

BODY *Culture, Body, Gender, Sexuality in Adult Trainings*

Ref. n. 518036-LLP-1-2011-1-FR-Grundtvig-GMP

[www.bodyproject.eu](http://www.bodyproject.eu)



## **BODY In-Service Training**

### **Course description**

*2013*

Als lichaam gerelateerde thema's als gender, seksualiteit, arbeidsongeschiktheid en gezondheid zijn bijzonder gevoelig zones in interculturele contacten, er zijn enkele gebieden van volwassenenonderwijs of toezichthouder waarin zij bijzonder relevant kunnen zijn. Dat zijn de opleidingen in verband met gezondheidsproblemen, seksualiteit, opvoeding, gender, en alle lichamelijke opvoeding en alle interculturele trainingen. Deze trainingen zouden ook het potentieel om bij te dragen aan het wederzijds begrip van deze verschillen en de erkenning van de bijzondere behoeften hebben.

Op basis van de hierboven genoemde redenen heeft de BODY opleiding de volgende **methodologische pijlers**:

- Het is gebouwd op een uitgebreid onderzoek, om ervoor te zorgen dat het beantwoordt op kritieke situaties en uitdagingen waar volwassen opvoeders mee worden geconfronteerd tijdens hun werk.
- Het is gebaseerd op een modulaire structuur, die het mogelijk maakt om trainingen te bouwen van het bouwblok op basis van de werkelijke behoeften van de trainers om de opleiding (modules gericht op ontvangen: lichaam, non-verbale communicatie, gezondheid, gender, seksualiteit elk module impliceert een overzicht van aspecten van diversiteit gevonden relevant: culturele, etnische, religieuze, handicap, seksuele geaardheid) en het maakt het ook makkelijk om te plaatsen in de initiële opleiding curricula van de bovenstaande domeinen.
- Zijn pedagogie is gebaseerd op de aanpak van interculturele en niet-formeel leren, met interactieve taken, de rol van trainer naderen te faciliteren, op basis van de actieve participatie van iedereen.

Bij volwassen training situaties of in andere professionele situaties , als trainer is het onvermijdelijk dat de hoogte van de lichaam signalen en de mogelijkheid voor zelf- reflectie over onze eigen emoties , reacties en onze kernwaarden achter verbergen. Hoe we denken , hoe we ons voelen over het lichaam, gezondheid , geslacht of seksualiteit is altijd aanwezig , zelfs als we proberen ze te negeren in de gegeven context . Gewoon omdat we niet nadenken over onze aantrekkingskracht , onze lichamelijke reacties , diepe emotionele reacties , we leven nog steeds de situatie , we reageren op een bepaalde manier en dus beïnvloed het de eenvoudigste sociale interacties ook. Het vermogen van zelfreflectie die de interculturele benadering stelt ons in staat om onszelf te onderzoeken in elke situatie zoals wij vaak doen zonder na te denken met onze partner - vooral als we ' professionals ' , trainers , leerkrachten , hulpverleners en de andere is een cliënt, klant , of een stagiair . Deze methode kan ons helpen te begrijpen als een situatie " blijft hangen " , wat de oorzaak van een sterke afwijzing , shock , weerstand , waarom komen we in conflicten , zelfs als we niet willen .

#### **Pedagogische doelstellingen van de opleiding:**

Op basis van de resultaten van de onderzoeksfase van het BODY project en op de lokale en de Europese opleiding van testcase is het laatste pedagogische doel van de training het ontwikkelen van interculturele vaardigheden van de deelnemers: een vermogen om - zich bewust te worden van hoe onze eigen culturele bagage (onze normen, onze waarden, onze communicatie gewoonten enz.) onze interacties beïnvloedt, het kunnen decoderen en het maken van uitgebreide hypothese voor het begrip van de anderen en het vermogen om tegemoet te komen, onderhandelen, aanpassen aan deze verschillen en het opnemen in opleidingsactiviteiten in een

manier dat maakt ze een bron van inspiratie.

De training helpt deelnemers het beter begrijpen van culturele verschillen in gender, lichaam, gezondheid, handicap en seksualiteit.

- vaardigheden ontwikkelen om te reflecteren op hun leerlingen en hun eigen non-verbale gedrag;
- Het zelf kunnen opzetten en leiden van hun eigen opleidingen, rekening houdend met culturele verschillen in geslacht, lichaam en seksualiteit, in het bijzonder zal de facilititeit in het omgaan met spanningen en onverenigbaarheden hebben.

Om alle resultaten bij te houden hebben deelnemers (professionele trainers) rechtstreeks toegang tot alle opleidingsmodules, oefeningen, educatieve voorbeelden ontwikkeld tijdens het project, die een praktische bijdrage in hun professionele werk kan zijn.

### **Competentie van de vormingwerkers:**

Blijkbaar zijn er weinig trainingen die trainers vormen die volwassen trainers uit rusten met de vaardigheden en kennis er nodig zijn om de invloed van culturele representaties en praktijken met betrekking tot geslacht en lichaam begrijpen. De methodologie die we in de BODY Europese Pilot gebruiken op ontwikkeling en versterking van interculturele competentie gericht op concrete methoden en instrumenten om de interculturele communicatie in de dagelijkse prestaties op het werk onder docenten, begeleiders, opvoeders, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers en andere professionals een of andere manier betrokken zijn bij gezondheid omgaan, geslacht, seksuele geaardheid of het lichaam in het algemeen.

Trainers die geïnteresseerd zijn in de BODY opleiding moeten niet alleen de ervaring in het werken in een interculturele omgeving hebben maar de invloed van culturele verschillen begrijpen, daarnaast moeten ze vertrouwd zijn met de belangrijkste BODY thema's: lichaam, geslacht, gezondheid, handicap en seksualiteit.

Expertise nodig voor trainers:

- interculturele competentie in training situaties
- kennis van volwassen onderwijs (werken met vormingswerkers, animatoren, trainers, enz.);
- kennis van het jargon van gender, seksualiteit, gezondheid en handicap;
- op zijn minst met de inleidende theorieën van de interculturele benadering van het lichaam / gezondheid / handicap / gender / seksualiteit kwesties;
- comfortabel omgaan met gevoelige kwesties als seksualiteit of handicap in een groepsessie;
- de capaciteit en expertise hebben om een persoonlijke zelfreflectie te vergemakkelijken in een groepsessie;
- het vermogen hanteren/vergemakkelijken om van emotionele en persoonlijke reacties een persoonlijke en professionele zelfreflectie te leveren;
- ervaring en comfortabel gebruik van niet-formele pedagogische methodes in een groepsessie (interactieve, creatieve, innovatieve onderwijsmethoden, met behulp van kunst, lichaams oefeningen, enz.).

**Dagelijks overzicht van de taken:**

<b>Dag 1</b>		
<b>Timing</b>	<b>Titel van de oefening</b>	<b>Korte omschrijving</b>
9:30/11:00	opwarming Introductie	Lichaamsoefeningen tijdens de warming-up oefeningen, gevolgd door een interactieve, niet-formele voorstelling van de deelnemers. Deelnemers worden gevraagd om een levensgroot body portret van zichzelf met inbegrip van hun persoonlijke en professionele identiteit te tekenen. Deze portretten worden als instrument voor zelfreflectie gebruikt en ontwikkeld tijdens de vijf dagen.
14:00/15:30	Wat is cultuur? /Professionele cultuur	In deze paragraaf faciliteren wij reflectie op het verband tussen cultuur en identiteit en over de verschillende aspecten van onze individuele identiteit. Een ander doel is te laten zien dat identiteit maaiveld factoren kan bevatten (uiterlijk, kleding, enz.), maar ook diepere, verborgen elementen. In deze paragraaf faciliteren wij ook wij reflectie op de waarden / normen van onze professionele cultuur.
16:00/17:30	Decentratie met foto's	De invoering van de methode van decentratie met foto's om de betekenis en impact van culturele referenties begrijpen.
17:30/...	Dagelijkse groepsevaluatie	
<b>Dag 2</b>		
9:30/11:00	Opwarmingsoefening over identiteit Introductie tot the method of Critical Incidents (Margalit Cohen-Emerique)	Introductie van het doel, de aanpak en methode in Critical Incidents zoals ontworpen door Margalit Cohen-Emerique.
11:30/13:00	Uw kritische incidenten: Werken in kleine groepen Presentatie van de	Het beoordelen van de basisstappen van de CI-methode in theorie en praktijk, met inbegrip van de gedetailleerde analyse van kritische

	analyse	incidenten. Training van alle stappen in het raster voor het reflecteren en analyseren van culturele schokken en gevoelige zones door middel van concrete kritieke incidenten.
14:00/15:30	Inleiding tot Onderhandelen	Het beoordelen van de basisstappen van onderhandeling.
16:00/17:30	Forum theater – onderhandelingsoefening	Met behulp van de methode van het Forum theater bespreken we in kleine groepen om vervolgens in grote groep om de onderhandelingen te oefenen door middel van de deelnemers eigen ervaringen.
17:30/...	Dagelijkse groepsevaluatie	
	Film: My Child (from Turkey)	Het belangrijkste concept van de training is de interactie met en de betrokkenheid van de deelnemers. Bovendien zijn alle oefeningen en praktijkgerichte benadering van de toegepaste methoden. Dit was dan ook de reden om "Mijn kind" te tonen, dat is een documentaire over regenboog families in Turkije (gebracht door één van de deelnemers). Het hielp ook deelnemers sensibiliseren over gender / LGBT kwesties.
<b>Dag 3</b>		
9.30-13.00	Groepsessie over gender	Het doel van deze sessie <ul style="list-style-type: none"> <li>• het begrijpen en analyseren van de genderrol de stereotypering en oorsprong van de verschillende culturen.</li> <li>• decrease stereotypical perceptions and actions towards the gender role behaviours that differ from our own reference cultural framework;</li> <li>• challenge gender role stereotypes.</li> </ul>
9.30-13.00	Groepsessie over handicap	Het doel van deze sessie is om de person te zien niet de handicap, het verminderen van onze vooroordelen en ons bewustzijn te verhogen en ter gelijker tijd de stereotypen te blokkeren.
14.00-19.00	Field trip	De belangrijkste doelstelling van de training is het ontwikkelen van

		interculturele vaardigheden van de deelnemers: een capaciteit hoe bewust onze eigen culturele bagage beïnvloedt onze interacties te worden, bovendien helpen we deelnemers te begrijpen en uit te breiden het concept van cultuur. Dit was de reden voor het ontwerpen van excursies naar verschillende lichaamsdelen / cultuur gerelateerde plaatsen waar de deelnemers moesten reflecteren op hun eigen persoonlijke / professionele functies. Deze velden waren - onder andere: The Invisible Exhibition, Het Budapest Pride Festival, een daklozenopvang De Quire Project, enz.
<b>Day 4</b>		
9.30-11.30	Debriefing van de fieldtrips in kleine groepen	Deelnemers worden gevraagd om met de hulp van een georganiseerde raster om hun ervaring op de bezochte gebieden te gaan analyseren.
11.30-15.30	Groeps sessie over gezondheid	Introductie van de deelnemers aan de kruising tussen cultuur en gezondheid - waaronder verschillen in culturele concepten van lichaam, gezondheid en ziekte.
11.30.15.30	Groeps sessie over seksualiteit	De sessie tracht <ul style="list-style-type: none"> <li>• verhogen van het bewustzijn en aanmoedigen van de deelnemers voor het werken met intieme kwesties;</li> <li>• ervaring grenzen in lichamelijkeheid;</li> <li>• reflectie en persoonlijke gevoelens vergemakkelijken hoe moeilijk of gemakkelijk te praten over seksuele onderwerpen <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoe kun je definiëren en communiceren wat je persoonlijke grenzen zijn als je een of andere manier "gedwongen" om te praten over seksualiteit;</li> </ul> </li> <li>• vergemakkelijken hoe moeilijk om onze emoties te onderscheiden van onze waarden. Hoe diep is seksualiteit een identiteits probleem - ons culturele</li> </ul>

		referentiekader bepaalt onze emoties en produceert sterke reacties.
16:00/17:30	Zelfsturende activiteiten § Bijdragen	Deelnemers hebben de mogelijkheid om hun eigen methoden te laten zien, oefeningen in correspondentie met de BODY aanpak.
17:30-	Dagelijkse groepsevaluatie	
	Film: Hasta la Vista	Het belangrijkste concept van de training is de interactie met en de betrokkenheid van de deelnemers. Bovendien zijn alle oefeningen en elke dag de praktijkgerichte benadering van de toegepaste methoden dienen. Dit was de reden voor het tonen van "Hasta la Vista" over het leven van drie jonge lichamelijk gehandicapte mannen. De film stelt ook de kwestie van de seksualiteit en handicap die hielp sensibiliseren deelnemers over gehandicaptenbeleid.
<b>Day 5</b>		
9.30.13.00	Introduceer de BODY middelen / producten * Het identificeren van nieuwe middelen - groepsoefening	Deelnemers werken in kleine groepen proberen om de wegen van de integratie van BODY methoden te vinden naar hun eigen professionele cultuur.
14:00/15:30	Presentaties van de uitkomsten van de groepswerken	De deelnemers delen hun ideeën, plannen hoe BODY geïnspireerde methoden toe te passen, oefeningen in hun professionele cultuur.
16:00/17:30	Evaluatie	Belichaamd interactie evaluatieactiviteiten.

Voorbeeld activiteiten (met praktisch info bij elke activiteit)

WAT IS GEZONDHEID?	
Doel van de activiteit	Introduceren van de deelnemers aan de kruising tussen cultuur en gezondheid - waaronder verschillen in culturele concepten van lichaam, gezondheid en ziekte.
Te ontwikkelen vaardigheden	Het creëren van een bewustzijn in de culturele benaderingen, hiërarchieën en uitsluitende manieren verbonden met gezondheid en ziekte.
Werkwijze:	<p>“Wat is gezondheid?” – oefeningsinstructie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 (of meer) grote vellen papier worden aan de muur bevestigd. Een pagina wordt genoemd “Gezondheid” en de andere “Ziekte”.</li> <li>• De deelnemers krijgen de opdracht om spontaan sleutelwoorden rond het woord “Gezondheid” enerzijds en “Ziekte” anderzijds te noteren op post-its die later kunnen bevestigd worden op de pagina tegen de muur.</li> <li>• Wanneer de deelnemers klaar zijn, wordt er gevraagd dat ze de post-its op de pagina’s tegen de muur plakken. Iedereen heeft een zicht op de verschillende sleutelwoorden.</li> <li>• De deelnemers zitten in een cirkel en worden nu gevraagd om na te denken welke van de sleutelwoorden specifiek samenhangen met professionele ervaringen. De deelnemers leggen kort uit over de concrete ervaringen tegen elkaar.</li> <li>• De begeleider schrijft de professionele sleutelwoorden voor "Gezondheid" en "Ziekte" op nieuwe vellen papier en markeert ze als "professionele concepten".</li> <li>• Wanneer alle genoemde sleutelwoorden voortkomen uit een westers gezondheidssysteem, zal de begeleider enkele trefwoorden voor "Gezondheid" en "Ziekte" toevoegen die zijn ontstaan uit Oosterse behandelingstradities.</li> <li>• De begeleider vraagt de deelnemers om na te denken over de gevoelens, waarden en ethiek dat ze associëren met de verschillende culturele concepten en tradities in de gezondheidszorg, ziekte beeld etc.</li> <li>• De begeleider concludeert op het feit dat wanneer "Gezondheid" en "Ziekte" onderwerpen zijn van volwassen training, toezicht en begeleiding, kan het zijn dat we opereren in een veld van onzichtbare concepten, tradities, ethiek en waarden, die schade kan toebrengen aan de communicatie en het leerprocessen van de volwassen cursisten.</li> </ul>
Nabespreking:	Gezamenlijke evaluatie in groep evenals door een "warme evaluatie".
Tips voor begeleiders:	Als de oefening wordt gedaan in een heterogene groep deelnemers, moet de begeleider zich ervan bewust maken dat de oefening in een inclusieve en waarderende sfeer wordt gedragen en ook dat alle deelnemers zich gemakkelijk voelen en dat ze een stem hebben in de discussie zonder te worden beïnvloed door "verborgen hiërarchieën "in de groep.
Nodige voorbereiding:	De begeleider moet enige kennis van culturele benaderingen van gezondheid en



	ziekte hebben om te kunnen inspelen op en perspectief bieden aan de input van de deelnemers.
Tool overzicht	
Deze tool is voor	Een minimum aantal deelnemers om een bepaalde groep dynamiek te behouden.
Benodigd materiaal:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grote vellen papier</li><li>• Markeerstift, groot en klein</li><li>• Post-its</li></ul>
Duur:	30-45 minuten

Gender Rollen	
Doel van de activiteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Stereotyperingen en oorsprong in verschillende culturen van de genderrol begrijpen en analyseren.</li> <li>•Stereotiepe percepties en daden naar de genderrol gedragingen toe die afwijken van onze eigen cultureel referentiekader verminderen.</li> <li>•Genderrol stereotypes betwisten.</li> </ul>
Te ontwikkelen vaardigheden	Eigen cultuur bewust wording en anti discriminerend.
Werkwijze:	<p>Introductie:</p> <p>Hardnekkigheid van dualisme in ideologieën van gender: een bijzondere visie van mannen en vrouwen als tegenovergestelde soorten wezens zowel biologisch als cultureel, vooral gezien de steeds veranderende Europese sociaaldemografie.</p> <p style="text-align: center;"><b>Wo/Men</b> nature/culture domestic/public reproduction/production</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdeel de deelnemers in kleine groepen (niet groter dan 5 leden). Groepen kunnen bestaan uit hetzelfde geslacht of gemengde groepen zijn.</li> <li>2. Geef elk van de vier groepen een flipchart papier verdeeld in twee kolommen - de koppen zijn ofwel: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anders dan uw culturele kader "(gedragen) als een Man"</li> <li>2. Anders dan uw culturele kader "(gedragen) als een Vrouw"</li> <li>3. Dicht bij uw culturele kader "(gedragen) als een Man"</li> <li>4. Dicht bij uw culturele kader "(gedragen) als een Vrouw"</li> </ol> <p><i>[Elke groep krijgt een andere titel]</i></p> </li> <li>3. Vraag een betoog in de linker kolom (laat de tweede kolom blanco) respectievelijk een lijst van wat het betekent om te handelen als een man of vrouw in een andere of een vergelijkbare genderrolgedrag - met betrekking tot hun eigen cultureel kader en persoonlijke achtergrond en ondertussen verwijzend naar praktische voorbeelden met betrekking tot hun beroepspraktijk. (20 min.)</li> <li>4. Vraag de deelnemers om op te schrijven wat mensen zouden "zeggen" of "doen" als iemand zich niet gedraagt als een man of vrouw zoals gedefinieerd in de linker kolom. Dit gedeelte van de activiteit kan een levendige en grafische gebruik van woorden en discussie genereren. (20 min.)</li> </ol>
Nabespreking:	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Help de deelnemers met het analyseren van deze lijsten. Mogelijke vragen voor discussie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe en waar leren we onze perceptie van mannelijke en vrouwelijke rollen?</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beperken deze rollen en beschrijvingen of versterken ze ons in het maken van levenskeuzen?</li> <li>• Heeft u of iemand die je kent in je werkcontext zich ooit anders gedragen dan hoe je gender is "verondersteld" op te treden?</li> <li>• Welke andere conclusies / uitspraken heb je over dit onderwerp</li> </ul>
Tips voor begeleiders:	Je zou kunnen verwijzen naar de Kritieke Incidenten voorbeelden van deze handleiding om de deelnemers case studies te bieden, zodat het makkelijker is om met praktische voorbeelden te komen die verband houden met hun professionele praktijk van wat mensen zouden "zeggen" of "doen" als iemand zich niet gedraagt als een man of vrouw zoals gedefinieerd in de linker kolom
Nodige voorbereiding:	Vorbereiding van 4 flipcharts verdeeld in twee kolommen, noteren van de rubrieken zoals in de procedure hierboven.
<b>Aanbevolen leesstof (achtergrond methodologie en materialen):</b>	
*BODY <a href="#">Critical Incidents Research</a> , 2012	
*BODY <a href="#">Critical Incidents Reader</a> , 2013	
Tool overzicht	
Deze tool is voor	20 deelnemers
Benodigd materiaal:	1. Vier flipchart papieren (verdeeld in twee secties). 2. Markeerstiften
Duur:	90 minuten

<b>“AANRAKING”</b> <b>Ontdek je grenzen 1.</b>	
Doel van de activiteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Om het bewustzijn te vergroten en deelnemers te werven voor het werken met intieme kwesties</li> <li>* Om grenzen in lichamelijke te ervaren</li> </ul>
Te ontwikkelen vaardigheden	Bewustzijn en sensibilisering over eigen lichaam grenzen
Werkwijze:	<p>Wandel vrij rond in de kamer – kom samen en maak groepjes van 2 volg de instructies en verander van partner na elke instructie.</p> <p>Voor deelnemers: als je niet wil deelnemen aan een opdracht vertel dit dan aan je partner!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. handen schudden</li> <li>2. een knuffel geven</li> <li>3. geef elkaar een kus op de wang</li> <li>4. geef elkaar een schouder massage</li> <li>5. knipoog naar elkaar</li> <li>6. geef elkaar een handmassage</li> <li>7. streel elkaars gezicht</li> <li>8. kus de andere persoon op het oor</li> <li>9. wrijf de neuzen tegen elkaar</li> <li>10. bind het haar van je partner vast</li> <li>11. ga op elkaars schoot zitten</li> </ol>
Nabespreking:	<p>Discussie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was het moeilijk om grenzen te stellen? Waarom, wanneer?</li> <li>• Hoe voel je je wanneer de andere over je grenzen heen gaat? Kun je dit communiceren? Hoe?</li> <li>• Was er een verschil wanneer de coach een deel van het koppel vormde?</li> <li>• Werden er veel taken uitgevoerd, of maar weinig?</li> <li>• Was het moeilijk wanneer een van de twee nee zei? Hoe voelde dit?</li> <li>• Welke taak was het moeilijkste voor jou? Waarom?</li> </ul>
Tips voor begeleiders:	<p>“Seksuele Grenzen 1- 2” oefeningen, die op elkaar verder bouwen. Als je niet genoeg tijd hebt, kan je de twee oefeningen samen evalueren.</p>

	Het is belangrijk om bij de evaluatie te refereren naar de doelen.
Tool overzicht	
Deze tool is voor	8 – 10 deelnemers
Benodigd materiaal:	Stoelen
Duur:	20 minuten

<b><i>“Laten we over seks praten!”</i></b> <b><i>Ontdek je grenzen 2.</i></b>	
Doel van de activiteit	Om te vergemakkelijken van reflectie en persoonlijke gevoelens hoe moeilijk of makkelijk het is om te praten over seksuele onderwerpen - hoe kun je definiëren en communiceren wat uw persoonlijke grenzen zijn als je op de een of andere manier "gedwongen" bent om te praten over seksualiteit
Te ontwikkelen vaardigheden	<ul style="list-style-type: none"> <li>* bewustzijn en communicatieve vaardigheden</li> <li>* het verbeteren van de communicatie over seks</li> <li>* in staat om grenzen te stellen</li> <li>* het overwinnen van verlegenheid</li> </ul>
Werkwijze:	<p>Begeleider steekt alle kaarten met seksualiteit vragen in een grote doos in het midden van de kamer. Deelnemers lopen vrij rond in de ruimte - ontmoeten iemand en maken paren - neem een kaart uit de doos! Een kaart per paar! Je hebt 2 minuten voor elke vraag te beantwoorden, wissel dan: nu beantwoord je partner dezelfde vraag. In totaal 4 minuten voor discussie. Schakel paren 4 keer. Begeleiders geven de tijd aan. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is tussen de paren om te voorkomen dat burens het gesprek kunnen horen.</p> <p>Voor deelnemers: Als je niet wilt antwoorden, zeg dit tegen je partner!</p> <p>Vragen op de kaarten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Is seks belangrijk voor jou?</li> <li>2. Als je iets wil te weten komen over seks, aan wie vraag je dat?</li> <li>3. Wat doe je als je ontdekt dat je verliefd bent op iemand die al in een relatie zit?</li> <li>4. Zou je begrip hebben moest jou lief seks hebben gehad met iemand anders?</li> <li>5. Vertel je partner je meest recente seksuele fantasie.</li> <li>6. Wat zou je echt niet willen dat je partner je vraagt om te doen tijdens seks?</li> <li>7. Wat is anders volgens jou voor een man en een vrouw?</li> </ol>

	<p>8. Wat seks-gerelateerde onderwerp kan je over praten met je ouders?</p> <p>9. Wat vind je mooi aan jezelf?</p> <p>10. Wat vind jij van zelfbevrediging? Bevredig jij jezelf?</p> <p>11. Zou jij graag seks willen hebben met iemand veel ouder dan jezelf?</p> <p>12. Zou jij graag seks willen hebben met iemand veel jonger dan jezelf?</p> <p>13. Weet jij hoe een orgasme voelt?</p> <p>14. Zou jij graag seks willen hebben met iemand van jou geslacht?</p>
Nabespreking:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hoe vond je het om te praten over seks op deze manier?</li> <li>▪ Wat maakte het moeilijker en wat makkelijker?</li> <li>▪ Was er een verschil met de partners met wie je hebt gesproken? Wat was het verschil?</li> <li>▪ Hoe was het voor diegene die gekoppeld waren met de coach? Is er een verschil?</li> <li>▪ Voelde je tijdens de oefening dat het steeds makkelijker werd? Hoe komt dat?</li> <li>▪ Tijdens de oefening waren er vragen waar je niet op wou antwoorden? Was dit moeilijk of makkelijk?</li> <li>▪ Heb je spijt van sommige dingen die je hebt gezegd nadien? Waarom?</li> <li>▪ Wat waren de meer gevoelige onderwerpen voor jou? Waarom?</li> </ul>
Tips voor begeleiders:	<p>“Seksuele Grenzen 1- 2” oefeningen die op elkaar voortbouwen. Als je niet genoeg tijd hebt, kan je de twee oefeningen samen evalueren.</p> <p>Et is belangrijk om bij het evalueren te verwijzen naar de doelen.</p>
Nodige voorbereiding:	Print de kaarten af, vindt een doos!
<b>Tool overzicht</b>	
Deze tool is voor	8-10 deelnemers
Benodigd materiaal:	stoelen, grote doos met vragen over seksualiteit
Duur:	25 minuten

## **DECENTRATIE MET FOTO'S**

### ***Wat vinden we van seks?***

<i>Is het gewoon of heeft het te maken met onze culturele overtuigingen en waarden?</i>	
Doel van de activiteit	Te vergemakkelijken hoe moeilijk het is om onze emoties te onderscheiden van onze waarden. Hoe diep seks een identiteitskwestie is - onze culturele referentiekader bepaalt onze emoties en produceert sterke reacties
Te ontwikkelen vaardigheden	Bewustzijn - hoe seksualiteit diep is ingebed in de cultuur
Werkwijze:	<p>Geef de groep 5-10 minuten tijd voor het kiezen van een foto: Kies één foto die de grootste emotionele reactie in je losmaakt! Maak kleine groepjes van 3. De groep kan evolueren naargelang de foto – mensen die dezelfde foto hebben gekozen. Hebben ze niet dezelfde foto dan kunnen ze samen groeperen naar eigen keuze.</p> <p>Bespreek de foto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wat zijn jou gevoelens? Wat voel je bij het bekijken van deze foto? Wat is het emotioneel conflict dat spanning in je teweeg brengt?</li> <li>2. Je eigen waardenset. Wat zijn volgens jou de waarden die in vraag worden gesteld bij het zien van de foto's?</li> <li>3. Mogelijke waarden van de protagonist in de foto (hypothesis) – Welke waarden vindt de protagonist in de foto volgens jou belangrijk?</li> </ol> <p>De groepen hebben 15 minuten om de foto te bespreken.</p>
Nabespreking:	<p>Bespreek het in de grote groep.</p> <p>Was het moeilijk om te kiezen? Elke groep wordt gevraagd een foto uit te kiezen in hun groep en te delen met de grote groep. Was het moeilijk een onderscheid te maken tussen emoties en waarden? Hoe voel je je als professional? Om het te hebben over seksuele culturen. Wat betekent seksualiteit: erotica, voortplanting, intimiteit, lichamelijke kwesties, seksueel identiteit, seksuele gewoontes? Waar liggen onze grenzen? Hoe kunnen we ermee omgaan? (15 min).</p> <p>Conclusie en vervolg naar de volgende oefening: We hebben fysieke en emotionele grenzen, taboes, die variëren van persoon tot persoon, maar het is belangrijk om de culturele component die achter ons vaak automatische reacties liggen te kunnen herkennen. De decentratie oefening laat zien dat elke keer we die grenzen oversteken er diepe en sterke emoties kunnen opkomen en we het soms moeilijk hebben die te controleren. Onze grenzen "Aanraken" is een gevoelige actie omdat het altijd invloed heeft op onze kern emoties, kernwaarden, de basis van onze identiteit (of identiteiten).</p>
Tips voor begeleiders:	Het is gemakkelijker om de discussie te leiden wanneer je als leider onthoudt dat seksualiteit (het lichaam, lichaamsfuncties, schoonheid, vrouwelijkheid, mannelijkheid, moederschap, etc.)

	sterk kan verschillen van cultuur tot cultuur. Je kan de kleine groepswerken vooruit helpen door voor te stellen om een persoon de tijd te laten bijhouden, iemand de emoties te laten overlopen en iemand anders instructies te laten geven. Doorbreek de intimiteit van de groepjes niet, tenzij ze om hulp vragen.
Nodige voorbereiding:	Hang de foto's aan de muur - vrijwilligers helpen de begeleider. Geef een lijst van emoties aan elke deelnemers.
<b>Voorgesteld lezingen over het onderwerp (achtergrond theorie of methode):</b>	
*Dora Djamila Mester, 2013. <i>Introduction to the intercultural approach of sexuality</i> - BODY anthology	
*Margalit Cohen Emerique: <i>The Methodology of Critical Incident</i> - BODY anthology	
Tool overzicht	
Deze tool is voor	10 deelnemers
Benodigd materiaal:	1. Gevoelig en zorgvuldig geselecteerde foto's in het thema seksualiteit. De selectie moet niet alleen een breed scala van seksuele culturen, gewoonten, weerspiegelen maar moet ook zeer natuurlijke, alledaagse beelden blijken. Zij moeten worden afgedrukt worden en aan de muur gehangen op een relatieve afstand. Er moeten niet meer dan 10 foto's zijn 2. Lijst van emoties
Duur:	40 minuten

<b>TABOE</b> <b>Een verhaal met een hoek af</b>	
Doel van de activiteit	Een persoon zien, en niet de handicap. Om onze vooroordelen te verminderen.
Te ontwikkelen vaardigheden	Sensibiliseren. Percepties blokkeren.
Werkwijze:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke deelnemer neemt plaats in de cirkel. Hij krijgt een rood vel papier en een groen vel papier.</li> <li>• De persoon met een handicap brengt haar getuigenis. Tijdens het verhaal stelt hij / zij een aantal uitspraken voor de deelnemers. Elke deelnemer moet een keuze voor of tegen de uitspraak inbrengen. Sommige deelnemers wordt gevraagd naar hun keuze.</li> <li>• Iedereen is actief betrokken tijdens deze sessie.</li> </ul> <p>Het project Taboo brengt een verhaal van een persoon met een lichamelijke handicap.</p> <p>De persoon met een handicap vertelt over zijn / haar leven. Dit is niet veel anders dan een persoon zonder handicap. Echter, het is voor veel mensen een openbaring. De uitspraak brengt een open discussie over handicap teweeg.</p>



	<p>Het is niet alleen een klassiek luister- en kijkervaring. De persoon kan verschillende methodes gebruiken om hun verhaal levendig en interessant te brengen.</p> <p>Voor de luisteraar, is het niet alleen luisteren naar haar verhaal we verwachten ook interactie. We willen mensen informeren, sensibiliseren en motiveren dat het leven van een persoon met een handicap als positief kan zijn, maar niettemin mogelijk om realistisch te zien.</p> <p>Het is nog steeds niet makkelijk om te leven met een handicap, maar elk obstakel creëert nieuwe mogelijkheden en dromen.</p> <p>Voorbeelden van uitspraken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeten mensen met een handicap overal aan deelnemen?</li> <li>• Ik zou een gezin kunnen stichten met een partner met een lichamelijke beperking</li> <li>• Ik zou niet willen leven met een handicap?</li> <li>• Mensen met een lichamelijke handicap zouden geen financiële steun mogen krijgen.</li> <li>• Ik vind mensen met een handicap zielig.</li> <li>• Gay of migrant is ook een soort van handicap.</li> <li>• Moeten mensen met een lichamelijke handicap kinderen krijgen?</li> <li>• Kun je verliefd worden op iemand met een handicap?</li> </ul>
Nabespreking:	<p>We hebben een bepaald beeld van mensen met een handicap. Dat is niet altijd positief. We stellen ons beeld over handicaps vast en kijken niet verder dan de handicap.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Is ons beeld cultuurgebonden? Heeft ons onderwijs een bepaald beeld op ons gedwongen?</li> <li>• Waarom zien we niet elke persoon als persoon?</li> <li>• Is het mogelijk na deze training een persoon te zien en niet de handicap ?</li> </ul>
<b>Tool overzicht</b>	
Deze tool is voor	Eender welke grote van groep
Benodigd materiaal:	Stoelen
Duur:	120 minuten *Introductie - Waarom taboo? Geschiedenis van het project [10 minuten] *Getuigenis Taboo [1uur] *Reflectie [10 min]

<b>NON-VERBALE COMMUNICATIE</b>	
Doel van de activiteit	Introductie tot non-verbale communicatie
Te ontwikkelen vaardigheden	Bewustwording van eigen communicatie, het begrijpen van de elementen van non verbale communicatie en culturele verschillen

	in de communicatie
Werkwijze:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wandel in de kamer, kies dan een persoon, dan nog een, neem vervolgens zelf een positie aan op dezelfde afstand van hen beiden .</li> <li>2) Wandel, maak oogcontact met iemand, die persoon gaat uw partner zijn . Neem wat ruimte. Een van jullie gaat het onderwerp zijn, de ander een spiegel. Spiegels reflecteren alles wat het onderwerp doet. Zorg ervoor dat buitenstaanders niet zien wie spiegel is en wie onderwerp . (geef enkele minuten geef dan instructie om te veranderen van rol). Zoek een laatste beweging, dank je partner en wandel verder .</li> <li>3) Ritmemachine: per twee, tel tot drie op een afwisselende herhalende wijze (men zegt 1, de andere 2, de eerste 3, de tweede 1, enz. ) Zodra dit geoefend is, kan elk paar het nummer 1 vervangen met een gebaar en een geluid. Dan nummer 2. Dan 3. Maak het sneller ! Presenteer uw Ritmemachine aan de anderen .</li> <li>4) Zoek een nieuwe partner. Een van jullie leidt, de andere volgt. Uw oppervlakte van contact is uw onderarm. De volger kan zijn / haar ogen sluiten indien hij / zij wenst. De gids kan dat niet.</li> <li>5) Blinde auto: per twee, een staande tegenover de andere. De eerste heeft de ogen gesloten. Achter de bestuurder kan rijden met de volgende bewegingen: tik op het hoofd vooruit. Tikken op de rechter schouder naar rechts bewegen. Tikken op de linker schouder naar links. Tikken op de rug beweging naar achteren.</li> <li>6) De groep wordt verdeeld in twee delen : zij die zoeken en degenen die oogcontact vermijden. De sprekers willen altijd oogcontact hebben. Vooral van diegenen die dat vermeden ... na een tijdje: verandering van rollen .</li> <li>7) Image. Per twee, uitgaande van een handdruk: een persoon in de afbeelding / positie blijft , de andere gaat weg en komt terug met een andere positie. Dan blijft ze nog steeds en de andere gaat weg en komt terug .</li> <li>8) Speed gestures: een persoon staat in het midden, de andere voegt zich toe. Ze doet een gebaar, dan komen de anderen een voor een en doen ze een reactie gebaar. Zodra iedereen is verdwenen: in de volgende ronde, kan de reactie op het gebaar</li> </ol>

	<p>zijn een woord / zin waarop de eerste persoon kan antwoorden met een gebaar en geluid .</p> <p>9) Stoelen: twee mensen zitten naast elkaar op twee stoelen. Ze kunnen alleen communiceren met bewegende hoofd, armen , benen .</p> <p>10) Dichter: een dichter uit Kazaria (Fictief land met fictieve taal) komt op bezoek en reciteert een van haar laatste gedichten. Een vertaler vertaalt het naar Engels .</p>
Nabespreking	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke aspecten van non verbale communicatie hebben we besproken?</li> <li>- Op welke manier beïnvloedt culturele afstand deze elementen?</li> <li>- Wat zijn onze hulpmiddelen om de uitdagingen van de culturele afstand te beantwoorden?</li> </ul>
Tips voor begeleiders:	<p>Als er tijd is, maak subgroepen en zoek antwoorden op bovenstaande vragen.</p> <p>Indien nodig help de deelnemers alle elementen hieronder te omvatten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gebaren</li> <li>- lichaamshouding</li> <li>- afstand</li> <li>- gezichtsuitdrukking</li> <li>- expressie van emoties</li> <li>- Contextuele communicatie: gebruik van objecten, meubels</li> </ul> <p>Paraverbale communicatie: intonatie, luidheid, stiltes, ritme</p>
Nodige voorbereiding:	hand-out over communicatie
<p><b>Voorgesteld lezingen over het onderwerp (achtergrond theorie of methode):</b></p> <p><i>*Augusto Boal: Games for actors and non actors 2002 Routledge, New York</i></p> <p><i>*David Diamond: Theater for living: The Art and Science of Community-Based Dialogue 2007 Trafford Publishing</i></p>	
Tool overzicht	
Deze tool is voor	Geen bepaald aantal

# BODY



CULTURE, BODY, GENDER, SEXUALITY IN ADULT TRAINING

Benodigd materiaal:	4 flipchart, markeerstiften
Duur:	1.5 uur