



Project
Adventure

VERTROUWEN

Contact maken



Tijd
10-15 min



Deelnemers
5 of meer



Binnen &
buiten



Rustig



Deze activiteit bevordert:

Contact maken • Teambuilding • Vertrouwen • Verbinding

Uitvoering:

1. Iedereen staat op en pakt elkaars hand vast.
2. "Wow, kijk eens hoe snel jullie contact hebben gemaakt!"
3. Start een wave met je arm; hij gaat de kring rond tot bij jou.
4. Ogen dicht: knijp in de hand van je buur en geef het door.
5. Ogen open: iedereen laat los. "Kijk hoe snel je contact verliest!"

Tip:

Sluit af met de vraag: "Hoe blijven we de rest van deze sessie met elkaar in contact?" en maak er samen afspraken over.

Varianten:

- Kan het nog sneller? Klok de wave
- Met de ogen dicht
- Twee signalen tegelijk, in tegengestelde richting



Materiaal:

Niets nodig



Opstelling:

Deelnemers staan in een kring, hand in hand



Nabespreking:

- Wat merkte je met ogen dicht?
- Hoe snel verlies je contact?
- Wat spreken we af om contact te houden?



Veiligheid:

Zacht knijpen; respecteer wie niet wil

