

## Introductie van de module Oefengroep

Deze introductie is voor een groot deel ook te zien in een [video-opname](#) van een gesprek tussen Peter van der Sman en Jehanne van der Meer.

Inhoud:

|     |                                                                               |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.0 | Waar bestaat de module Oefengroep uit? .....                                  | 1 |
| 2.0 | Wat is het doel van de methode van de Oefengroep? .....                       | 1 |
| 3.0 | Hoe verhoudt de methode Oefengroep zich tot de andere methodes in Eleu? ..... | 2 |
| 4.0 | Vanwaar de methode Oefengroep binnen Eleu? .....                              | 2 |
| 5.0 | Wanneer krijgen mensen een brevet 'Oefengroep leider'? .....                  | 2 |
| 6.0 | De opbouw van de online sessies .....                                         | 3 |
| 7.0 | Tot Slot .....                                                                | 3 |

### 1.0 Waar bestaat de module Oefengroep uit?

De module bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1.1 Het (thuis) bekijken van filmpjes met onderdelen uit een oefengroep en het maken van de opdrachten hierbij.
- 1.2 Het bestuderen van de achtergrondinformatie.
- 1.3 Het uitwerken van de vragen, die besproken zullen worden op zoombijeenkomsten. Zie punt 6
- 1.4 Het oefenen tijdens de zoom ondersteuningsbijeenkomsten in het leiden van de oefengroep, zowel in de rol als leider als in de rol van assistent
- 1.5 Het maken van opdrachten.
- 1.6 Verder wordt gevraagd om regelmatig deel te nemen aan workshops, groepen of Eleu Talks en daar te oefenen met het begeleiden van oefengroepen en eventueel ook het leiden oefengroepen in een bestaande groep, Eleu Talks of tijdens een workshop. Wat je doet wordt natuurlijk nabesproken.

### 2.0 Wat is het doel van de methode van de Oefengroep?

Ons algemene doel voor het oefenen in de oefengroepen is om onze relaties te verbeteren en zo het vergroten van onze vrijheid in onze relaties. Dit met iedereen die we tegenkomen live of online. In de oefengroep gaat het vooral over jezelf (ik) in de relatie met de ander(en).

### 3.0 Hoe verhoudt de methode Oefengroep zich tot de andere methodes in Eleu?

- 3.1 Het **Eleugesprek** biedt mogelijkheden om, samen met een ander als welwillende luisteraar, op gebeurtenissen die je hebt meegemaakt en uit evenwicht hebben gebracht in aangename of onaangename zin, met meer welwillendheid/mededogen terug te kijken. Je kunt hiermee je beleving van je verleden veranderen. En hiermee het heden en je toekomst vrijer kunt kiezen.
- 3.2 De **Bevrijdingsstap** gaat over ondersteuning die je, bij voorkeur in een groep krijgt om, wat je nu als maatschappelijk belemmerend en onrechtvaardig ervaart voor jezelf of voor anderen, te gaan veranderen zodat de toekomst rechtvaardiger en minder belemmerend wordt dan nu het geval is.
- 3.3 **DIN, Denken In Netwerken**, is bedoeld om te oefenen in het verbeteren van groepsbeslissingen en om theorieonderwerpen te verdiepen. We maken gebruik van ons gezamenlijk denken. Samen kunnen we verschillende zijden van iets zien en verder en anders kijken dan we in ons eentje kunnen. Zo is het geheel groter dan de som der delen.
- 3.4 In de **Oefengroep** word je ondersteund om de kwaliteit van de communicatie met een ander te verbeteren door onder andere je beleving op het moment te vertellen aan een ander in de groep.

### 4.0 Vanwaar de methode Oefengroep binnen Eleu?

Eleutheropedie betekent vorming tot vrijheid. In een oefengroep kun je in een relatief veilige context oefenen om e preciezer woorden te geven aan wat je je beleeft en ook te oefenen in waar je en hoe je wilt reageren naar de ander. Je kunt ook oefenen het anders te doen dan je bijvoorbeeld meestal gewend bent om te doen en zo je mogelijkheden uit te breiden, wat tot meer keuzevrijheid kan leiden. Je leert van wat je anderen ziet doen, inclusief de helpers en je leert gebruik te maken van het vertrouwen dat de groep je geeft

### 5.0 Wanneer krijgen mensen een brevet 'Oefengroep leider'?

Naast de zoomsessies wordt van de deelnemers verwacht dat ze zoveel mogelijk de kans nemen om een oefengroep te leiden of te assisteren onder supervisie van een eleuleider. Dat kan in hun groep of in workshops, of in daartoe opgezette zoom oefengroepen (Eleu-Talks). De supervisie houdende eleuleider geeft, ná bespreking met de betrokkene, feedback aan de begeleiders die beslissen wel of geen brevet te verstrekken.

Om een brevet 'Oefengroep leider' te krijgen is nodig dat actief meegedaan is aan alle zoomsessies, en dat de deelnemer blijkt heeft gegeven van voldoende kennis van de theorie. Ook moet naar tevredenheid van de begeleiders oefengroepen geleid en geassisteerd zijn.

Voor deelnemers die geen leiderschap ambiëren, maar uitsluitend voor de verdieping gaan, kan een certificaat van deelname verstrekt worden, mits er actief deelgenomen is naar het oordeel van de begeleiders.

## 6.0 De opbouw van de online sessies

Voorafgaand aan de eerste sessie, krijgen de deelnemers de tekst en de video van de introductie en het document met de theorie (en de daarin opgenomen links naar diverse artikelen).

Het is niet noodzakelijk dat de deelnemers vooraf alle tekst gelezen hebben. Het document is vooral een naslagwerk.

Voorafgaand aan elke sessie krijgen de deelnemers een video met een ‘voorbeeld’ boodschap/uitdrukking, met een aantal vragen. Bij het beantwoorden daarvan kan dus gebruik gemaakt worden van het theoriedocument. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze vóór de zoomsessie voor hun zelf de vragen beantwoord hebben. (Het is niet nodig die vooraf schriftelijk in te leveren).

Een zoomsessie bestaat uit:

1. Beginrondje
2. Bespreken van het videofragment.
  - a. Ieder geeft de antwoorden van de vragen en vertelt over waarnemingen, suggesties, vragen etc.
  - b. Begeleiders geven toelichting en vertellen over hun ervaringen als oefengroep leider
  - c. Groepsgesprek over wat er allemaal gezegd is.
3. Oefengroep
  - a. Een deelnemer oefent als oefengroep leider, en vraagt een assistent.
  - b. Na de evaluatie kunnen er vragen gesteld worden door de deelnemers van de oefengroep over de methodiek van de oefengroep. De oefengroep leider en assistent moeten die beantwoorden.
  - c. Na de vragenronde vertellen de oefengroep leider en assistent hoe het voor hen was om hun rol te vervullen
  - d. Daarna geeft de rest van de oefengroep deelnemers hun reactie op het leiderschap van de twee.
4. Slotronde met feedback over de sessiemethodiek, die we dan kunnen gebruiken voor de volgende sessie.

## 7.0 Tot Slot

Er valt nog veel meer over te vertellen natuurlijk en geleidelijk zul je als je met deze module bezig bent je kennis en vaardigheden vergroten en mogelijk ook je enthousiasme om zelf groepen te leiden.

Als je meer ervaring hebt met het zelf doen kun je er daarna ook anderen in begeleiden en ervoor enthousiasmeren. Wij ondersteunen je er graag bij.

Neem contact op met één van je begeleiders voor al je verdere vragen en opmerkingen.