



REFLECTIE

Twee minuten herhalen



Tijd
5-10 min



Deelnemers
2 of meer



Binnen &
buiten



Rustig



Deze activiteit bevordert:

Herhalen • Onthouden • Reflectie • Verbinding

Uitvoering:

1. Zet in bij de start van een nieuw blok of trainingsdag.
2. Vraag de deelnemers tweetallen te vormen.
3. Op het startsein deelt A alles wat hij zich herinnert van de vorige dag (of ochtend), vooral de inzichten.
4. Na twee minuten wisselen: nu vertelt B.
5. Vraag een paar duo's om hun belangrijkste inzicht te delen.

Tip:

Draai rustige muziek en laat op de achtergrond een slideshow met aantekeningen of foto's van de vorige dag lopen.

Varianten:

- Wandelend in duo's
- In drietallen met één luisteraar die samenvat
- Inzichten op post-its op een muur plakken



Materiaal:

Optioneel: muziek, slideshow



Opstelling:

Tweetallen verspreid door de ruimte



Nabespreking:

- Wat wist je nog?
- Wat was je vergeten en hoorde je terug?
- Welk inzicht neem je mee naar vandaag?



Veiligheid:

Geen bijzonderheden.

