



Project
Adventure

VERTROUWEN

Challenge Circle



Tijd
20-30 min



Deelnemers
5 of meer



Binnen &
buiten



Rustig



Deze activiteit bevordert:

Openheid • Vertrouwen • Jezelf uitdagen • Grenzen aangeven

Uitvoering:

1. Leg twee touwcirkels in elkaar: comfort-, stretch- en paniekzone.
2. Iemand noemt een activiteit, bijv. 'bungeejumpen'.
3. Ieder gaat in de zone staan die bij hem of haar past.
4. Deelnemers noemen om de beurt zelf een activiteit.
5. Stuur bij naar dieper: 'feedback geven aan je collega'.

Tip:

Vraag: "In welke zone leer je het meest?" (de stretchzone). Ook sterk als evaluatie aan het eind van de dag.

Varianten:

- Na een pauze: daag de groep uit verder te stretchen
- Als kennismaker op elk moment inzetbaar
- Als evaluatie: waar sta je na vandaag?



Materiaal:

2 lange touwen (grote en kleine cirkel)



Opstelling:

Iedereen buiten de buitenste cirkel



Nabespreking:

- Je staat daar, leg eens uit?
- Waar leer je het meest?
- Wat liet je vandaag zien?
- Wat ga je nog uitdagen?



Veiligheid:

Emotioneel veilig:
opbouwen, niet afbreken

