

## Verhalengroepen Begeleiden - vertelopdracht

Je hebt je ingeschreven voor de cursus '[Verhalengroepen voor ouders begeleiden](#)'.

Bereid met deze vertelopdracht een 1-minuutverhaal voor voor de eerste dag van de cursus. Met jullie verhalen gaan we tijdens de cursus een 'vertelronde' oefenen. In een groepje vertel je je 1-minuutverhaal en luister je naar de verhalen van andere deelnemers.

### Opdracht: uit het raam

Kijk uit het raam en vertel wat je ziet. Gebruik alle zintuigen, kijk, luister, voel, ruik, proef.

Als je wilt, kun je aantekeningen maken of steekwoorden op papier zetten, maar het gaat om een mondeling verhaal, dus niet voorgelezen.

Focus op bepaalde elementen en bereid je verhaal voor. Probeer er een zekere structuur in aan te brengen. Vertel het verhaal als oefening eens aan jezelf. Oefen voor het raam of voor de spiegel.

Let op de lengte van je verhaal: breng het tot ongeveer 1 minuut.

Verteltips:

- Vertel wat je door je zintuigen waarneemt: dit zijn feiten, situaties, gebeurtenissen;
- Vertel je gedachten daarover, een idee, een wens, een mening: dit is hoe je de gebeurtenissen beschouwt;
- Vertel over de emoties die je ervaart: dit is eigenlijk hoe je op je eigen gedachten reageert, niet hoe je op de waargenomen feiten reageert;

### Ter inspiratie: In de leegte is ruimte

Dertig spaken komen bijeen in de naaf van het wiel.

Het is het gat in het midden waardoor het wiel werkt.

We bakken een pot van een klont klei.

Door de lege binnenruimte wordt de pot bruikbaar.

We hakken deuren en ramen in een kamer.

Deze gaten maken de kamer bewoonbaar.

Ze bieden toegang tot andere werelden.

Bruikbaarheid ontstaat, waar niets is.

Tao Te Tjing

(Bron: <http://www.tekensvanleven.nl>)

### Ruimte voor aantekeningen