

Ludieke energizers

Als tijdens de (lange) vergadering de energie wegstroomt, kan je een energizer inzetten. Korte, krachtige oefeningen van maximaal 15 minuten die energie geven, ludiek zijn en goed zijn voor de samenwerking. Even weer contact maken met elkaar, samen werken en samen lachen. Bijvoorbeeld:

- Silly walks. Laat de groep door de ruimte lopen. De energizer-leider roept de naam van 1 persoon, deze persoon doet een gek loopje. De rest van de groep moet dit loopje nadoen en als in een polonaise volgen. De leider fluit en de groep loopt weer door elkaar. Opnieuw wordt er een naam geroepen. Diegene doet een gek loopje en de rest volgt. Herhaal dit een paar keer. Je kunt het eventueel aanvullen met grappige begroetingen.
- Verhaal. De groep zit in een kring. Verzin een grappig onderwerp voor een verhaal. De groep gaat samen een verhaal rond dit onderwerp verzinnen. Eén persoon begint met een woord. Opeenvolgend noemt iedereen een nieuw woord, waarmee uiteindelijk het verhaal ontstaat. Let op de snelheid. Hoe sneller, hoe leuker!
- De knoop. Iedereen gaat dicht op een kluitje staan. Iedereen sluit zijn ogen en steekt zijn handen in de lucht. Iedereen pakt nu met beide handen, twee andere handen vast. Doe de ogen open. Raak met elkaar uit de knoop zonder handen los te laten. Ja echt, het kan!