

Over gedragsverandering 'Klap, stamp, krab'

Doelen

- energie creëren.
- inzicht krijgen in hoe snel routine ontstaat en hoe moeilijk het is om dat weer te doorbreken
- begrijpen wat veranderingen bij mensen kunnen oproepen en waar weerstand vandaan komt.

Beschrijving

Dit is een energieke oefening die kort duurt, hilarisch kan zijn en even de 2 hersenhelften met elkaar samen laat werken.

Zeer geschikt als energiser na de lunchpauze of als de energie even opraakt tijdens een bijeenkomst. Deze oefening geeft energie en lucht en laat direct ervaren hoe moeilijk 'nieuw' gedrag is aan te leren.

De oefening duurt ongeveer 10 minuten.

Hieronder staan de stappen beschreven.

Instructie

Wees enthousiast en ga niet in op vragen zoals 'over waarom moeten wij dit doen?' Geef steeds korte, duidelijke instructies.

- Stap 1: Laat de deelnemers twee rijen vormen zodat er twee tallen ontstaan. Ieder tweetal blijft met elkaar werken, dus er wordt niet gewisseld.
- Stap 2: Samen tot 3 tellen; dus eerst zegt de één: 1, daarna de ander: 2 en tot slot de ene weer: 3, dit gewoon volhouden, dus de ander zegt weer: 1, enz. Geef de deelnemers daarbij de instructie fouten te vieren door beide met hun handen omhoog hard yeahh! te roepen en dan de draad weer op te pakken. Oefen eerst gezamenlijk en laat de duo's dan tellen in hun eigen ritme. Loop enthousiast rond en moedig de duo's aan.
- Stap 3 Geef de groep complimenten en vertel dat de oefening nu wat moeilijker wordt. De '1' wordt vervangen door in je handen te klappen. De ander zegt weer: 2, dan 3 en dan weer een 'klap'. Eerst weer even gezamenlijk oefenen en dan de duo's weer in hun eigen tempo laten 'aanmodderen'. Blijf aanmoedigen!
- Stap 4: Als dit 'lukt' dan maak je de oefening nog wat moeilijker. Vervang de '2' door te stampen met je rechervoet.

- Stap 5: Tenslotte laat je de '3' vervangen door aan de arm van de ander te 'krabben'.
- Stap 6: Bedank de deelnemers hartelijk en vraag hen om weer te gaan zitten. Ga nog steeds niet op vragen of opmerkingen.
- Stap 7: Nabespreking. Start met de vraag: 'Wat heeft deze oefening met veranderen te maken?' en nodig mensen uit hierop te reageren. Zorg voor een interactief gesprek waarin de essenties op tafel komen: mensen leren iets, raken daar aan gewend en dan is het iedere keer weer lastig om het anders te gaan doen. Dat is precies het probleem bij veranderen. We moeten uit onze routine stappen, het nieuwe gaan doen en dat kost echt moeite. Gaat bovendien met fouten gepaard. Fouten maken hoort erbij; YEAH.

Benodigdheden

Een geschikte ruimte om in 2 rijen te gaan staan. Kan ook in de gang bijvoorbeeld Evt. een belletje of een stoel om duidelijke instructies te kunnen geven en boven het 'lawaai' uit te komen.

Waar je op moet letten

- Geef duidelijke instructies, wees enthousiast, helder en kordaat.
- De oefening heeft het meeste effect als je tijdens de oefening niet serieus in gaat op vragen en opmerkingen. En na de oefening voldoende tijd neemt om de oefening te koppelen aan het thema infectiepreventie en gedragsverandering.