



REFLECTIE

Leg een knoop



Tijd
Hele dag



Deelnemers
Onbeperkt



**Binnen &
buiten**



Rustig



Deze activiteit bevordert:

Reflectie • Inzichten vasthouden • Bewustwording

Uitvoering:

1. Geef iedere deelnemer aan het begin een touwtje van ca. 1 m.
2. Vraag om bij elk inzicht een knoop in het touwtje te leggen.
3. Elke knoop staat voor een inzicht dat je niet wilt vergeten.
4. Laat aan het eind van de dag de knopen tellen.
5. Iedereen deelt kort een of twee knopen met de groep.

De knopen kunnen ook gebruikt worden om te vertellen over de knopen die je wilt leggen. Dit kan ook een leuke manier zijn om te vertellen over de knopen die je wilt leggen. Dit kan ook een leuke manier zijn om te vertellen over de knopen die je wilt leggen.

Tip:

Past perfect bij outdoorprogramma's met touwwerk. Het touwtje is een tastbaar aandenken om mee naar huis te nemen.

Varianten:

- Verschillende knopen voor verschillende soorten inzicht
- Kralen in plaats van knopen
- Touwtjes aan elkaar knopen als groepssymbool



Materiaal:

Touwtje van ca. 1 m per deelnemer



Opstelling:

Geen; loopt door de dag heen



Nabespreking:

- Welke knoop is voor jou het belangrijkste?
- Waar komt dit inzicht vandaan?
- Wat ga je ermee doen?



Veiligheid:

Geen bijzonderheden.

