

Oefening 3

PERSOONLIJKE RUIMTE/BUBBEL



SITUERING

Oefening over assertiviteit, het aangeven van grenzen



DEELNEMERS

Variabel



MATERIAAL

- Beamer, geluidsinstallatie, Wifi, en witte muur/scherm, PC
- Krijt, (buiten)ruimte waar met krijt op de grond kan getekend worden
- **Bijlage 1:** Persoonlijke ruimte/bubbel



TIJD

10 minuten

DOELSTELLINGEN

- Inzicht krijgen in eigen bubbel/grenzen
- Leren begrijpen dat ieders grenzen anders (kunnen) zijn



VERLOOP

De trainer:

1. Laat het filmpje zien rond persoonlijke ruimte.
'TE DICHT IN IEMANDS PERSOONLIJKE RUIMTE | BONDGENOTEN - YouTube'
<https://www.youtube.com/watch?v=NrKQgNciVzI>
2. Bespreekt het filmpje in groep.
3. Geeft opdracht aan de deelnemers om per 2 te staan en geeft ieder groepje een stukje krijt.
4. Vraagt dat iemand per duo een cirkel om zich heen tekent.
Een cirkel waarvan jij vindt dat die je bubbel is.

Oefening 3



5. Geeft de opdracht dat de andere deelnemer buiten de cirkel gaat staan en geleidelijk aan dichterbij komt staan. De deelnemer die de cirkel tekende, geeft aan wanneer het dicht genoeg is.
6. Laat de deelnemers de rollen omdraaien.
7. Laat de duo's kort aan elkaar vertellen wat deze oefening met ze deed, waarom je persoonlijke grens daar ligt en hoe het voelt als iemand over je grens gaat of te dichtbij komt.
8. Vraagt aan de groep hoe deze oefening aanvoelde.
9. Geeft meer uitleg over de persoonlijke bubbel, zie [Bijlage 1](#).

Alternatief voor stappen 2, 3, 4 en 5

De trainer:

2. Verdeelt de deelnemers in 2 gelijke groepen en laat ze tegenover elkaar staan in 2 rijen.
3. Laat de 2 rijen geleidelijk aan naar elkaar toe stappen.
4. Vraagt aan iedereen om 'stop' tegen de deelnemer recht tegenover zich te zeggen, wanneer de afstand niet meer comfortabel aanvoelt.
5. Maakt zo visueel duidelijk dat ieders grenzen anders (kunnen) zijn.