
'Vaar naar het diepe'

(Interactieve) bezinningen voor ieder van ons

Het is belangrijk onszelf te voeden en te 'herbronnen' en dit niet enkel voor anderen te beogen. Deze bezinning nodigt uit tot stilvallen, delen en elkaar te beluisteren om zo tot verdieping te komen.

Uitgeprobeerd op Wepsvergaderingen of overlegmomenten van Don Bosco Vorming & Animatie hebben ze hun deugdelijkheid en haalbaarheid bewezen. We wensen jullie evenveel energie en inspiratie toe.

"Hij stapte in een van de boten, die van Simon was, en vroeg hem een eindje van het land weg te varen; hij ging zitten en gaf de menigte onderricht vanuit de boot. Toen hij was opgehouden boot met spreken, zei hij tegen Simon: 'Vaar naar diep water en gooi jullie netten uit om vis te vangen.' Simon antwoordde: 'Meester, de hele nacht hebben we ons ingespannen en niets gevangen. Maar als u het zegt, zal ik de netten uitwerpen.' En toen ze dat gedaan hadden, zwom er zo'n enorme school vissen in de netten dat die dreigden te scheuren. Ze gebaarden naar de mannen in de andere dat die hen moesten komen helpen; nadat dezen bij hen waren gekomen, vulden ze de beide boten met zo veel vis dat ze bijna zonken." (Lc5,3-7)

**samen
DON BOSCO
zijn plaats
geven**





10. Mijn kleurrijke zelf

Concrete informatie

Benodigheden	Namen van de deelnemers in groot lettertype, niet opgevulde letters. Kleurpotloden, stiften of verf in diverse kleuren.
Accommodatie	Niet zo heel belangrijk, zolang ze kunnen kleuren op een blad.
Duur	30 minuten
Groepsgrootte	Omwille van de uitwisseling is een kleine groep van zes ideaal, je kan een grote groep ook opsplitsen in subgroepjes
Vorbereiding	Per deelnemer een A4 blad met holle naam en kleurcode (zie bijlage) afprinten

Algemene informatie

- Doelstelling
Elkaar op een andere, meer persoonlijke manier leren kennen
- Beschrijving
De deelnemers krijgen het blad met hun naam. Kort leg je uit wat de bedoeling is. Aan de hand van de kleuren gaat ieder voor zich in stilte zijn eigen naam inkleuren. De deelnemers krijgen hierin de vrijheid hoe ze dit doen (binnen de lijntjes, uitlopend tot ver buiten hun naam, per kleur samen of kleuren verspreid ...). Enige richtlijn is dat ze de kleuren weergeven in de mate dat ze de bijhorende eigenschap bij zichzelf herkennen. Als iedereen klaar is, krijgt iedere deelnemer de kans om zijn kleurrijke zelf toe te lichten. Afsluitend kan een bijpassende tekst gelezen worden (zie bijlage)
- Aandachtspunten
Het is het sterkst als de deelnemers niet te veel bij elkaar kunnen kijken tijdens het kleuren om gelach en afleiding te vermijden. Zo kan je ieder apart op pad sturen met zijn naam en setje kleuren in plaats van in groep rond één tafel te werken.
- Variaties
Er zijn tal van variaties mogelijk. Je kan de kleurcodes veranderen, dit als jaarlijks terugkerende oefening doen om 'een evolutie' te zien. Je kan dit in plaats van voor jezelf doen, ook voor een ander doen als constructief feedbackmoment (kies wel hoe je het aanpakt, enkel positief of ook constructieve aandachtspunten). Je kan deze namen naderhand uitknippen en gebruiken om op de map/agenda/... van de deelnemers te kleven of op de deur van een bureau...

Mijn kleurrijke zelf – bijlagen

Opdracht

Giovanni

Kleur je naam in volgens volgende kleurcode:

Kleurcode jongeren

rood: actief, energiek

geel: aandacht voor anderen

blauw: vol vertrouwen

groen: trouw

grijs: ik weet het soms niet meer

zwart: stoer

paars: eenzaam

oranje: zelfvertrouwen

wit: opgewekt

bruin: op de achtergrond

roze: gevoelig

Kleurcode volwassenen

rood: actief, energiek, vol beweging, doener ...

geel: inleving, aandacht voor anderen, zorgverlener ...

blauw: vol vertrouwen, organisator, planner ...

groen: zoekt open ruimte, is graag onafhankelijk en vrij ...

grijs: werkt liever achter de schermen, voelt zich thuis in buik van de groep, volger ...

zwart: vastberaden, standvastig, stevig, met een 'stoer' kantje ...

paars: gevoelsmens, kent de donkere kant van het bestaan, stukje eenzaamheid/verdriet

oranje: vreugde, optimisme, lach en knipoog ...

wit: poëtisch, mystiek, vaart graag naar het diepe, zoeker ...

bruin: geaard, levensgenieter, natuurmens ...

Gebruik de kleuren in de mate waarin ze van toepassing zijn op jezelf.

Gebed

Kleuren maken de wereld mooi.

Kleur daarom ook je leven.

Strijk veel hemelsblauw van je vriendelijkheid uit.

Gebruik kwistig het geel van de blijdschap.

Laat het rood van je liefde niet ontbreken.

Borstel er ook wat groen van je opgewektheid door
en vergeet niet het wit van je eerlijkheid uit te smeren.

Het grijs van tegenslag of het paars van droefheid
mogen de andere kleuren niet overheersen.

Ja, maak van je leven een kleurenfeest!

Dat zal jezelf en de anderen vreugde geven.

Al kun je sommige dagen de donkere tinten niet weren:

vaag nooit alle kleuren weg,

maar laat alle kleuren tot leven komen in heel je wezen.