

Creatieve Autonomie

The background of the entire page is a photograph of a person with long, wavy, light-colored hair. The person's face is partially obscured by their hair and is in soft focus. Their hands are raised, with fingers spread, framing the top of their head. The lighting is warm and orange-toned, creating a dreamy, artistic atmosphere.

Beweging, Falen en Professionele Groei

Doelgroep

Studenten MBO en HBO, alle studierichtingen (met extra relevantie voor pedagogische, sociale opleidingen en creatieve).

Doel van de workshop

Studenten onderzoeken hun eigen creatieve proces en leren hoe ontregeling, falen en improvisatie bijdragen aan professionele ontwikkeling. De workshop richt zich op autonomie, zelfreflectie, samenwerking en het doorbreken van patronen die creativiteit of initiatief in de weg staan.

Inhoud van de workshop

De workshop combineert beweging, improvisatie en reflectie. De trainer observeert en intervineert op momenten die uitnodigen tot verdieping. Studenten worden uitgedaagd om hun eigen gedrag, overtuigingen en reacties te onderzoeken. Falen vormt een belangrijk onderdeel: fouten worden gezien als bron van inzicht en groei.

Onderdeel van de workshop zijn:

Lichaamsbewustzijn en spanning herkennen
Ontregelende opdrachten die controle losmaken
Duo- en groepsinteracties gericht op leiderschap, volgen en vertrouwen
Creatieve eindopdracht (improvisatie, performance of conceptuele studie)
Reflectie op leerstijl, faalmoed en professionele houding

Leeropbrengsten

Bewustwording van gedragspatronen en overtuigingen
Ontwikkelen van faalmoed en foutvriendelijkheid
Vergroten van creatieve autonomie
Versterken van samenwerking, communicatie en empathie
Vertaling naar beroepshouding en professionele identiteit

Duur

60 minuten tot 2 uur (aanpasbaar).

Benodigdheden

Lege, vrij in te richten ruimte (studio, theaterzaal, grote lesruimte)
Mogelijkheid tot muziek en videoprojectie

Opbouw

1. Introductie & Kader (10 min)

Uitleg over creativiteit, faalmoed en ontregeling.

Positionering: “Dit is geen performance-training, maar een onderzoek naar jezelf.”

Eerste interventie: “Beweeg alsof je een overtuiging loslaat.”

2. Lichaamsbewustzijn & Opwarming (10–20 min)

Adem, spanning, ruimte, ritme.

Observaties worden gedeeld: “Wat zegt je lichaam over hoe je binnenkomt?”

3. Ontregeling & Creatieve Activatie (20–30 min)

Complexere opdrachten:

“Laat een beweging ontstaan die je niet kunt controleren.”

“Beweeg vanuit een fout die je groter maakt in plaats van kleiner.”

Reflectie op patronen: perfectionisme, controle, terughoudendheid.

4. Duo's / Groepsinteractie (20–30 min)

Leiderschap, volgen, weerstand, vertrouwen.

Interventies: “Wat gebeurt er als je initiatief neemt? Wat als je het loslaat?”

Koppeling aan beroepshouding (communicatie, samenwerking, creatief denken).

5. Creatieve Eindopdracht (20–30 min)

Korte improvisaties of conceptuele bewegingsstudies.

Mogelijkheid tot gebruik van muziek, video of tekst.

Focus op autonomie, authenticiteit en risico nemen.

6. Reflectie & Transfer (10–15 min)

Wat zegt dit over je leerstijl?

Hoe ga je om met falen in je opleiding of beroep?

Wat neem je mee naar je professionele praktijk?

Pedagogische accenten

Zelfreflectie en zelfkennis

Professionele houding (leef, flexibiliteit, samenwerking)

Faalmoed als vaardigheid

Creatieve autonomie

Verbinding tussen lichaam, gedrag en beroepsidentiteit

Toolkit

Materialen

Speaker + zorgvuldig gekozen muziek (minimalistisch, ritmisch, experimenteel)

Beamer voor video-fragmenten of conceptuele prikkels

Post-its en markers voor reflectie

Eventueel objecten voor improvisatie (stoelen, touwen, papier, licht)

Ruimte-eisen

Studio, theaterzaal of grote lesruimte

Mogelijkheid tot lichtvariatie (optioneel)

Vrije vloer, geen tafels

Vorbereiding

Muziek en video's klaarzetten

Reflectiekaarten voorbereiden (faalmoed, autonomie, patronen)

Docent informeren: geen beoordeling, alleen observatie

Eventueel thema's afstemmen op opleiding (zorg, kunst, techniek, pedagogiek)

Werkvormen

Patroononderzoek: "Beweeg alsof je een overtuiging loslaat."

Faalvergroting: "Laat een fout groter worden in plaats van kleiner."

Autonomie-opdracht: "Maak een beweging die niemand anders kan bedenken."

Interactie-onderzoek: leiden, volgen, weerstand, overgave.

Conceptuele eindopdracht: korte bewegingsstudies met thema's als identiteit, controle, falen, groei.

Reflectievragen (diepgaand)

Welke patronen zag je bij jezelf terugkomen?

Waar hield je controle vast? Waar liet je los?

Hoe ga je om met falen in je opleiding of toekomstige beroep?

Wat zegt jouw manier van bewegen over je professionele houding?

Valkuilen en aandachtspunten

Studenten kunnen kritisch of afwachtend zijn > benoem dat als onderdeel van het proces.

Zorg voor psychologische foutveiligheid > geen beoordeling, geen competitie.

Koppel altijd terug naar beroepspraktijk > dat maakt het relevant.

Laat ruimte voor stilte en diepgang > MBO/HBO kan dat dragen.

Over Lukas van Buuren

De stuntpiloot voor jouw creativiteit. Ik ben Lukas van Buuren. Ik daag je uit. Uit je hoofd, in je lichaam. Uit je comfortzone, de speelsheid in. Uit je vastgeroeste patronen, de creativiteit in.

Contact en bedrijfsgegevens LekLab

3814 PA - Amersfoort

(+31) 627 102 735

<https://leklab.eu>

info@leklab.eu

Kvk: 64987035

BTW: NL133151190B02

