

Comfort, stretch of paniek?

Niveau



Activiteitsgraad



Duur



Trefwoorden

Goed voelen

Uitdaging

1

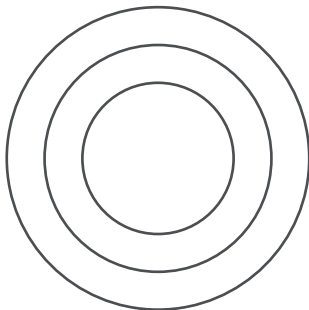
BENODIGDHEDEN

› Krijt

2

VOORBEREIDING

Teken 3 cirkels op de grond. De buitenste cirkel is de 'paniekzone', de binnenste is de 'comfortzone' en de middelste is de 'stretchzone'.



Comfort, stretch of paniek?

3

WERKWIJZE

Vertel de deelnemers waar de drie cirkels voor staan.

- › **Comfortzone** = Wat je al kan, wat voor de hand liggend is of gekend gedrag.
- › **Stretchzone** = Als je geprikkeld wordt, een haalbare uitdaging ziet, maar wel wat moeite voor moet doen. In deze zone leer je. Je probeert een stap verder te zetten.
- › **Paniekzone** = Als je te ver gaat in de stretchzone. Je voelt stress en wil terug naar de comfortzone. Je grenzen zijn overschreden, het was geen prettige ervaring en je zal het niet nog eens proberen.

Stel vervolgens enkele stellingen. Bij elke stelling plaatsen zich in één van de 3 cirkels. Stellingen kunnen zijn:

- › Praten met ouders van leden.
- › Alleen op de dansvloer dansen.
- › Tegen medeleiding zeggen dat je niet akkoord bent met de straf van een lid.

4

NABESPREKING

Besprek na elke stelling even in groep. Wat maakt de stelling voor jou makkelijk of moeilijk? Wat bezorgt je stress? Hoe kan de groep hierin helpen? Wat kan ervoor zorgen dat dit je minder stress oplevert? Wat kan je helpen om hier nog verder in te groeien?