

Dr. Lyndsey Bakewell - Identiteit

Doelstellingen van de workshop Identiteit

Deze workshop is bedoeld om deelnemers te helpen nadenken over hun eigen identiteit, zodat ze hun eigen vaardigheden, interesses en kennis beter kunnen identificeren en bevorderen. Aan de hand van een reeks activiteiten waarbij wordt nagegaan wat we als belangrijke aspecten van onszelf beschouwen, wordt getracht kritischer na te denken over hoe en waarom je nuttig zou kunnen zijn in het hoger onderwijs of in een baan in de creatieve/culturele sector.

Leerresultaten:

In deze workshop zullen de studenten:

- Nagaan hoe hun eigen identiteit hun erkenning van hun eigen vaardigheden kan vergroten om ze beter te promoten.

Benodigde materialen:

3 voorwerpen uit hun tas.

Schoenen

Cirkel van stoelen.

Papier

Pen

4C vaardigheden

Kritisch denken

Communicatie

Tijd	Activiteit	Gedetailleerde instructies (studentenvideo's ondersteunen deze activiteit ook)
20-40 Minuten (totaal)	Activiteit één: Wie ben ik?	Het is belangrijk om de leerlingen te helpen om in de juiste ruimte van bezinning en concentratie te komen. Daarom doe ik graag een warming-up die gericht is op de ademhaling, het lichaam en de stem. Ik besteed ongeveer 5-10 minuten aan elk daarvan, afhankelijk van de behoeften van de groep. Begin met de ademhaling. Vraag de leerlingen een ruimte te zoeken en te gaan staan met de voeten op heupbreedte uit
15-30 min.	Opwarmen	

		<p>elkaar en de armen langs de zij. Bespreek de 4 basisoefeningen.</p> <ul style="list-style-type: none">● 4 seconden in, 4 seconden vasthouden, 4 seconden uit. Vraag de leerlingen 4 seconden in te ademen (u moet dit voor hen uittellen - 1, 2, 3, 4), dan 4 seconden de adem in te houden en dan 4 seconden uit te ademen. De hele tijd begeleidt u hen daarbij en telt u mee. Doe dit 4 keer rond.● Herhaal vervolgens dezelfde structuur als hierboven, maar doe dit keer telkens 8 tellen. Herhaal dit 4 keer.● Als u merkt dat de leerlingen moeite hebben om zich te concentreren, kunt u deze twee ademhalingsoefeningen opnieuw doen tot ze zich kunnen concentreren.● Vraag de leerlingen vervolgens 4 keer in te ademen, 4 keer vast te houden, en dan 4 keer los te laten en een La-klank te maken (denk eraan hen te blijven begeleiden en voor hen te tellen). Vraag de leerlingen na de eerste keer hun handen op hun buik te leggen en te voelen wat er gebeurt als ze het geluid echt indrukken of niet. Maak dit 4 keer af.● Vraag de leerlingen ten slotte 8 keer in te ademen, 8 keer vast te houden en dan 8 keer te hijgen om de lucht uit hun longen te persen.● Hoewel dit niet het ideale moment is om een discussie over de ademhalingsoefeningen te faciliteren, is het wel een goed moment om de leerlingen te vragen zelf na te denken over hoe de oefeningen aanvoelden en hoe
--	--	--

5 min.	Wie ben ik?	<p>moelijk ademen wordt als we er echt over moeten nadenken!</p> <p>Lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het opwarmen van het lichaam kan beginnen met enkele eenvoudige rekoefeningen. Die kunnen bestaan uit het zo hoog mogelijk reiken en zo ver mogelijk naar je tenen gaan. Een paar rustige squats of lunges zijn ook nuttig. • Zodra u dit hebt gedaan, kunt u doorgaan met oefeningen waarvan u denkt dat ze nuttig zullen zijn, of u kunt de leerlingen vragen aan te geven wat in hun lichaam rek nodig heeft en welke beweging zij de groep kunnen voorstellen om te doen. <p>Stem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het is belangrijk dat we voorzichtig zijn wanneer we aan de stem werken en de leerlingen niet vragen zich in te spannen. Vraag hen 8 minuten in te ademen en begin dan met zacht neuriën. Als ze dit een korte tijd hebben gedaan, vraag hen dan de adem te openen tot een La-klank. Ze moeten dit vasthouden tot het einde van hun ademhaling. • Als ze dit een paar keer hebben gedaan, vraag hen dan om het luider, stiller, hoger, lager te maken. • Je kunt dan wat tongdraai oefeningen doen om het gezicht en de tong op te warmen. Iets als "Ze verkoopt zeeschelpen aan de kust" is echt nuttig. <p>Na de warming-up kun je ze de tijd geven om na te denken over hoe hun lichaam nu</p>
--------	-------------	--

5/10 min.	Maak	<p>voelt. Als alternatief kun je de opgebouwde aandacht vasthouden en direct verder gaan.</p> <p>We gaan de leerlingen nu vragen na te denken over wie ze zijn. Vraag de leerlingen op een stuk papier te reageren op de onderstaande vragen. U wilt niet dat ze hier te hard over nadenken; het moet het eerste zijn wat in hen opkomt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ik ben..... ● Mijn rollen/functies zijn (bijv. zus, broer, vriend, etc).... ● Ik hou van mijn..... ● Ik hou niet van mijn.... ● Ik maak me zorgen over mijn <p>We hoeven hier nu niet over na te denken, dus zodra de leerlingen ze hebben, gaan we naar de volgende stap.</p> <p>Neem hun lijst met antwoorden en kies als groep een actie die past bij elke uitspraak. Dus als ze bijvoorbeeld zeggen: "Ik ben gelukkig" kan hun actie zijn om glimlachend rond te springen. Zodra ze 5 acties hebben, vraag hen die na elkaar uit te voeren (voor zichzelf, niet voor de groep) om een korte bewegende montage te maken.</p> <p>Als je alleen werkt, kun je deze richtlijnen volgen zoals ze hierboven staan. Misschien wil je je montage filmen om terug te kijken.</p>
40 minuten	Activiteit twee: een ander worden	<p>In deze activiteit bekijken we wat ons, ons maakt. Als u met een groep werkt, hebt u hiervoor een ring van stoelen nodig. De stoelen moeten uit de kring staan.</p>

		<p>Vraag de leerlingen naar hun spullen te gaan en 3 dingen te zoeken die belangrijk voor hen zijn. Laat ze hier niet te lang over nadenken, het moeten de eerste dingen zijn die ze vinden. Ze moeten die drie dingen, plus hun schoenen, weer meenemen en een plaats in de kring zoeken.</p> <p>De leerlingen zullen de betekenis ervan niet uitleggen aan de rest van de groep, dus ze kunnen belangrijk zijn op eender welke manier.</p> <p>Als alle leerlingen een stoel hebben gevonden, vraag hen dan hun schoenen aan te trekken. Zodra ze stil zijn, geef je ze drie minuten om te gaan zitten en na te denken over waarom deze voorwerpen belangrijk voor hen zijn en wat ze zeggen over hen als persoon. Het is handig om de tijd hiervoor aan te geven, zodat de leerlingen één minuut per voorwerp krijgen.</p> <p>Zodra dit is gebeurd, vraag je ze hun schoenen uit te trekken. Ze staan dan op en leggen de voorwerpen één voor één op de stoel - en denken na over wat het achterlaten van dat deel van hun identiteit voor hen betekent.</p> <p>Als alle leerlingen hun voorwerpen hebben neergelegd, moeten ze allemaal lopen en een andere stoel zoeken om op te zitten. Vraag hen de voorwerpen één voor één op te pakken en op de stoel te gaan zitten. Dan moeten ze hun voeten in de schoenen steken - dit zal hen een beetje doen schreeuwen - het is een normaal onderdeel van het proces, dus omarm het.</p> <p>Vervolgens moeten zij de denkoefening herhalen en nadenken over wat voor persoon zij zouden kunnen zijn als deze voorwerpen van hen waren.</p>
--	--	---

		<p>Als dat gebeurd is, leggen zij de spullen terug, trekken de schoenen uit en keren terug naar hun eigen stoel, schoenen en spullen.</p> <p>Het is nuttig de leerlingen hier een moment van bezinning te geven - wat is er veranderd? Wat heeft een andere manier van denken over jezelf gedaan met je begrip van jezelf?</p> <p>Als je alleen werkt, kun je deze activiteit op dezelfde manier uitvoeren als in een groep, maar je moet je iets beter voorbereiden. Naast je eigen voorwerpen moet je drie voorwerpen en een paar schoenen van iemand anders hebben. Doe de reflectie van je eigen voorwerpen zoals hierboven beschreven, en ga dan verder met de voorwerpen van iemand anders.</p>
<p>40 minuten.</p> <p>10 min.</p>	<p>Activiteit drie: Hoor mij</p> <p>Geheugen</p>	<p>Voor deze volgende activiteit hebben de leerlingen papier, pennen en een mobiele telefoon of videorecorder nodig.</p> <p>Vraag de leerlingen een herinnering te bedenken die een van hun rollen in actie weergeeft. Ze kunnen zich bijvoorbeeld herinneren dat ze een grote zus waren, of een beste vriend. Nogmaals, laat ze hier niet te lang over nadenken.</p> <p>Vraag hen de herinnering op te schrijven op een stuk papier, het kort te houden en er niet langer dan 3 minuten over te doen. We willen slechts ongeveer 100-200 woorden.</p> <p>Zodra ze hun herinnering op papier hebben, is dit hun script. Laat ze hun script hardop voorlezen. Als ze dit gedaan hebben, vraag hen dan het script te herhalen terwijl ze de 5 acties</p>

10 min.	Opname	<p>uitvoeren die ze in de eerste oefening ontwikkeld hebben. Laat ze dit 2 -3 keer doen.</p> <p>Als de leerlingen dit hebben gedaan, vraag hen dan een video op te nemen van zichzelf terwijl ze hun script voor de camera uitspreken. Ze moeten zich geen zorgen maken over hoe ze eruit zien, niemand anders zal het zien, maar ze moeten nadenken over welke emotie nodig is bij het vertellen van hun herinnering.</p>
20 min.	Lipsynchronisatie	<p>Vraag de leerlingen hun video's terug te kijken en zich te concentreren op de manier waarop ze hun script uitspreken. Vraag hen dan de video opnieuw te bekijken en de woorden mee te spreken - dit heet lipsynchronisatie.</p> <p>Laat de leerlingen hier 2 of 3 keer mee oefenen. Het hoeft niet perfect te zijn, maar ze moeten de gesproken tekst kunnen volgen.</p> <p>Zodra zij hun video goed begrijpen, vraag hen dan hun acties tegelijkertijd uit te voeren.</p> <p>Als je alleen werkt, kun je deze activiteit precies zo uitvoeren als ze is opgeschreven, en ervoor zorgen dat je opnames van jezelf maakt om terug te kijken.</p>

--	--	--

Aanvullende middelen:

Deze bronnen hebben betrekking op praktijkmensen die werken op het gebied van identiteit, naast meer algemene bronnen over dit onderwerp.

Beoefenaars om naar te kijken:

Bobby Baker

Julia Bardsley

Guillermo Gomez-Pena

Dickie Beau

Hoofdstuk

Heddon, D. (2008) Autobiografie en performance: Performing Selves. pp. 2-7.