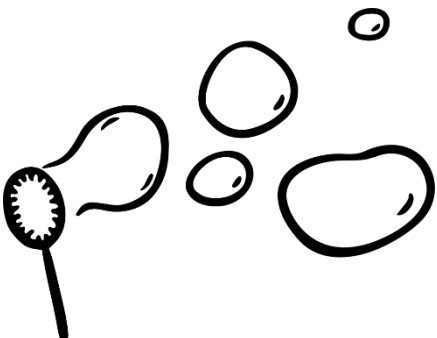


## Communiceren in cirkels

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Korte beschrijving        | Een interactieve communicatieoefening waarbij deelnemers in twee cirkels (binnenste en buitenste) ronddraaien en herhaaldelijk met een nieuwe partner praten. Elke ronde heeft een andere communicatieopdracht (bijv. actief luisteren, onderbreken, tussen de regels door lezen). De activiteit helpt deelnemers te ervaren hoe verbale en non-verbale communicatie gesprekken beïnvloeden en biedt de begeleider de mogelijkheid om de groepsdynamiek te observeren en te sturen.                                                                          |
| Doelstellingen            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewustwording vergroten van verbale en non-verbale communicatie</li> <li>• Verschillende luisterstijlen ervaren (actief, passief, manipulatief, interpretatief)</li> <li>• Nadenken over hoe gesprekken bewust of onbewust kunnen worden gestuurd</li> <li>• Empathie en het innemen van het perspectief van anderen versterken</li> <li>• Oefenen met het geven en ontvangen van feedback</li> <li>• Ondersteuning van de observatievaardigheden van de moderator bij groepsinteractie</li> </ul>                  |
| Duur                      | Totaal ongeveer 20 minuten, 25 – 30 minuten inclusief de optionele derde ronde en de nabespreking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sociale vorm              | Groepswerk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Materialen en organisatie | <p><b>Materialen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timer of stopwatch</li> <li>• Bel of geluidssignaal (optioneel)</li> <li>• Flip-over of whiteboard (optioneel voor nabespreking)</li> </ul> <p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deel de deelnemers in twee cirkels in: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Binnenste cirkel met het gezicht naar buiten</li> <li>◦ Buitenste cirkel naar binnen gericht</li> </ul> </li> <li>• Zorg voor voldoende ruimte om gemakkelijk te kunnen rouleren</li> </ul> |
| Vorbereiding              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Richt de ruimte zo in dat de deelnemers in twee cirkels kunnen staan (of zitten).</li> <li>2. Beslis of je de optionele derde ronde wilt opnemen.</li> <li>3. Geef de deelnemers uitleg: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Het doel is niet prestatie, maar observatie en ervaring.</li> <li>b. Sommige opdrachten kunnen ongemakkelijk aanvoelen — dat is de bedoeling.</li> </ol> </li> <li>4. Vraag de deelnemers om hun taakinstructies tijdens de ronde niet prijs te geven.</li> </ol>               |

*De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in; deze geeft uitsluitend de standpunten van de auteurs weer, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de daarin opgenomen informatie wordt gemaakt.*

## Stapsgewijze beschrijving

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Ronde 1 – Actief luisteren</b></p> <p><b>Opdracht binnenste cirkel:</b> Beschrijf gedurende 2 minuten je ideale vakantie (waar, met wie, wat je doet, sfeer, enz.).</p> <p><b>Opdracht binnenste cirkel:</b> Luister aandachtig. Stel alleen vragen als het gesprek stilvalt.</p> <p>Na 2 minuten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De trainer onderbreekt het gesprek.</li> <li>2. De buitenste cirkel deelt observaties over non-verbale communicatie (houding, oogcontact, toon, enthousiasme).</li> <li>3. Stop de feedback na ongeveer 1,5 minuut.</li> <li>4. De binnenste cirkel draait één positie met de klok mee.</li> </ol> <p><b>Ronde 2 – Een gesprek sturen</b></p> <p><b>Opdracht voor de buitenste cirkel:</b> Praat 2 minuten over wat je als kind op zondag deed. Geef veel details.</p> <p><b>Opdracht voor de binnenste cirkel:</b> Probeer op subtiele wijze de leiding over het gesprek te nemen of het van het onderwerp af te brengen.</p> <p>Na 2 minuten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stop het gesprek.</li> <li>2. Duo's bespreken de ervaring samen: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Was het makkelijk om het onderwerp te veranderen?</li> <li>o Voelde het vervelend aan?</li> <li>o Hoe heb je het gesprek gestuurd?</li> </ul> </li> <li>3. Stop de feedback na 2 minuten.</li> <li>4. De binnenste cirkel draait één positie met de klok mee.</li> </ol> <p><b>Ronde 3 (optioneel) – Tussen de regels door luisteren</b></p> <p><b>Opdracht voor de binnenste cirkel:</b> Wie is je held of iemand die je bewondert en waarom?</p> <p><b>Opdracht voor de buitenste cirkel:</b> Luister naar wat er wordt gesuggereerd in plaats van wat er wordt gezegd ("tussen de regels door").</p> <p>Na 2 minuten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stop het gesprek.</li> <li>2. De buitenste cirkel deelt interpretaties van onderliggende waarden, emoties of motivaties.</li> <li>3. Stop na 2 minuten.</li> </ol> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in; deze geeft uitsluitend de standpunten van de auteurs weer, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de daarin opgenomen informatie wordt gemaakt.

## Variaties en differentiatie

- **Korte versie:** Doe alleen ronde 1 en 2.
- **Grote groepen:** Voer meerdere cirkels tegelijk uit.
- **Gevorderde groepen:** Voeg een vierde ronde toe waarin beide deelnemers elkaar opzettelijk verkeerd interpreteren.
- **Introverte deelnemers:** Sta het maken van aantekeningen toe tijdens luisteropdrachten.
- **Jeugdgroepen:** Vervang de vragen door luchtigere onderwerpen (favoriete spel, droomkracht, favoriete eten).
- **Professionele training:** Koppel elke ronde aan situaties op de werkplek (vergaderingen, gesprekken met klanten, feedbackgesprekken).
- **Onderwerpgerelateerd:** u kunt deze methode gebruiken om meningen van deelnemers over een specifiek onderwerp te verzamelen

## Praktische opmerkingen

Deze activiteit kan ongemak veroorzaken omdat deelnemers gesprekken opzettelijk manipuleren of analyseren. Sluit altijd af met een korte groepsreflectie om gevoelens te normaliseren en ervaringen te koppelen aan communicatiepatronen uit het echte leven. Benadruk dat het doel bewustwording is, niet het beoordelen van communicatieve vaardigheden.

## Referenties | Bronnen

Van den Ouden, L. (2016). *Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind* (1e druk). ICM Publishing.

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in; deze geeft uitsluitend de standpunten van de auteurs weer, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de daarin opgenomen informatie wordt gemaakt.