

PROCESMETHODEN – SAMENWERKING: 05. BEWEGEN!



05. BEWEGEN!

Soms is het een slecht idee om te blijven doen wat je aan het doen bent: aan dezelfde tafel zitten in dezelfde kamer of voor een computer, jezelf in een gat graven door steeds maar te onderzoeken, blijven discussiëren over hetzelfde probleem of wanhopig dezelfde methode blijven toepassen om tot ideeën te komen. Dit is de reden waarom je de stoel en de tafel achter moet laten en dingen op een andere manier moet doen en je lichaam gebruiken: Je kunt een wandeling of een kort, intensief rondje hardlopen of de eenden in een nabijgelegen park gaan voeren! Of zet wat muziek op en doe rekoefeningen of dans samen. Gebruik je lichaam, laat je geest vrij en boost je energie!

Benodigde materialen: Wat ruimte buitenshuis of in het klaslokaal, de hal of de turnzaal.

Benodigde tijd: 10–30 minuten.

Hoe?

- 1)** Spreek af hoeveel tijd je hieraan wil besteden en of je kalm aan wil doen en wil mediteren of rustig praten of lopen, huppelen, rennen of dansen.
- 2)** Houd de focus en doe wat je wilde doen om de balans te bewaren tussen plezier maken, maar ook serieus bezig zijn met het voltooien van de activiteit!
- 3)** Als je klaar bent, verzamel je in de groep en deel je je gedachten.
- 4)** Vergeet niet om regelmatig zulke pauzes te nemen en je lichaam te activeren!