

Workshop: VO

Doelgroep

Onderbouw en bovenbouw VO (vmbo, havo, vwo).

Creatieve Ontregeling – Lef, Lichaam en Faalmoed



Doel van de workshop

Leerlingen ervaren hoe beweging en improvisatie helpen om uit hun hoofd te komen en vaste patronen los te laten. De workshop stimuleert lef, creativiteit, samenwerking en psychologische foutveiligheid. Leerlingen ontdekken hoe ze omgaan met spanning, controle en experiment.

Inhoud van de workshop

De workshop bestaat uit bewegingsopdrachten, improvisatievormen en groepsinterventies. De trainer observeert en pauzeert wanneer er iets interessants gebeurt, zodat leerlingen bewust worden van hun gedrag en keuzes. Speelse ontregeling wordt gebruikt om leerlingen uit te dagen en te activeren.

Onderdeel van de workshop zijn:

- Lichaamsbewustzijn en opwarming
- Ontregelende opdrachten die comfortzones doorbreken
- Duo- en groepsopdrachten gericht op vertrouwen en initiatief
- Korte performances of bewegingscomposities
- Reflectie op gedrag, lef en samenwerking

Leeropbrengsten

- Bewustwording van lichaamstaal en non-verbale communicatie
- Ontwikkelen van empathie en samenwerking
- Vergroten van faalmoed en omgaan met onzekerheid
- Versterken van creatief denken en improvisatievermogen
- Doorbreken van sociale patronen en groepsrollen

Duur

60–120 minuten (aanpasbaar).

Benodigdheden

- Lege, vrij in te richten ruimte (aula, gymzaal, dansstudio)
- Mogelijkheid tot muziek en eventueel videoprojectie

Opbouw

1. Opening & Ontregeling (10 min)

Muziek, vrije binnenkomst.

Korte uitleg: “Vandaag ga je dingen doen die je niet gewend bent. Dat is precies de bedoeling.”

Eerste interventie: “Loop alsof je iemand bent die je normaal nooit zou durven zijn.”

2. Lichaamsbewustzijn & Opwarming (10–15 min)

Ritme, adem, ruimte innemen.

Pauzes om gedrag te spiegelen: “Zie je hoe je automatisch kleiner gaat staan?”

3. Speelse Ontregeling (15–20 min)

Absurdistische opdrachten die comfortzones doorbreken:

“Beweeg alsof je een fout probeert te verbergen.”

“Maak een beweging die expres mislukt.”

Faalkunde: fouten als bron van creativiteit.

4. Duo's & Groepsdynamiek (20–30 min)

Spiegeling, leiden/volgen, onverwachte wendingen.

Interventies: “Stop. Wat gebeurde hier? Wie nam initiatief?”

Leerlingen reflecteren op gedrag zonder oordeel.

5. Creatieve Eindopdracht (15–20 min)

Kleine performances of bewegingscomposities.

Mogelijkheid tot gebruik van muziek of video.

Focus op lef, originaliteit en samenwerking.

6. Reflectie (10 min)

Wat heb je over jezelf ontdekt?

Wanneer voelde je faalmoed?

Hoe werkte de groep samen?

Pedagogische accenten

Psychologische foutveiligheid
Autonomie en eigenaarschap
Doorbreken van sociale patronen
Humor en speelsheid als ingang
Respectvolle groepsinteractie

Toolkit

Materialen

Speaker + afspeellijst (energie, ritme, sfeer)
Eventueel beamer voor korte video-prikkels
Tape om zones in de ruimte te markeren
Notitiekaarten voor korte opdrachten

Ruimte-eisen

Lege aula, gymzaal, dansstudio of grote ruimte
Mogelijkheid tot muziek en eventueel video
Ruimte om te rennen, stoppen, vallen, lachen

Vorbereiding

Muziek klaarzetten (contrasten: traag, snel, vreemd)
Korte video's selecteren (abstract, inspirerend, ontregelend)
Docenten instrueren: observeren, niet corrigeren
Eventueel zones maken: stiltezone, chaoszone, duo-zone

Werkvormen

Ontregelende binnenkomst: "Loop alsof je iemand bent die je normaal nooit durft te zijn."
Faalopdracht: "Maak een beweging die expres mislukt."
Sociale ontregeling: "Doe het tegenovergestelde van wat je denkt dat de groep verwacht."
Duo-interactie: leiden/volgen, weerstand, overgave.
Groepscompositie: korte performances met thema's als chaos, stilte, spanning.

Reflectievragen

Wanneer voelde je je ongemakkelijk? Wat deed je toen?

Wat gebeurde er toen je iets liet mislukken?

Wie nam initiatief? Wie volgde?

Wat zegt dit over hoe jij in groepen staat?

Valkuilen en aandachtspunten

Humor werkt, maar moet veilig blijven > geen spot.

Let op groepsdruk > bied alternatieven.

Benoem faalmoed als vaardigheid > niet als zwakte.

Houd ruimte voor stilte > VO-leerlingen hebben dat nodig.

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

