

# Mijn Trots, applaus voor jezelf

## Spel 2



15 minuten



individueel



groep



### Doel

De cliënt ervaart een trots gevoel.

### Benodigheden en voorbereiding



- Doe je dit spel met een groep, dan heb je voldoende fysieke ruimte nodig.
- Kopieer het applaus-plaatje van het knipblad een aantal keer. Knip hem uit.
- Werkblad: "Mijn Trots, compliment voor mij" kun je combineren met dit spel. Doe bij voorkeur eerst het spel en vul dan het werkblad in.

### Instructie

- Dit spel is een opwarmer bij het thema Trots en ook te combineren met Compliment geven/ontvangen.
- Dit spel werkt het krachtigst met meerdere mensen.
- Wees je bewust dat je met jouw energie en enthousiasme het spel positief kunt 'beïnvloeden'. Weinig energie van de spelleider kan de drempel om mee te doen hoger maken. Cliënten spiegelen jouw energie en dat geldt bij spel nog sterker.
- Leid het spel in met: Vandaag zetten we elkaar in het zonnetje! We gaan eens kijken hoe goed we een applaus voor onszelf kunnen maken. Geef instructie: Ik tel tot 3 en dan gaan we een keihard applaus geven, 1-2-3... laat maar horen! (de hele groep applaudisseert).
- Het spel gaat van een (heel) zacht applausje naar stevig en overdonderend. Doe zelf mee en moedig aan met: dit kan luider, nog luider... goed zo! Stimuleer om bij het applaus de stem te gebruiken. Harder is: niet alleen harder klappen, maar ook je stem en gejuich toevoegen. Je kunt zelfs stampen toevoegen. Daarna rust en heel zacht fluisteren: ...wij zijn geweldig... Heb je het al gehoord... jij bent... geweldig!!! (applaus zwelt aan)
- Daarna mag ieder om de beurt voor de groep staan. Je krijgt een keihard applaus van de hele groep. Geniet ervan!
- Bespreek na:
  - Hoe is het om zo'n applaus te krijgen? Hoe voelt dat?
  - Wat zie je aan mij, wat zie ik bij jou? Benoem wat je ziet: ik zie dat je straalt, trots is een blij gevoel, e.d.
- Pak het applaus-plaatje erbij. De cliënt schrijft zelf, of je schrijft samen iets op de achterkant. Iets wat hij goed kan, of een positieve eigenschap. Schrijf ook de naam erop. Verzamel de kaartjes. Iemand trekt een kaart en leest voor. Cliënt (op het kaartje) krijgt daarna een keihard applaus en ontvangt het kaartje.

# Mijn Trots, applaus voor jezelf

Knipblad 2

---

Applaus-plaatje om te kopiëren en om op te schrijven

