

'Je ontdekt meer over iemand door een uur met hem te spelen dan een uur met hem te praten'
Plato

JIJ: (opent je e-mail)
'Een oefening faalfitness van het Instituut voor Faalkunde, wat leuk!'

(je leest het volgende hardop voor)
'Het adres van het Instituut voor Faalkunde is **Plompstorengracht 6V, 3512CC Utrecht**.

Het telefoonnummer is **030 – 2345 372**,
De website is te vinden op
www.instituutvoorfaalkunde.nl, e-mail kan
naar **info@instituutvoorfaalkunde.nl**.'

– RUIMTE VOOR IMPROVISATIE –

DE 'FOUTE' ARTIESTENNAAM

Samenvatting

Groepsgame.

De deelnemers bedenken een artiestennaam voor zichzelf.

Doelen

- Bewustworden- en zachter zetten van innerlijke kritiek
- Stimuleren van een context waarin teamleden plezier en rust vinden in het mogen maken van fouten.
- Stretchen van de comfort zone van het team en de teamleden.

Aantal deelnemers

6 tot 20.

Benodigheden

Een lege ruimte, tafels en stoelen aan de kant, of stoelen in een kring. Het hangt ervan af of je de game staand of zittend wilt doen, dit is allebei mogelijk.

Tijd

15 minuten.

De game

Vraag aan de teamleden of ze voor de duur van de vergadering, training of bijeenkomst een artiestennaam voor zichzelf willen verzinnen. Deze naam moet voldoen aan twee eisen:

1. hun voornaam moet erin voorkomen;
2. er moet een bijvoeglijk naamwoord in zitten. Dit moet allitereren met de voornaam. Oftewel: het bijvoeglijk naamwoord moet met dezelfde letter beginnen als de eerste letter van de voornaam.
Anke zou bijvoorbeeld als nieuwe naam kunnen verzinnen: attente Anke.

Laat de groep hier ongeveer tien seconden over nadenken. Vraag dan wat er in de hoofden van iedereen omgaat, wat voor gedachtes ze krijgen terwijl ze aan het zoeken zijn naar een bijvoeglijk naamwoord. Waarschijnlijk zijn het gedachtes als: 'Moet het bijvoeglijk naamwoord iets zeggen over mij?' Of:

JIJ: (kijkt nog eens goed)
'Oh, nu vergeet ik bijna het rekeningnummer **NL65 RABO 0310 9852 50** bij de Rabobank, het KVK-nummer **30163155** en het BTW-nummer **175717941.B01**.'

– RUIMTE VOOR IMPROVISATIE –

JIJ: (opent je e-mail)

'Een oefening faalfitness van het Instituut voor Faalkunde, wat leuk!'

(je leest het volgende hardop voor)

'Het adres van het Instituut voor Faalkunde is **Plompstorengracht 6V, 3512CC Utrecht.**

Het telefoonnummer is **030 – 2345 372,**

De website is te vinden op

www.instituutvoorfaalkunde.nl, e-mail kan naar **info@instituutvoorfaalkunde.nl**.'

– RUIMTE VOOR IMPROVISATIE –

'Moet ik een creatief of grappig woord bedenken?' Vraag aan de groep hoe het komt dat dit soort gedachtes spelen. Het is een mooie ingang om een gesprek met de groep te voeren over de faalparadox, het helikopter niveau en psychologische mechanismen die ervoor zorgen dat we fouten willen vermijden.

Leg vervolgens uit dat je met alle nieuw bedachte namen het spelletje 'Ik ga op vakantie en neem mee..' gaat spelen. Dit gaat als volgt. Jij als begeleider start de game door te zeggen: 'Ik ga op vakantie en neem mee razendsnelle Remko'. Anke neemt het over. Zij zegt: 'Ik ga op vakantie en neem mee razendsnelle Remko en attente Anke'. Bram, die naast haar zit, zegt vervolgens: 'Ik ga op vakantie en neem mee razendsnelle Remko, attente Anke en broodnodige Bram'.

Stimuleer de deelnemers om tijdens de game buiten hun comfort zone te treden en minder perfectionistisch te zijn. Waarschijnlijk hebben ze het idee dat ze het spel goed moeten doen. Ze mogen van zichzelf geen fouten maken, dus gaan ze krampachtig hun best doen om alle nieuwe namen te onthouden. Hierdoor wordt het spel minder leuk en stressvol. Vertel dat, als ze niet meer weten wat voor naam iemand bedacht had, ze zelf spontaan iets anders mogen verzinnen. Dus als ze niet meer weten dat Anke voor zichzelf 'attente Anke' had bedacht, mogen ze zelf iets bedenken, bijvoorbeeld: 'arrogante Anke'. Spontaneiteit helpt het stretchen van de comfort zone.

Geef zelf het goede voorbeeld, laat zien dat je fouten durft te maken. Als de laatste in de kring aan de beurt is geweest, probeer dan zelf een keer alle nieuwe namen te noemen.

Nabespreking

Vraag aan de deelnemers:

- Hadden jullie last van censuur in deze game? Hoe precies? Wat voor oordelen hadden jullie over jezelf en anderen?
- Ging je je eigen naam vergelijken met die van iemand anders? Waarom?
- Wat zegt dit over de neiging onszelf te censureren in het echte leven?
- Wat is het effect van het mogen maken van fouten? Wat merk je bij jezelf en wat gebeurt er in de groep als er fouten gemaakt mogen worden?

JIJ: (kijkt nog eens goed)

'Oh, nu vergeet ik bijna het rekeningnummer **NL65 RABO 0310 9852 50** bij de Rabobank, het KVK-nummer **30163155** en het BTW-nummer **175717941.B01**.'

– RUIMTE VOOR IMPROVISATIE –