

Samen tellen

Energizer

1

DOEL

- Actief luisteren bevorderen
- Non-verbale afstemming versterken
- Aandacht en groepsfocus vergroten

2

BENODIGDHEDEN

- De deelnemers staan in een kring en kijken elkaar aan.
- Duur 10 minuten

3

BESCHRIJVING

1. Degroep krijgt de opdracht om samen te tellen van 1 tot een getal dat 4 hoger ligt dan het aantal deelnemers.

2. Regels:

- Geen overlapping, (Als twee personen tegelijk hetzelfde nummer zeggen, begint de groep opnieuw bij 1.)
- Geen signalen naar elkaar (niet knikken, wijzen, tellen met vingers...).
- Geen vooraf afgesproken volgorde.
- De volgorde moet spontaan en geïmproviseerd zijn.
- Niemand mag twee keer na elkaar tellen.
- Wie net sprak, wacht minstens tot iemand anders heeft geteld.

3. De begeleider observeert het proces en bewaakt de sfeer.

4. De begeleider kiest wanneer de activiteit stopt — ook als het doelgetal niet werd gehaald.

5. Blijf de groep positief aanmoedigen. Deze oefening is moeilijker dan ze lijkt.

Variaties (moeilijker maken indien nodig)

- Tellen terwijl de groep door de ruimte wandelt
- Tellen terwijl iedereen van richting verandert zonder botsen

4

REFLECTIE

Kort houden en alleen gebruiken indien het nodig is:

- Wat maakte deze oefening moeilijk?
- Wat gebeurde er wanneer iemand twijfelde?
- Kon je “voelen” wanneer iemand anders wilde spreken?
- Wanneer werkte het beter: snel of traag?
- Wat zegt dit over luisteren in groep?

5

TIP EN BRON

Geef de volgende tips als de groep vastloopt:

- Niet haasten tijdens het tellen
- Zwijg als je niet telt
- Probeer elkaar aan te kijken
- Let op ademhaling en groepsritme

<https://www.stop-polarization.eu>