgeven		
10.		Performance vormgeven		
11.		Performance vormgeven		
12.	Vervolgstappen Evaluatie		Wat zijn praktische en concrete vervolgstappen voor iedereen? Hoe kunnen we elkaar van dienst zijn/benutten nu of in de toekomst? Hoe ben je met jouw krachtbronnen van sociale waarde?	De handbeschrijving-oefening Lachkwadranten Concrete voornemens uitwisselen Sociale uitruil en waarde creëren Creatieve afsluiting