

Oefening 1

PRIMAIRE EMOTIES



SITUERING

Benoemen, herkennen en verduidelijken van gevoelens



DEELNEMERS

Min. 4 - max. 16 deelnemers



MATERIAAL

- **Bijlage 1:** (Geplastificeerde) emoji's verspreid in de ruimte - 1 keer afgeprint
- **Bijlage 2:** Reflectievragen
- **Bijlage 3:** Tips om gevoelens te uiten
- Linken naar 3 video's bij de hand hebben
- Beamer + scherm/witte muur, geluidsinstallatie, Wifi, PC



TIJD

15 - 60 minuten

DOELSTELLINGEN

- Introspectie (vanop afstand naar jezelf kijken) en onder woorden brengen van emoties
- Welke invloed heeft een bepaalde emotie op mijn gedrag
- Onderscheid in gevoelens herkennen



VERLOOP

Ronde 1

De trainer:

1. Als je verschillen tussen emoties wil duidelijk maken, kan je de deelnemers naar deze video laten kijken: 'Inleiding emoties - YouTube'
<https://www.youtube.com/watch?v=TwQ3ISBj4-I>
2. Legt geplastificeerde emoji's (**Bijlage 1**) met 1 m afstand op de vloer.
Het gaat om de 6 basisemoties: bang, blij, boos, verdrietig, verbaasd en afschuw.

Oefening 1



3. Vraagt alle deelnemers om één emoji te kiezen en daarbij te gaan staan. Later schuiven de deelnemers door naar een volgende emoji.
4. Vraagt de deelnemers om individueel na te denken over de reflectievragen bij elke emotie (**Bijlage 2**).

Ronde 2

5. Speelt deze video's af:

'Boos: Judith vs. Stan | Thuis | Seizoen 24 - YouTube'

<https://www.youtube.com/watch?v=uJdkYb9Dys>

'Bang: "Ik ben bang" | Familie | VTM - YouTube'

<https://www.youtube.com/watch?v=RvrEopRvPZI>

In de video's zien we iemand die extreem boos is en iemand die enorm bang is.

6. Vraagt de deelnemers per 2 te gaan zitten. De deelnemers vertellen aan elkaar of ze ooit al een situatie hebben meegemaakt waarbij hun emoties het overnamen. Ze vertellen hoe zich dat uitte.
7. Sluit de oefening af met een theoretisch kader, **Bijlage 3**: tips om emoties te uiten.