

Zin in
Storytelling
Handreiking voor
geestelijk verzorgers





Voorwoord

Sinds enkele jaren geeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) een financiële impuls om geestelijke verzorging in de thuissituatie mogelijk te maken. Zo begeleiden bij Centra voor Levensvragen aangesloten geestelijk verzorgers mensen in de thuissituatie.

Met behulp van financiering van ZonMw is het project 'Toolbox voor signaleren en bespreken van zingevingsvragen: actieonderzoek in Noord-Holland en Flevoland' (2020-2022) gestart, in samenwerking met een projectteam bestaande uit medewerkers van Centrum voor Levensvragen Amsterdam-Diemen, Centrum voor Levensvragen Flevoland, Questio-Centrum voor Levensvragen, het Consortium Palliatieve Zorg Noord-Holland en Flevoland en Amsterdam Universitair Medisch Centrum. Daarbij kwam deze workshop en handleiding voor geestelijk verzorgers tot stand.

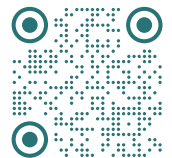
Centra voor Levensvragen bieden naast individuele gesprekken met cliënten ook groepsconsulten en ondersteunen professionals in zorg en welzijn in hun werk. Deze handleiding - 'Zin in storytelling' - biedt geestelijk verzorgers creatieve en actieve werkvormen die te gebruiken zijn voor groepsconsulten.

De 'storytelling'-methodiek geeft mensen een handreiking om hun verhaal te vertellen aan de hand van een bepaalde structuur. Door verbinding te maken met de beleving ontstaat er contact met de luisteraar. Dit helpt om op een laagdrempelige manier in korte tijd een groep te vormen. Zo ontstaat veiligheid en krijgen gesprekken diepgang. Een geestelijk verzorger maakt gebruik van de kracht van de groep, waarin deelnemers elkaar aandacht en steun geven bij het delen van levensverhalen.

De methode is met name geschikt voor groepen waarin een gedeeld thema wordt besproken, zoals rouw.

In dit project zijn geestelijk verzorgers getraind door het [Storytelling Centre Amsterdam](#). Zij hebben deze storytelling-methodiek toegepast in een aantal groepen met als verbindend thema 'rouw, mantelzorgers of migratieachtergrond'. Van hieruit is deze handreiking ontstaan: een eerste opstap voor het gebruik van storytelling in groepsconsulten door geestelijk verzorgers. Voor aanvullende informatie verwijzen wij naar de boeken en cursussen van het Storytelling Centre.

Deze handreiking met bijbehorende materialen is te vrij te downloaden van de website: [Toolbox zingeving \(noordhollandflevoland\)](#), of scan de QR-code hiernaast



We wensen u veel leesplezier,

Rianne Hoopman
Projectleider en actieonderzoeker Amsterdam UMC.



Inhoudsopgave

Voorwoord	Blz. 3
Inleiding	5
WORKSHOP 1/3 – De held van het verhaal	6
Oefeningen - Workshop 1/3	7
WORKSHOP 2/3 – De levensboom	9
Oefeningen workshop 2/3	10
WORKSHOP 3/3 – Aanvoelend vertellen	11
Oefeningen workshop 3/3	12
BIJLAGEN	13
Bijlage 1 – (Tree of life) Levensboom	13
Bijlage 2 – Structuur storytelling ‘reis van de held’	14
Bijlage 3 – De betekenislagen van Weiher	14
Bijlage 4 – Uitnodiging (voorbeeld)	15

Colofon

Deze handreiking is een product van de workshopreeks ‘Zin in storytelling’ voor geestelijk verzorgers werkzaam in de thuissituatie, ontwikkeld door het projectteam van het project ‘Toolbox voor signaleren en bespreken van zingevingsvragen: actieonderzoek in Noord-Holland en Flevoland’ gebaseerd op boeken en trainingen van Storytelling Centre Amsterdam (Arjen Barel). Het project en de publicatie zijn mede mogelijk gemaakt door de financiering van ZonMw. Auteurs: Daniëlle van Bennekom, Frans Vrijmoed, Ghislaine Mulder, Bregje Philipsen-Onwuteaka en Rianne Hoopman.

Ontwerp: studio RROOK

Inleiding

Storytelling Centre heeft de afgelopen jaren zowel theorie- als praktijkonderzoek gedaan naar de wijze waarop het delen van verhalen persoonlijke groei en sociale (gedrags)verandering kan stimuleren. Hierbij ligt de focus vaak op migrantengemeenschappen, waarbij ook taboes bespreekbaar gemaakt worden. Het delen van verhalen is een bijzonder sterk middel om moeilijke onderwerpen bespreekbaar - en daarmee hanteerbaar - te maken. Vertellen en gehoord worden leidt vaak tot mildheid en acceptatie van het levensverhaal.

'Storytelling is een kunst en een communicatievorm die interne beelden creëert in de verbeelding van de luisteraar, eerder dan zichtbare beelden te tonen of te dramatiseren. Traditionele storytelling vindt plaats als een open en directe communicatie in twee richtingen tussen de verteller en het publiek en het maakt interactie mogelijk tussen de aanwezigen
Aangepaste definitie OsloMet University Applied Sciences.
Bron: Storytelling en de wereld, Arjen Barel (p13)

Als geestelijk verzorger kun je storytelling verwerken in bestaande groepsconsulten, of in sessie-workshops. In deze handreiking is storytelling uitgewerkt in drie workshops van drie uur. Het aantal sessies kan worden aangepast aan de beschikbare tijd en de doelgroep. Het is ook mogelijk onderdelen van de methode in te zetten.

Thema's die aan de orde komen

- Dag 1: 'Verhaalstructuur- reis van de held'
- Dag 2: Jouw levensboom
- Dag 3: Elkaar verhalen vertellen en luisteren

Deelnemers ontwikkelen vaardigheden om hun verhalen te structureren en te delen, aan de hand van eigen levenservaringen gerelateerd aan een thema. Bij deze handleiding hoort een voorbeeld van een uitnodiging. (Zie bijlage 4). Deze kan worden aangepast aan het gekozen thema.

Voorwaarde

Cursisten zijn zich bewust van het volgende:

- In de workshops worden persoonlijke levenservaringen gedeeld
- Dat vraagt om de bereidheid tot luisteren en een open luisterhouding

Het werkt voor deze workshops bevorderend om stoelen in een kring te zetten in een ruimte zonder tafels.

Algemene zaken

Bij het samenstellen van deze workshops maken we gebruik van oefeningen uit twee boeken van Arjen Barel, directeur [Storytelling Centre Amsterdam](#)

- 'Storytelling en de wereld', Arjen Barel, ISBN; 9789064038907
- 'Sterker staan met je eigen verhaal', Arjen Barel, 2021,Utrecht, ISBN; 9789025909307

Neem deze boeken goed door.

Oefeningen uit de boeken zijn in deze handreiking in het GROEN geschreven.

Deze handreiking is vrij beschikbaar via [deze link](#)

Voor verdere informatie of vragen kunt u contact opnemen met;

Danielle van Bennekom, daniellevanbennekom@npza.nl

Frans Vrijmoed, vrijmoedfrans@gmail.com

Ghislaine Mulder, g.mulder@stichtingquestio.nl

Voor aanvullend materiaal en cursussen verwijzen wij naar [Storytelling Centre Amsterdam](#)

Workshop 1/3

De held van het verhaal

In de eerste bijeenkomst staat kennismaking centraal: met elkaar, met de facilitator/trainer en met de storytelling-methodiek.

Tijdens deze bijeenkomst is het belangrijk het volgende te benadrukken:

- Alles wat binnen de vier muren van de ruimte gezegd wordt, die ruimte niet zal verlaten tenzij de betrokkene(n) daar expliciet toestemming voor geeft.
- Iedereen is gelijk, inclusief facilitator/trainer.

Meenemen als trainer:

- Persoonlijke verhalen die jij wilt delen met de groep
- Handout met opdracht 'Levensboom' (bijlage 1)
- Storytelling structuur (bijlage 2)
- Een stokje of anders passend voorwerp voor de opdracht 'samen een verhaal maken'.

Tijd (ong.)	Inhoud workshop 1 – De held van het verhaal	Aanvulling voor trainer
15 min.	Introductie over doel en opzet van de workshop.	Trainer heet iedereen welkom en benadrukt de regels en het belang van 'check in' en 'check uit'.
5	Check in. Naam en "Hoe voel je je"?	Trainer start met zichzelf. Max. 30 seconden per persoon
15	Oefening 1: Voorstelronde. -Bijvoorbeeld door middel van het spel 'de Landkaart'.	Deze en andere geschikte kennismakingsoefeningen vind je in het boek 'Storytelling en de wereld' (vanaf blz. 141).
20	Oefening 2: 'Samen een verhaal maken' -Om creativiteit te bevorderen.	Het helpt soms om als trainer te beginnen. (Zo wordt ook gelijkheid benadrukt). Variaties vind je in het boek 'Storytelling en de wereld' (blz. 155).
10	PAUZE	
10	Uitleg storystructuur. -Belang van spanningsboog c.q. de verteller als held -Voorbeeldverhaal	De trainer geeft voorbeeld uit eigen leven en legt daarbij uit wat 'levendig vertellen' is. Dit wordt uitgelegd in het boek 'Sterker staan met je eigen verhaal'
15	Plenaire herkenning verhaalstructuur	Deze oefening stimuleert inzicht en zorgt ervoor dat opgedane kennis beter beklijft. Maak als trainer een schematische weergave van een storystructuur op een flip-over. Zie ook het boek 'Sterker staan met je verhaal' (blz 28).
20	Geef deelnemers de opdracht om een paar minuten na te denken over een eigen verhaal. In tweetallen vertellen cursisten elkaar hun voorbereide story en staan stil bij de structuur.	Waar keert het? Wat is de tegenslag? Wie is de held?
15	Groepsgesprek/feedback: hoe ging het?	Ieder vertelt in 1-2 minuten waar hij/zij de ander goed in vond.

5	PAUZE	
5	Uitleg opdracht levensboom	Meer informatie in hoofdstuk 3 van 'Sterker staan met je eigen verhaal' (blz. 104 - 105).
10	Ieder maakt in 5 minuten spontane eerste opzet eigen levensboom. Geef daarna even ruimte voor feedback (ong. 5 min.) over wat je het meest opviel bij invullen.	Deel de handout (Bijlage 1) uit voor invulling van de levensboom. Geef aan dat het om een eerste aanzet gaat die nu niet af hoeft.
15	Ruimte voor vragen	Is er iets blijven liggen/onduidelijk etc.
10	Uitleg huiswerk	Oefenen met het vertellen van een verhaal. Maak de levensboom af en neem deze de volgende keer mee.
10	Check out. Wat neem je mee vandaag? Met welk gevoel ga je weg?	De trainer begint en zet met positieve reflectie de toon.

Oefeningen - Workshop 1/3

Oefening 1 - de Landkaart

Boek: *Storytelling en de wereld* (blz. 141).

Doel

Het ijs breken, contact maken, vertrouwen vergroten en creativiteit opwekken

De werkruimte is de wereldkaart.

Vraag deelnemers daar te gaan staan waar ze op dit moment wonen. De deelnemers moeten met elkaar eruit komen waar welke plek is.

Als iedereen staat, vraag je iedereen hun naam en woonplaats te noemen.

Vraag vervolgens iedereen te gaan staan waar zijn of haar vader of moeder geboren is. Als iedereen staat, vraag je iedereen nogmaals zijn/haar naam te zeggen en de geboorteplaats van één van de ouders te benoemen.

Vraag vervolgens iedereen te gaan staan op de plek waar een van hun grootouders geboren is. Als iedereen staat, vraag je weer te beginnen met de eigen naam en daarna te benoemen op welke plaats hij/zij staat.

Hierna kun je eventueel met de groep in gesprek over de informatie die uit de oefening voortkwam.

Deze oefening kan op een verrassende manier de diversiteit van een groep blootleggen, ook als je denkt te maken te hebben met een homogene groep.

Oefening 2 – Samen een verhaal maken

Boek: Storytelling en de wereld (blz. 155).

Doel

Energie van de groep verhogen, stimuleren van creativiteit, oefenen in luisteren.

Vraag de deelnemers samen een verhaal te maken.

Eén deelnemer maakt de eerste zin, die dient als het begin van het verhaal. Deze deelnemer gaat aan de linkerkant staan.

Een tweede persoon maakt de laatste zin van het verhaal en gaat helemaal aan de rechterkant staan. Nodig de andere deelnemers één voor één uit ook een zin te maken. Vraag hen tussen de 1^e en 2^e persoon te gaan staan op de plek waar hun zin in het verhaal past. Elke keer als een deelnemer in de rij erbij gaat staan herhalen de deelnemers die al in de rij staan de zinnen die er nu bij horen zodat het verhaal steeds meer vorm krijgt.

Wanneer alle deelnemers in de rij staan is er sprake van een compleet verhaal.

De meerwaarde van deze oefening: deelnemers moeten eerst aandachtig naar elkaar luisteren, maar ook logisch moeten nadenken waar ze zichzelf plaatsen in de rij (en dus in het verhaal).

Workshop 2/3

De levensboom

Deze bijeenkomst staat in het teken van 'de levensboom' en verdieping van verhalen. Deelnemers krijgen theoretische uitleg over het vierlagenmodel van Weiher en worden bewust gemaakt van de verschillende lagen in een levensverhaal. Er kan ruimte worden geboden voor het stellen van verdiepende vragen.

Meenemen als trainer

- Model theorie van Weiher (bijlage 3)
- Voorbeeld van een (kunst)object, beeld, geluidsfragment
- Flipover / stiften / potloden

Tijd (ong.)	Inhoud workshop 2 - De levenstuin	Aanvulling voor trainer
10 min.	Check in, naam, hoe voel je je?	Max. 30 seconden pp
15	Trainer blikt terug op vorige workshop, en vraagt feedback over thuis oefenen met structuur en nadere invulling levensboom	Tip: zorg dat er geen discussie ontstaat
5	Introductie over doel en opzet van deze workshop.	Sla als trainer een brug naar de vorige workshop. Leg globaal het programma uit van deze workshop.
15	Oefening 1 - Telspel	Een oefening in elkaar aanvoelen
30	Geef deelnemers de opdracht zich in tweetallen te verdelen en geef de volgende opdracht mee: Vertel elkaar een verhaal (met gebruik van de storystructuur) rond een item uit de levensboom. De ander mag vragen stellen als daar ruimte voor is. Wissel na 5 minuten van rol. Roep iedereen weer bij elkaar en vraag plenair om feedback. Hoe zijn de ervaringen bij deze oefening? Hoe ging het gebruiken van de structuur?	Ieder geeft feedback. Wat vond je? Wat was verrassend/bijzonder? (Herhaal de regels die tijdens de eerste workshop zijn afgesproken)
15	PAUZE	
15	Oefening 2 - Namenspel	Oefening voor vertrouwen en met onderdeel betekenis
10	Uitleg over niveaus van het vierlagen model van Weiher en hoe je verdieping in je verhalen / vragen kunt brengen aan de hand van bijvoorbeeld beelden, voorwerpen of geluid.	Geef een voorbeeld van bijv. een (kunst)object dat symbool staat voor jouw verhaal. Leg uit waarom jij die verbindt met de bijbehorende laag.
20	Zelf aan de slag, in kleine groepen (iedereen heeft 5 minuten). Samen in gesprek en zoeken naar een voorbeeld/(kunst)object dat het eigen verhaal ondersteunt op het gebied van feiten, emoties, identiteit of betekenis.	Gebruik evt. een flipover om input op te schrijven. Misschien hebben deelnemers voorbeelden op hun telefoon of laptop?
30	Groepsgesprek/feedback Hoe ging de oefening? Wat vond je gemakkelijk? Wat verbaast en waarom?	Vraag ieder 1 voorbeeld van een (kunst)object te geven dat symbool staat en zijn/haar levensverhaal ondersteunt. Vraag een toelichting te geven.

10	Huiswerk uitleggen: maak de kunstobjecten af, teken/plak in je tuin rondom de boom; voorbereiden volgende/laatste workshop - een story met verdieping van max. 5 minuten.	In de story tijdens de laatste workshop komt al het geleerde bij elkaar.
5	Check out. Wat neem je mee vandaag? Met welk gevoel ga je weg?	De trainer begint en zet met positieve reflectie de toon.

Oefeningen workshop 2/3

Oefening 1- Telspel

Boek: *Storytelling en de wereld* (blz. 150)

Doel

Samenwerken, energie opwekken, rust in een groep te krijgen.

Vraag de groep om in een kring te gaan staan, met de gezichten naar het midden. Laat de groepsleden een voor een opeenvolgend tot 21 tellen.

Vraag de groep vervolgens om opnieuw te tellen, maar dit keer op een willekeurige volgorde. De trainer doet ook mee. Zodra twee of meer deelnemers tegelijkertijd een nummer zeggen, wordt er opnieuw met nummer 1 begonnen. Doorgaan tot de 21 is bereikt.

Vraag de groep vervolgens om zich om te draaien, zodat deelnemers elkaar niet meer kunnen aankijken. Herhaal de oefening tot 21 is bereikt.

Oefening 2 - Namenspel

Boek: *Storytelling en de wereld* (blz. 141)

Doel

Het ijs breken, vertrouwen in de groep vergroten, contact maken, creativiteit stimuleren, verkennen van verschillende lagen.

Vraag deelnemers in tweetallen te gaan zitten en elkaar drie vragen te stellen:

1. Hoe kom je aan je naam?
2. Ben je blij met je naam?
3. Mocht je het weten: wat is de diepere betekenis van je naam?

Geef iedereen twee minuten om te vertellen. Sluit af met een rondje waarin iedereen zichzelf presenteert. Je kunt ook vragen of de ene deelnemer de ander voor wil stellen naar aanleiding van zijn/haar antwoorden op de vragen. Dat introduceert het aspect van luisteren.

Mocht je voor de laatste optie kiezen, dan is het belangrijk te benadrukken dat vooraf toestemming moet worden gevraagd om het verhaal van de ander te vertellen. Dit lijkt een formaliteit, maar onderstreept het belang van zorgvuldig omgaan met verhalen.

De kracht van deze oefening is dat het drie domeinen opent:

- Het domein van de persoonlijke omgeving door te vragen hoe iemand aan zijn naam komt. Een naam is immers vrijwel altijd gegeven door ouders (of andere familieleden) of op latere leeftijd door iemand zelf gekozen.
- Het emotionele domein, door te informeren of iemand blij is met zijn of haar naam.
- Het universele domein door te vragen naar de diepere betekenis. Dit leidt naar de grote verhalen: religieuze verhalen, mythes en volksverhalen.

Workshop 3/3

Aanvoelend vertellen

Tijdens de derde en laatste workshop staat het vertellen en luisteren centraal. Deelnemers oefenen met het verwoorden van hun eigen verhaal en ervaren hoe het is om dit met anderen te delen. Reflectie op de beleving van het eigen verhaal delen staat op deze manier centraal.

Meenemen als trainer

- Flipover / stiften / potloden
- Evaluatieformulieren

Tijd (ong.)	Inhoud workshop 3 - Aanvoelend vertellen	Aanvulling voor trainer
10 min.	Check in, naam, hoe voel je je?	Trainer start. Max 30 seconden pp
10	Terugblik op vorige sessies en huiswerk Hoe ging het afmaken van de levenstuin met kunstobjecten? Hoe heeft Storytelling geholpen in de praktijk?	Zorg ervoor dat er geen discussies ontstaan. Verhelderende en/of open vragen zijn mogelijk. Geef complimenten en theoretische onderbouwing.
5	Introductie over doel en opzet van deze workshop. Deelnemers en trainer zitten in een kring zonder tafels ertussen.	Trainer maakt brug tussen vorige workshops en deze.
20	Oefening naar eigen keuze, zoals 'Een gewone morgen' Storytelling en de wereld (blz. 171) Nadat jij als trainer een voorbeeld hebt gegeven (als verteller ga je staan) geef je iedereen ongeveer 3 minuten tijd ter voorbereiding.	Oefening om creativiteit te stimuleren en bewustzijn te creëren.
10	Trainer legt uit wat aanvoelend vertellen is, een story vertellen die past in de omgeving.	Aanvoelend vertellen houdt rekening met de luisteraars.
10	PAUZE	
60	Ieder vertelt zijn/haar eigen story in maximaal 8 minuten. Na elke story is er 1 minuut pauze. Houdt als trainer de energie van de groep in de gaten. Bied eventueel nog een pauze aan of doe een oefening als 'energizer'.	De minuut pauze dient als een emotionele onderbreking.
20	Ervaringen Hoe ging het vertellen? Hoe ging het aansluiten op de omgeving?	Bij emoties / reacties nagesprek aanbieden
15	Afronding van de dag / workshops. Wat moet er nog gezegd of beantwoord worden?	Reflectie trainer (en doorverwijzing naar Centrum voor Levensvragen?)
10	Check-out. Wat neem je mee vandaag? Met welk gevoel ga je weg?	De trainer begint en zet met positieve reflectie de toon
10	Evaluatieformulier	

Oefeningen workshop 3/3

Oefening 'Een gewone morgen'

Boek: *Storytelling en de wereld* (blz 171)

Doel

Persoonlijke ontwikkeling, energie verhogen, stimuleren van creativiteit.

Vraag iedereen om een kort fantasieverhaal te maken, dat begint met een gewone ochtendhandeling (zoals het opstaan of het maken van een ontbijt voor jezelf).

Vervolgens gebeurt er iets, waardoor je in een hele andere wereld terecht komt. Uiteindelijk kom je weer in je dagelijkse routine terecht.

Geef iedereen maximaal 5 minuten om hierover na te denken (groepen met minder concentratie maximaal 2 minuten). Laat vervolgens iedereen zijn verhaal vertellen.

Zorg er als trainer voor een voorbeeld in je hoofd te hebben om de oefening voor te kunnen doen.

Bijlagen

Bijlage 1 – (Tree of life) Levensboom

Neem een groot vel papier en een stift en teken een boom. Laat voldoende ruimte om in de onderdelen van de boom woorden te kunnen schrijven.

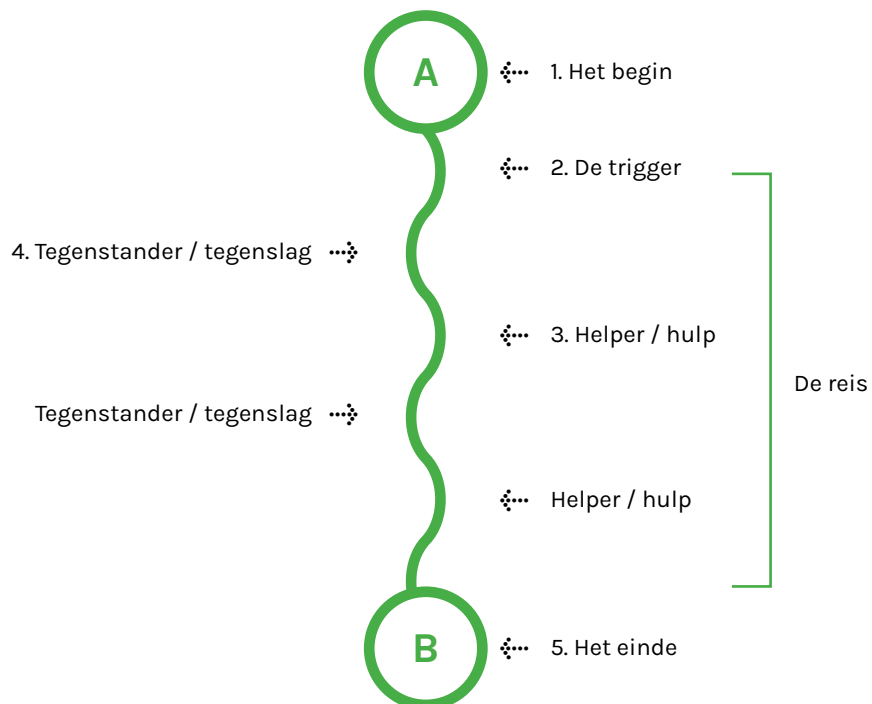
Zorg dat de volgende onderdelen in de tekening aanwezig zijn:

- **De wortels.** Hierin schrijf je waarin je geworteld bent. Bijvoorbeeld wie je familie is, waar je geboren bent, gewoond hebt en mensen en gebeurtenissen uit je jeugd die je gevormd hebben. Schrijf elementen op die belangrijk voor je zijn.
- **De grond.** Hier schrijf je op waar je je in het dagelijks leven mee bezighoudt. Niet alleen werk, maar ook hobby's en andere activiteiten waar je graag tijd aan besteedt.
- **De stam.** Deze staat voor je waarden en talenten. Schrijf hier op waar je waarde aan hecht en waar je goed in bent, volgens jezelf of anderen.
- **De takken.** Dit zijn je wensen en dromen voor de toekomst. Wat wil je bereiken? Denk aan zowel aan de lange als de korte termijn.
- **De bladeren.** Hierop schrijf je de namen van mensen die je hebben geholpen om te komen waar je nu bent of die je kunnen helpen in het vervullen van je wensen en je dromen.
- **De vruchten** staan voor wat jij wilt achterlaten. Wat is jouw geschenk aan de mensheid?

Neem de tijd om bij al deze onderdelen woorden of zinnen in te vullen, precies zoals jij wilt. Er zijn geen regels. Wees wel spontaan en eerlijk ten opzichte van jezelf en probeer geen beste versie van jezelf weer te geven. Durf ook te dromen, met name wanneer je de takken invult.

Als de tekening af is laat je haar even liggen. Kijk er vervolgens nogmaals goed naar en laat de tekening op je inwerken. Stel jezelf dan vragen zoals: Waarom heb ik die persoon genoemd bij mijn wortels? Waarom heb ik juist deze waarden opgeschreven? Probeer daarbij verbanden te leggen tussen de verschillende onderdelen. Het zal je bijvoorbeeld opvallen hoezeer de waarden en talenten die een plek hebben gekregen in de stam rusten op de wortels die je hebt opgeschreven. Ontspruiten de wensen en dromen weergegeven in de takken op een natuurlijke manier uit de waarden en talenten in de stam? Op die manier maakt de levensboom logische verbanden inzichtelijk en wordt het een 'wijsheidboom' met betrekking tot het verkrijgen van zelfkennis.

Bijlage 2 – Structuur storytelling ‘reis van de held’



Bijlage 3 – de betekenislagen van Weiher

Feiten

Waar woon je?

Gevoelens

Hoe voelt het om daar te wonen?

Identiteit

Hoe kennen of zien jouw burens je?

Betekenis

Wat betekent het voor jou om daar te wonen?



Bijlage 4 – Uitnodiging (voorbeeld)

Zin in Storytelling

Uitnodiging workshop

Thema: [...]

Intro

Hoe vertel ik iets over mijn leven, over (naar thema in te vullen). Hoe breng ik mijn verhaal over op een ander en kan ik die misschien inspireren? Waar begin ik, hoe rond ik af? Wat wil ik zeggen en wat niet? '

Een verhaal vertellen uit je leven betekent dat je iets persoonlijks deelt. Bijzonder, en soms ook lastig, omdat het verhaal nog loopt en er allerlei gevoelens meespelen. Door structuur aan te brengen kun je je verhaal voorbereiden: 'Wat wil ik eigenlijk vertellen, hoe en waarom?' Hierdoor ontstaat contact met de luisteraar(s).

In deze serie van drie workshops gaan we in een groep dit avontuur aan. Het gaat om actieve bijeenkomsten waarbij creativiteit wordt aangesproken. Aan de hand van oefeningen op basis van 'storytelling', delen we verhalen over de betekenis van (thema) in ons leven. We doen dit met een professionele begeleider die de sfeer in de gaten houdt. Er is geen goed of fout, het enige dat je nodig hebt is een open luisterhouding.

Inhoud

Workshop 1: Kennismaken

Tijdens deze eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar en met storytelling aan de hand van de 'reis van de held'.

Workshop 2: Jouw verhaal

We besteden aandacht aan 'de levensboom' en het verdiepen van je verhaal.

Workshop 3: Vertellen en luisteren

We besteden aandacht aan het vertellen van je eigen verhaal en hoe het is dat delen met anderen. Wat merk je als je op deze manier jouw verhaal vertelt? Hoe is het om te luisteren?

Voor wie?

Deze workshop is geschikt voor iedereen die vanuit eigen levenservaringen, vaardigheden op wil doen met het vertellen van verhalen met een bijzondere betekenis rond het thema (vul thema in).

Nieuwsgierig? Schrijf je in!

Praktische informatie

Datum / tijd	Trainer / organisatie	Locatie	Kosten
invullen	invullen	invullen	invullen
invullen	invullen	invullen	invullen

Inschrijving: [invullen](#) (bv Inschrijven kan door het invullen van (dit inschrijfformulier)

Meer informatie: [invullen](#) (bv Neem dan contact op met ...)

