

# Dr Louise Peacock - Improvisatie Workshop

## Doelstellingen van de Improvisatie workshop:

Deze workshop wil de deelnemers aanmoedigen om te oefenen in spontaniteit en aanpassingsvermogen. Het ontwikkelen van spontaniteit en aanpassingsvermogen helpt de creativiteit te vergroten. De oefeningen helpen de deelnemers ook hun communicatievaardigheden te ontwikkelen.

## Leerresultaten:

Vaardigheden ontwikkelen om snel problemen op te lossen en kritisch te denken.

Nagaan hoe wij met elkaar kunnen samenwerken en van elkaars observatie kunnen leren.

Vaardigheden ontwikkelen in spontaniteit die aanpassingsvermogen mogelijk maakt

## Benodigde materialen:

10 stukken papier genummerd 1 - 10

Tafel en stoelen

Tijd	Activiteit	Gedetailleerde instructies (studentenvideo's ondersteunen deze activiteit ook)
15 minuten	<p>Opwarmen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inleiding tot het doel van de zitting</li><li>• Non touch tag (aanwezig zijn)</li></ul>	<p>Focus op creativiteit, aanpassingsvermogen en spontaniteit. Fouten maken is niet erg, probeer gewoon alles, ook al voelt het niet vertrouwd.</p> <p><b>Non-touch tag</b></p> <p>De deelnemers verspreiden zich en lopen rond in de beschikbare ruimte. Het spel verloopt stapvoets. Niemand mag rennen. Eén persoon is 'het' of 'de achtervolger'. De achtervolger probeert een andere speler te vangen door met uitgestrekte arm naar hem toe te lopen. Ze moeten heel duidelijk maken op welke speler ze het gemunt hebben.</p> <p>De speler die het doelwit is, redt zichzelf door de naam van een andere speler te roepen. Hij kan niet zijn eigen naam roepen of die van degene die hem achtervolgt. De speler wiens naam wordt geroepen wordt dan de achtervolger.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opwarmen: 4 in een lijn <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oogcontact/bewustzijn</li> </ul> </li> </ul>	<p>Als de jager zijn doelwit raakt, wordt het doelwit de jager.</p> <p><b>4 op een rij</b> 4 deelnemers staan in een rij met hun gezicht naar het publiek.</p> <p>Alle 4 draaien zich af van het publiek.</p> <p>Vanaf dit punt is het de bedoeling dat steeds één persoon het publiek aankijkt. Nooit meer dan één en nooit minder dan één.</p> <p>Een deelnemer met het gezicht naar het publiek kan een verandering afdwingen door zich af te wenden.</p> <p>Een deelnemer die weggijkt, kan een verandering teweegbrengen door zich naar het publiek te draaien.</p> <p>Alle deelnemers moeten goed op elkaar letten door te luisteren en perifeer zicht te gebruiken.</p>
<p>35 minuten</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Activiteit 1: Aanpassingsvermogen/Spontaneïteit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het spiegelen van lichamelijke A leidt dan B</li> <li>• De leiding doorgeven</li> <li>• Cirkel actie - kopieer de actie - &gt; verander de actie Houd het zo gelijkaardig mogelijk</li> </ul>	<p><b>Het spiegelen van lichamelijke</b> Noem jezelf in tweetallen A en B. A leidt en B volgt voor het eerste deel van de oefening. Experimenteer met bewegingen en gebaren die je partner zo goed mogelijk kan spiegelen. Na een paar minuten wissel je om en laat je B leiden.</p> <p>Als je zelf aan de slag gaat, zijn er enkele videoaanwijzingen die je kunt volgen.</p> <p><b>De leiding doorgeven</b> Voer dezelfde oefening opnieuw uit, maar in plaats van te stoppen en de leiding uit te wisselen, probeer je die door te geven zonder erover te praten.</p> <p><b>Cirkel Actie</b> Ga in een cirkel staan. Eén persoon maakt een gebaar en een geluid. De volgende persoon doet het na en verandert het in een</p>

5 min.	<p>Maak het zo verschillend mogelijk</p> <p>Discussie</p>	<p>eigen gebaar en geluid. Dit gaat de hele cirkel rond, herhalend en veranderend. Ga verschillende keren rond de cirkel en moedig mensen aan om elke keer avontuurlijker te zijn.</p> <p>Als je alleen werkt is er een video die je kunt bekijken. Je kunt dan zelf proberen een keten van gebaren en geluiden te maken die steeds veranderen.</p> <p>Reeks videoherinneringen voor het veranderen van de actie (als ze alleen werken) Kan een spiegeling bevatten.</p> <p>Voorgestelde vragen: Wat hebben ze van deze oefeningen geleerd? Welke dingen vonden ze gemakkelijk om te doen? Welke waren een uitdaging?</p>
<p>35 minuten</p> <p>10 min.</p> <p>15mins</p>	<p><b>Status</b></p> <p>Lichaamstaal Gezichtsuitdrukking Stemtonen Taalregister</p> <p>Binnenkomen en zeggen dat het me spijt dat ik te laat ben</p> <p>Statusniveaus 1 - 10</p>	<p><b>Status bespreken</b></p> <p>Praten over wat status is en hoe de status die we hebben kan veranderen van situatie tot situatie. Zo kunnen we thuis een andere status hebben dan op het werk of op school. Bespreek hoe we onze status kunnen tonen via lichaamstaal, gezichtsuitdrukking, stemtonen, taalkeuzes.</p> <p>Laat de deelnemers praten over momenten waarop ze een hoge of lage status hadden.</p> <p>Het is handig om een aantal stukken papier te hebben met elk een getal van 1 tot 10 erop.</p> <p>Leg uit dat 10 hoge status is en super zelfverzekerd. 1 is zeer lage status, dus nerveus en weinig zelfvertrouwen. Als je 2 stoelen en een tafel in de ruimte hebt staan is dat ook handig.</p> <p>Laat om de beurt een deelnemer een getal zien zonder het aan de rest van de groep te laten zien.</p> <p>De deelnemer gaat naar buiten, komt weer binnen, gaat zitten en zegt "Het spijt me dat</p>

10 min.	Rollenspel - een interview binnengaan. Hoe kun je je uiterlijk beïnvloeden?	<p>ik te laat ben". Ze proberen dit te doen in lijn met het nummer dat hen is getoond.</p> <p>Laat het publiek proberen te raden welk nummer ze speelden. Wat lazen en interpreteerden ze om tot een beslissing te komen?</p> <p>Praat over welke status wenselijk zou zijn in een werksetting/interview.</p> <p>Bespreek grenzen rond status. Bijvoorbeeld, als student kun je geen 10 trekken tegen je hoofd/principe</p> <p><b>Rollenspel van een interview</b></p> <p>Zet de tafel en stoelen klaar. Laat één persoon optreden als interviewer, aan de hand van de vragen. Laat de andere persoon binnenkomen.</p> <p>Oefen het betreden van de ruimte en het begroeten van de interviewer.</p> <p>Deze oefening kan vele malen worden uitgevoerd en het publiek kan commentaar geven op hoe zelfverzekerd ze overkwamen en kan suggesties doen om hun gedrag aan te passen.</p> <p>Als u met een grote groep werkt, kan het nodig zijn meer tijd aan deze oefening te besteden, zodat iedereen aan de beurt komt.</p>
35 minuten	Interview Improvisatie	<p><b>Interview Improvisatie</b></p> <p>Moedig de deelnemers aan om open vragen te stellen die niet met een simpel ja of nee beantwoord kunnen worden.</p>
10 minuten.	Vraag generatie	<p>Stel in tweetallen twee vragen op die zouden kunnen worden gesteld in een gesprek voor een cursus en twee die zouden kunnen worden gesteld in een gesprek voor een baan.</p> <p>Terug in de groep krijgen 4 vrijwilligers. 2 voor een cursus, 2 voor een baan</p>
15 minuten	Interview Improvisatie (meerdere keren	<p>Improviseer het interview op basis van alles wat in de sessie is gedaan.</p>

10 minuten.	Discussie	Bespreek wat het publiek zag en ook hoe de deelnemers zich voelden. Mensen kunnen de kans krijgen het opnieuw te proberen.
----------------	-----------	--

### Verdere middelen

#### **Video's om te bekijken:**

Top interview tips:

[https://www.google.com/search?q=Hoe+je+een+goed+interview+doet&rlz=1C1CHBF\\_nl-GBGB920GB920&sxsrf=AJOqlzXWEwCf2w78iRY2EcLbBBGLq28I2A:1677581256026&source=lnms&tbn=vid&sa=X&ved=2ahUKewi1puOWhbj9AhXyolwKHfX5Cy8Q\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=616&dpr=1.5#fpstate=i ve&vld=cid:318c1b15,vid:HG68Ymazo18](https://www.google.com/search?q=Hoe+je+een+goed+interview+doet&rlz=1C1CHBF_nl-GBGB920GB920&sxsrf=AJOqlzXWEwCf2w78iRY2EcLbBBGLq28I2A:1677581256026&source=lnms&tbn=vid&sa=X&ved=2ahUKewi1puOWhbj9AhXyolwKHfX5Cy8Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=616&dpr=1.5#fpstate=i ve&vld=cid:318c1b15,vid:HG68Ymazo18)

#### **Websites om naar te kijken:**

Veelgestelde vragen: <https://hbr.org/2021/11/10-common-job-interview-questions-and-how-to-answer-them>

Interview advies: <https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/interview-advice/interview-advice>

#### **Boeken om te lezen:**

Goodman, Katie. *Improvisatie voor de Geest: Live a More Creative, Spontaneous, and Courageous Life Using the Tools of Improv Comedy* (2008).

Katzman, Jeff en Dan O'Connor. *Life Unscripted: Using Improv Principles to Get Unstuck, Boost Confidence, and Transform Your Life*. (2018).