

Workshop cycli met spelvormen van Mens, ken je zelf

Droomspel: doe je droomwens!

Een levenskunstige spelvorm gericht op persoonlijke en professionele groei - waarden-her-oriëntatie en teamontwikkeling

Workshopcyclus

Iedereen koestert verlangens, kleine en grote wensen. In Droomspel: doe je droomwens! worden spelers uitgenodigd een wens of verlangen in de vorm van een persoonlijke en/of gemeenschappelijke vraag (bijvoorbeeld als team) te onderzoeken tegen de achtergrond van de filosofie van de levenskunst.

de slang speelt kronkelend door het wilde water

Starten met een introductie bijeenkomst

Op de eerste bijeenkomst maken deelnemers kennis met elkaar en met het spel. Tevens maken zij kennis met de spelbegeleider en met grondbegrippen uit de filosofie van de levenskunst en de opbouw van het spel. Het spelen van het spel wordt afgestemd op de vragen en behoeften van deelnemers. De vragen worden in de vorm van een droomwens spelenderwijs vertaald in een reis over het Speelveld, een landschap van levensgeluk.



Symbolisch staat de reis voor het volgen van een ontwikkelingsproces (individueel-in-de-groep) in de richting van diepe drijfveren en motiverende waarden, op een weg van het verlangen. In de eerste spelronde wordt de uitgangsvraag gekoppeld aan een levensraadsel waarop geen eenduidig antwoord gegeven kan worden. De beantwoording wordt uitgesteld tot de spelers de zes spelronden hebben doorlopen. *Steeds wordt de eigen keuze gespiegeld in mythische verhalen en symbolen*, die tijdens het spelen worden aangereikt. In de laatste spelronde blikken spelers terug op hun reis en met de oogst uit de opdrachten en dialogen beantwoorden zij het meegekregen levensraadsel.

Focus en doel van de workshopcyclus: geef betekenis aan een wens of motiverende waarde, drijfveer of droom in je leven!

Wat wordt er mogelijk als je niet een uitroepteken maar een vraagteken zet achter blokkerende overtuigingen? De workshopcyclus aan de hand van het Droomspel stimuleert spelers zich te oefenen in de kunst aan het leven betekenis te geven vanuit de kracht van dromen en verlangens.

Van beeld- naar begripsvorming

Het spel nodigt spelers uit, levens- en loopbaanvragen vanuit verrassende invalshoeken te benaderen. De *dialogische uitwisseling met medespelers* tijdens de reis door het landschap van levensgeluk vormt een bron van spelplezier en een belangrijke werkzame factor voor verdieping en verankering van gewonnen inzicht. De *kunstzinnige vormgeving van levensthema's* biedt spelers de mogelijkheid vragen en thema's in de diepte door middel van intuïtie, verbeelding dialoog te onderzoeken.

De principes waarop het spel en de werkzame kracht van *kunst dialogische praktijken* zijn door Heidi Muijen beschreven in haar artikelen 'Het Innerlijke Kompas' in: Supervisie & Coaching (26) 2-2009, pp. 65-88. Lees meer over de filosofische achtergrond 'Levenskunst als basis voor begeleiding' in Supervisie & Coaching (28) 3-2011, pp. 103-121. [Hier](#) als pdf te downloaden.



Beeldende werkvorm tijdens een workshop

Resultaat van de workshopcyclus: inzicht in een inspirerend levensmotief

De reis van spelers over het Speelveld leidt tot een *mythische beschrijving van het eigen levensverhaal*. Door de spelopdrachten met dialoog en reflectie aan de hand van mythische thema's en archetypische symbolen verbinden spelers de levensthema's met elkaar vanuit de rode draad van de eigen biografie.



Heldenspel: speel je zelf!

De inspirerende kracht van rolmodellen

Workshopcyclus

Kijk in de Heldenspiegel ...

...Row, row, row your boat,
Gently down the stream.

Merrily, merrily, merrily, merrily,
Life is but a dream...

en spiegel jezelf in een sprookjesfiguur of mythische held ...

Deelnemers aan de workshop ervaren de inspirerende kracht van rolmodellen. De workshop start met een creatieve werkvorm die spelers helpt een rolmodel of inspirerende figuur uit de wereld van heldenverhalen, sprookjes of films te kiezen:

We zeggen vaak dat we om gelukkig te worden 'gewoon onszelf moeten zijn'. Maar wie zijn we eigenlijk? We spelen immers vele rollen in het leven, en veranderen door de jaren heen dikwijls in wat we werkelijk van waarde vinden en wat ons koud laat!

Als kind dromen we ervan een heldenrol te spelen... We willen als kleine prins of prinses later koning of koningin worden! Bij het ouder worden, schuiven we dromen als onrealistisch terzijde.

Maar is dat ook een wijze keuze? Verliezen we met het wegwuiven van onze dromen niet een dierbaar stukje eigenheid?

Het doel van de workshop is het spelend ontdekken van een belangrijke drijfveer.

Deelnemers aan een workshop aan de hand van het Heldenspel: speel je zelf! roepen vergeten verlangens en dromen hierover weer in herinnering, door zich zelf te spiegelen in een rolmodel, een mythische held of sprookjesprinses...

Door de weg van de gekozen held in het spel na te spelen onderzoeken spelers de betekenis van de persoonlijke drijfveer voor huidige keuzes in leven en loopbaan.

Het resultaat is een Heldendicht over een richtinggevend levensmotief en/of een symbool voor richtinggevende waarden van een groep.

de weg van de hand - een vurige kwaliteit van handelend veranderen

Reactie van een deelnemer:

Ik vind het uiterst boeiend en zeer creatief hoe je het een en ander hebt vorm gegeven. Het maakt nieuwsgierig en tegelijkertijd geniet ik van de vormgeving en het gebruik van kleuren.

Ook de filosofische betekenis, het denken achter het doen, de gelaagdheid in alle spelopdrachten dagen me uit tot het bewuster verwoorden van mijn eigen levenspad en ook van de beslissingen, markeringen en obstakels die je steeds opnieuw tegenkomt en wilt vorm geven.

Prachtig om na je ontdekkingsreis weer op je uitgangspunt terug te keren, maar toch net weer anders belicht...!

