



Co-funded by  
the European Union



# Activiteitenblad

## Emoties uiten via kunst: lichaamsexpressie

**Duur:** 25 minuten

**Aantal deelnemers :** 6 tot 20 deelnemers

**Leeftijd :** Vanaf 15 jaar

### **Materiaal :**

- Een rustige locatie, bij voorkeur in een natuurlijke omgeving (park, tuin, enz.) of omringd door natuurlijke elementen (planten);
- Een geluiddichte ruimte.

### **Doelstellingen :**

- Aandacht besteden aan je emoties.
- De link leggen tussen emoties en het lichaam.
- Empathie ontwikkelen.

### **Stappenplan:**

#### **Stap 1: Voorbereiding en bespreking (10 min)**

De deelnemers verdelen zich in tweetallen. Elk paar staat tegenover elkaar. Samen bespreken de partners de emoties die ze voelen in relatie tot de klimaatsituatie. Daarna vragen ze elkaar



Co-funded by  
the European Union



hoe deze emoties zich vertalen in hun lichaam (wat voelen ze en waar?). Je kunt aanraden om het wiel van emoties als leidraad te gebruiken.

### **Stap 2: Bewegende emoties (10 min)**

Elk duo deelt hun lichaamsuitdrukkingen om hun emoties te tonen en ideeën uit te wisselen. De eerste partner start een beweging die weergeeft hoe ze de klimaatemoties in hun lichaam voelen. De tweede partner spiegelt de bewegingen van hun partner. Na 5 minuten wisselen de partners van rol.

### **Stap 3: Uitwisselingen (5 min)**

Aan het einde van de oefening nemen de tweetallen de tijd om te praten over wat ze hebben geleerd van deze manier van uitdrukken en contact maken met hun partner.