

# Energize II

*ruim 100 leuke en leerzame energizers en  
didactische werkvormen voor volwassenen,  
jongeren, kinderen, iedereen!*

Erwin Tielemans

met illustraties van  
Philip Paquet

**LEEFSTIJL**  
sociaal-emotionele  
vaardigheden

---

Uitgeverij: Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel  
Auteurs: Erwin Tielemans  
Redactie: Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel  
Inhoudelijke redactie: Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel  
Vormgeving: Van der Eijk Grafisch Ontwerp  
Illustraties: Philip Paquet, [www.philippaquet.com](http://www.philippaquet.com)  
Drukwerk: Ten Brink, Meppel

Erwin Tielemans  
Energize II  
Energizers en didactische werkvormen voor volwassenen, jongeren, iedereen.

ISBN: 978 90 7574 942 7  
NUR: 100  
Trefwoord: leermiddelen; PO, VO, MBO

Copyright © 2004 Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel  
Postbus 1056  
7940 KB Meppel  
Tel.: 0522-235235  
Fax: 0522-235222  
E-mail: [info@edu-actief.nl](mailto:info@edu-actief.nl)  
Internet: [www.edu-actief.nl](http://www.edu-actief.nl)

Tweede druk/tweede oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

---

# Inhoud

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| <b>Voorwoord</b>                                       | 9  |
| <b>Dankwoord</b>                                       | 10 |
| <b>Gebruiksaanwijzing</b>                              | 11 |
| <b>Tips voor plezier en effect met energizers</b>      | 12 |
| <b>Kennismaken/ elkaar begroeten</b>                   | 17 |
| Ik hou van ...                                         | 18 |
| Visitekaartje                                          | 20 |
| Verzamelen                                             | 23 |
| In de rij                                              | 24 |
| Lopende praatjes                                       | 26 |
| Landkaart                                              | 29 |
| Atomenspel                                             | 30 |
| Drie letters voor wie ik ben                           | 32 |
| Bingo                                                  | 33 |
| Ezelsbruggetje                                         | 35 |
| Grafologie                                             | 36 |
| Ik ben, ik was, ik heb                                 | 37 |
| Naambal                                                | 39 |
| Naamduel                                               | 41 |
| Elleboogjes schudden                                   | 42 |
| Eén van de vier                                        | 43 |
| Stellingname                                           | 44 |
| Eerste indrukken                                       | 45 |
| Mag ik iets vragen?                                    | 47 |
| Voorstellingsronde                                     | 48 |
| Wie is er niet?                                        | 49 |
| <b>Groepen verdelen</b>                                | 50 |
| Groepsverdelende oefeningen                            | 41 |
| Mango mango                                            | 64 |
| Hindu                                                  | 69 |
| Twee voeten en één hand                                | 70 |
| <b>Plezier maken, rekken en strekken, intermezzo's</b> | 71 |
| Ah ko so                                               | 72 |
| De pet van tante Jet                                   | 73 |
| De fruppel                                             | 75 |
| De Samoerai                                            | 76 |
| De storm                                               | 78 |
| De zoo                                                 | 80 |
| Dit is mijn oor                                        | 82 |
| ESP                                                    | 83 |
| Evolutiespel                                           | 84 |
| Haai goeng                                             | 86 |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Orkaan .....                                       | 88         |
| Boswachtertje .....                                | 89         |
| Moordenaartje .....                                | 90         |
| Blinde mol .....                                   | 91         |
| Reuzenwekkers .....                                | 92         |
| Pak de schat .....                                 | 93         |
| Verjaardagsenergizer .....                         | 94         |
| Ik zit in 't groen .....                           | 96         |
| Klap klap .....                                    | 98         |
| Knecht Knolle .....                                | 99         |
| Lachen! .....                                      | 100        |
| Namenplatsj .....                                  | 102        |
| Tarzan .....                                       | 103        |
| Vallend blad .....                                 | 105        |
| Vlooienspel .....                                  | 107        |
| Zip zap zoep .....                                 | 108        |
| Paardenkoers .....                                 | 109        |
| De verborgen vogel .....                           | 111        |
| Inhaalbal .....                                    | 113        |
| Staartenbijter .....                               | 114        |
| Ballonvoetbal .....                                | 115        |
| Kruis of munt .....                                | 116        |
| <b>Opwarming voor rollenspel / expressie .....</b> | <b>117</b> |
| Applausmeester .....                               | 118        |
| Onzichtbare voorwerpen .....                       | 119        |
| De hoed van Baltimore .....                        | 120        |
| Gaan als .....                                     | 121        |
| Hallo! .....                                       | 126        |
| Koning Albert .....                                | 128        |
| Standbeelden met gevoel .....                      | 130        |
| Groepsverhaal .....                                | 134        |
| Charade .....                                      | 135        |
| <b>Samenwerkingsactiviteiten .....</b>             | <b>140</b> |
| Beste maatjes .....                                | 141        |
| Potlodenketting .....                              | 142        |
| Plotter .....                                      | 143        |
| Groepsjongleren .....                              | 144        |
| Hoepel op! .....                                   | 145        |
| Tellen in groep .....                              | 146        |
| Stoelenbalans .....                                | 147        |
| Blinde draak .....                                 | 148        |
| Boter, kaas en eieren .....                        | 149        |
| Snelle bal .....                                   | 150        |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Groepsteken                                      | 151 |
| Marionet                                         | 153 |
| Zwevende stok                                    | 154 |
| Menselijke knoop                                 | 155 |
| Zitkring                                         | 156 |
| <b>Communicatieoefeningen, conflicthantering</b> | 157 |
| Verbondenheid                                    | 158 |
| Geheime plaats                                   | 159 |
| Ja/nee                                           | 160 |
| Open de vuist                                    | 162 |
| Woordenduel                                      | 163 |
| Braadworst                                       | 164 |
| Doe wat ik je zeg                                | 165 |
| Eu                                               | 166 |
| Luister naar de stilte                           | 167 |
| Luisterpest                                      | 168 |
| Roddelverhaal                                    | 171 |
| Zoek de leugen                                   | 173 |
| Zullen we ruilen?                                | 174 |
| <b>Pesten bespreekbaar maken /groepscodes</b>    | 175 |
| Dirigentje                                       | 176 |
| Geheim getal                                     | 177 |
| Ali Ben Mocassa                                  | 178 |
| De kamelenslachter                               | 180 |
| Codes                                            | 182 |
| Één minuutje                                     | 183 |
| Geheimen ontdekken                               | 184 |
| <b>Vertrouwen, contactoefeningen</b>             | 186 |
| Rug aan rug                                      | 187 |
| Massage- en knuffeloefeningen                    | 188 |
| Massage- en knuffeloefeningen (bis)              | 191 |
| Massagekring                                     | 193 |
| Ronde schootzitten                               | 194 |
| Partnerroep                                      | 195 |
| Blind vertrouwen                                 | 196 |
| Blind labrynt                                    | 198 |
| Blinde overgave                                  | 200 |
| Hou me tegen!                                    | 202 |
| Transportband                                    | 203 |
| Hangbrug                                         | 204 |
| Stalen borst                                     | 205 |
| In balans                                        | 206 |

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| <b>Afscheid nemen, evalueren</b> ..... | 208     |
| Evaluëren met symbolen .....           | 209     |
| Standbeeld .....                       | 210     |
| En hoe nu verder? .....                | 211     |
| Ruggensteun .....                      | 213     |
| Stop! .....                            | 214     |
| Creatief afscheid nemen .....          | 215     |
| Afscheidsbloem .....                   | 216     |
| Afscheidsknuffel .....                 | 217     |
| <br><b>Bibliografie</b> .....          | <br>218 |



---

# Voorwoord

Het boek dat u in uw handen hebt, is het resultaat van een lang groeiproces. Ik ben blij met de oogst! Het is een fris, inspirerend boek met meer dan 100 energizers – interactieve samenwerkingsactiviteiten die een groep energie geven en mensen met elkaar in contact brengen. Iedereen houdt van energizers: volwassenen, jongeren, kinderen, iedereen! Als u voor het eerst van energizers hoort, ontdekt u in dit boek hoe u op een magische manier met groepen kunt werken en hen bereid maakt om te leren. Als u vertrouwd bent met energizers, zal u aangenaam verrast zijn over de verzameling aan creatieve activiteiten waarmee u openheid, samenwerking, spontaniteit en plezier in groepen genereert.

Ik herinner me dat we jaren geleden plannen smeedden om een succesvol vervolg te schrijven op het boek **Energize!** uitgegeven door Quest International. De voorbije jaren wisselden trainers over de hele wereld hun ideeën en juweeltjes van energizers uit via Internet. Erwin Tielemans verzamelde deze en zette ze op papier en integreerde essentiële aandachtspunten om succes en plezier te hebben met deze wonderlijke werkvormen. De realisatie van dit kwalitatieve handboek is mede te danken aan de internationale samenwerking tussen trainers van over de hele wereld.

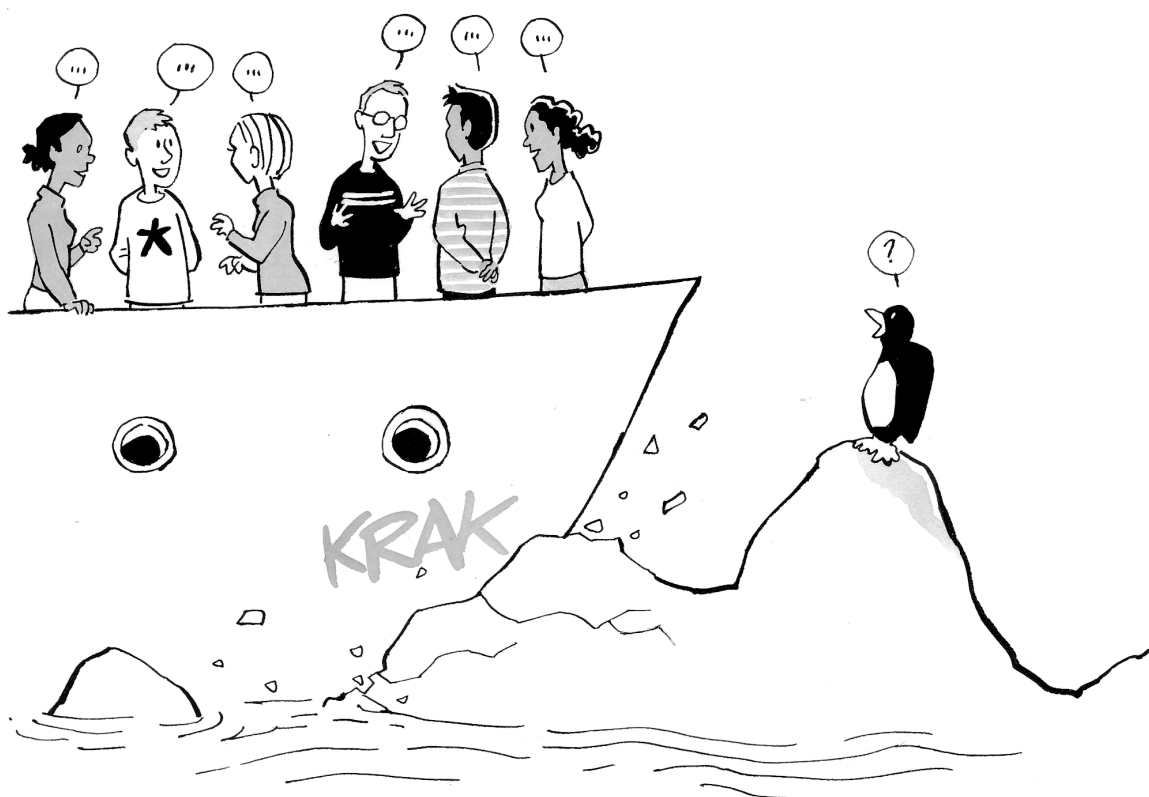
De vormgeving van dit boek is bijzonder. In de illustraties verstopte de tekenaar vele collega's van binnen en buiten onze organisatie op een subtiële manier. Ik herken velen onder hen. Als je goed zoekt, vind je jezelf misschien terug.

Ik hoop dat u en de groepen waar u mee werkt, plezier zullen beleven aan dit boek. Ik wens u vreugde, humor, inspiratie en genoeg toe met deze leerrijke activiteiten. Laat ons samenwerken aan een wereld van vrede waar alle mensen in een open communicatie respectvol met elkaar samenleven.

*Susan Keister*  
*Lions Quest International Training Coordinator*

# Kennismaken, ijsbrekers, begroetingsspelen, namen leren

Vóór een groep inhoudelijk aan de slag gaat, moeten de deelnemers vertrouwd worden met elkaar. Een kennismakingsproces verloopt van voorzichtig aftasten naar je persoonlijk voorstellen en je op je gemak voelen in een groep. Als begeleider is het belangrijk om kennismakingsactiviteiten te kiezen die aansluiten bij de risicobereidheid van de groep. Vooraan in dit hoofdstuk staan de laagdrempelige oefeningen. Achteraan in het hoofdstuk staan de meer persoonlijke kennismakingsoefeningen en activiteiten voor een verdere kennismaking.





Aantal deelnemers: 12-50

Leeftijd: 6+

Tijd: 5'

# Ik hou van...

## Geschikt als eerste kennismakingsoefening.

### Uitleg:

De deelnemers zitten in een stoelenkring.

**Ik wil jullie uitnodigen voor een (eerste) kennismakingsoefening. Ik doe zo dadelijk een uitspraak, bijvoorbeeld "Ik hou van chocolade" en ik ga hierbij staan.**

Zelf gaan staan.

**Aan allen die van chocolade houden, wil ik dan vragen ook te gaan staan. Wie niet van chocolade houdt blijft zitten.**

Allemaal weer gaan zitten.

**Wie een beetje van chocolade houdt kan een beetje staan.**

Half zitten met de handen op de knieën steunend.

**"Ik hou van vakantie."**

Wellicht gaan alle deelnemers staan bij deze uitspraak. De deelnemers gaan allemaal weer zitten voor u de volgende vraag stelt.

Doe een vijftal uitspraken die voor u van toepassing zijn. Telkens gaat u hierbij staan. Enkele voorbeelden: **Ik hou van kamperen. Ik hou van koken. Ik hou van vroeg opstaan...**

De oefening krijgt een andere wending als deelnemers een zin mogen uitspreken. Vraag de deelnemers een zin uit te spreken die voor hen van toepassing is.

**Wie wil mag een zin uitspreken, zelf gaan staan en kijken wie er ook gaat staan.**

Deelnemers spreken om de beurt een zin uit die voor hen past. Andere deelnemers gaan mee staan als de zin ook voor hen van toepassing is.

### Toelichting:

Zorg ervoor dat deelnemers positieve uitspraken doen.



- Variant 1:** In plaats van te staan steken deelnemers hun hand op.
- Variant 2:** De deelnemers staan in een kring. De begeleider zegt: “Ik hou van sport” en iedereen die van sport houdt, beeldt haar/zijn lievelingssport uit.
- Ik hou van vakantie: iedereen beeldt uit wat zij/hij graag in de vakantie doet
  - Ik hou van dieren: dier uitbeelden waarvan men houdt
  - Ik hou van lekker eten: ...
  - Ik hou van muziek: ...
- Verwerkingsvragen:**
- Welke effecten merk je bij deze oefening?
  - Hoe helpt deze oefening je bij het kennismaken?
  - Wat is het effect van deze oefening op de sfeer?
  - Hoe ervaar je het risico in deze oefening?

|                           |
|---------------------------|
| Materiaal: 1 kaartje en   |
| schrijfgerief per persoon |
| Aantal deelnemers: 12-40  |
| Leeftijd: 8+              |
| Tijd: 10'                 |

# Visitekaartje

**De deelnemers komen met elkaar in gesprek aan de hand van een zelfgemaakt visitekaartje.**

## Uitleg:

Elke deelnemer ontwerpt een visitekaartje. Hierop tekenen ze een pasfoto, hobby's, een positieve karaktereigenschap, de plaats waar de persoon vandaan komt en een vraag die de persoon beantwoord wil hebben. Zeg tegen de deelnemers vooraf dat de visitekaartjes na de oefening op een prikbord worden gehangen. Als alle deelnemers hun kaartje klaar hebben, worden ze verdeeld in willekeurige groepen van 5 personen.

**Stel jezelf voor in de groep aan de hand van het visitekaartje. Voor deze oefening krijg je 10 minuten, 2 minuten voor elke persoon. Na deze oefening stelt iedereen iemand anders uit haar/zijn groep voor. De anderen moeten dan raden over wie het gaat.**



## Toelichting:

Risicohoge kennismakingsoefening. Alleen bruikbaar in groepen waar deelnemers op een respectvolle manier met elkaar omgaan. Geschikte integratieoefening om te gebruiken als de deelnemers elkaar kennen.

**Variant 1:**

Materiaal: kaartje per deelnemer (kopieerblad)

Elke deelnemer maakt een kaartje waarop staat:

- Een belangrijk symbool dat iets over mezelf zegt
- Ik heb ervaring in...
- Wat ik wil leren: ...
- Wat voor mij belangrijk is ...
- Mijn hobby's: ...
- Fijnste vakantiebestemming: ...
- Lievevingsboek: ...
- Lievevingsvak: ...

Het kaartje is een aanknopingspunt voor een gesprek.

**Variant 2:**

Elke deelnemers tekent, schildert of boetseert een metafoor waarin zij/hij zich voorstelt. De begeleider kan in de instructie aangeven welke aspecten moeten worden opgenomen:

- Mijn sterke kanten
- Mijn verbeterbare eigenschappen
- Wat voor mij belangrijk is
- Wat ik geleerd heb
- Wat ik moeilijk vind

Elke persoon licht haar/zijn beeld toe. De anderen kunnen vragen stellen. Het gebruik van metaforen geeft een andere, vaak inspirerende kijk op een realiteit.

**Variant 3:**

Elke deelnemer tekent haar/zijn handomtrek op een blad. In elke vinger wordt een persoonlijk thema geschreven:

- Duim: lievelingseten
- Wijsvinger: sport
- Middelvinger: hobby
- Ringvinger: lievelingsdier
- Pink: wat ik op school wil meemaken

De handen worden verzameld. De groep raadt van wie welke hand is. Daarna kunnen de handen worden uitgeknipt en in een slinger opgehangen.



**Kopieerblad Visitekaartje:** kopiëren en knip de kaartjes uit; 1 kaartje per deelnemer

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Een belangrijk symbool dat iets over mezelf zegt:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ik heb ervaring in:</p> <p>_____</p> <p>Wat ik wil leren:</p> <p>_____</p> <p>Voor mij belangrijk:</p> <p>_____</p> <p>Mijn hobby's:</p> <p>_____</p> <p>Fijnste vakantiebestemming:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsboek:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsvak:</p> <p>_____</p> | <p>Een belangrijk symbool dat iets over mezelf zegt:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ik heb ervaring in:</p> <p>_____</p> <p>Wat ik wil leren:</p> <p>_____</p> <p>Voor mij belangrijk:</p> <p>_____</p> <p>Mijn hobby's:</p> <p>_____</p> <p>Fijnste vakantiebestemming:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsboek:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsvak:</p> <p>_____</p> |
| <p>Een belangrijk symbool dat iets over mezelf zegt:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ik heb ervaring in:</p> <p>_____</p> <p>Wat ik wil leren:</p> <p>_____</p> <p>Voor mij belangrijk:</p> <p>_____</p> <p>Mijn hobby's:</p> <p>_____</p> <p>Fijnste vakantiebestemming:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsboek:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsvak:</p> <p>_____</p> | <p>Een belangrijk symbool dat iets over mezelf zegt:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ik heb ervaring in:</p> <p>_____</p> <p>Wat ik wil leren:</p> <p>_____</p> <p>Voor mij belangrijk:</p> <p>_____</p> <p>Mijn hobby's:</p> <p>_____</p> <p>Fijnste vakantiebestemming:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsboek:</p> <p>_____</p> <p>Lievelingsvak:</p> <p>_____</p> |