



## **Improviseren met ritme en stem.**

In te zetten als energizer aan het begin van een beleidsdag, maar ook verder uit te werken in een kleinere groep bijvoorbeeld op een teambuildingsdag.

Samen zingen/ improviseren, samen klinken, gaat niet over allemaal dezelfde stem hebben maar over aansluiten, lef hebben, gevoelig blijven, luisteren naar elkaar en omgaan met verschillen.

### **Als energizer:**

Aantal deelnemers in principe onbeperkt.

Duur 1,5 uur.

Deze werkvorm heb ik bijvoorbeeld onlangs (november 2017) ingezet op een beleidsdag van juristen van een grote organisatie. Het team dat de dag voorbereidde voorzag dat het vooral een vermoeiende dag met veel "talking heads" zou worden. Ze hebben mij benaderd met de vraag of ik een vrolijke, energieke en ook spannende start van de dag kon maken met het volledige team (40 personen).

(Ik heb met dit team geïmproviseerd. De dag is energiek verlopen, mijn inbreng werd zeer gewaardeerd.)

Doel: energie opwekken, vanuit plezier werken, fysiek het bloed laten stromen, uit de comfortzone stappen. De spontane respons en het 'out of the box' denken activeren.

### **Werkwijze:**

Op fysieke wijze ritme en klank inzetten, vervolgens met stem en ritme improviseren. Ik stuur om te beginnen de improvisaties aan. Deelnemers brengen actief klank en ritme in en worden tegelijkertijd uitgedaagd om echt te blijven luisteren, de oren geopend houden. Samenwerken, instemmen en afstemmen op het totale klankbord.

We werken met verschillende rollen:

De dirigent: deze stuurt aan en heeft een totaal overzicht.

Koorleden: ze stemmen af, werken samen, voeren hun deel uit. Niet als individu maar als deel van het geheel.

Initiatoren van nieuwe ideeën: deze creëren nieuwe klankpatronen die aansluiten, en tegelijkertijd vernieuwen. Dat vraagt om heldere inbreng, afgestemd op de samenklank die er op dat moment is.

Mogelijk zijn er ook luisteraars en solisten?

**VOCALTOOLBOX.NL**

Alet Wildmann

**COACHING**

Dommer van Poldersveldtweg 132

**STEM EN PRESENTATIETRAINING**

6523DD Nijmegen

Email: [awildmann@vocaltoolbox.nl](mailto:awildmann@vocaltoolbox.nl)

Tel: 06 24227624



## Teambuilding en stemimprovisatie.

Samen zingen/ improviseren, samen klinken, gaat niet over allemaal dezelfde stem hebben maar over aansluiten, lef hebben, gevoelig blijven, luisteren naar elkaar en omgaan met verschillen.

Aantal deelnemers maximaal 12

Duur: minimaal 1 dagdeel.

Hieronder wat aandachtspunten die vanuit het improviseren kunnen worden belicht en uitgewerkt.

**Samen klinken**, voor een gezamenlijk doel gaan. Welke sfeer wil je als groep neerzetten, welke stijl, willen jullie soleren, wat zijn de afspraken?

**Lef**; om jezelf in te brengen, te laten horen, klink je zacht, dan word je niet gehoord, is iedereen zacht, wat is dan het effect op de improvisatie? Misschien wordt het resultaat saai en voorspelbaar, willen we dat of haken we dan af? Hoeveel lef is genoeg?

**Eigenheid**; een eigen kleur toevoegen verrijkt het geheel, het wordt spannender, interessanter. Welke kleur voeg jij toe?

**Samenwerken**; door te luisteren, aan te sluiten op wat er is, of juist bewust door stilte. Denken in mogelijkheden. Onmiddellijk wordt merkbaar/ hoorbaar of je iets toevoegt of eerder het grote geheel laat "instorten". Hoe ga je daarmee om?

**Buiten de box denken**; breng eens een verrassende tegenstelling aan, kan je daarbij het geheel nog waarnemen? Wat is het effect van je interventie op het geheel?

**Luisteren versus jezelf laten horen**; ben je een echte luisteraar, hoe actief is je inbreng? Ben je meer iemand die inbrengt, kan je ook tegelijk luisteren? Wat is jouw persoonlijke balans, hoe is de balans in de groep? Wordt je bewust van de patronen?

**Contact met je lichaam houden versus in je hoofd gaan zitten**; Ben je vooral een (be)denker of een doener, wat is daar de invloed van op de improvisatie? Hoe spontaan kan je zijn met je inbreng, ben je in contact met je impulsen of zorgt het denken ervoor dat je altijd te laat bent met je inbreng (achter de maat aanloopt)? Kun je in het moment blijven? En durf je uit je comfortzone te komen?

De beloning, als de samenwerking slaagt, is groot. Het is heerlijk om samen te zingen. Dan is ook onmiddellijk duidelijk dat het geheel veel meer is dan de som der delen.

**VOCALTOOLBOX.NL**

Alet Wildmann

**COACHING**

Dommer van Poldersveldtweg 132

**STEM EN PRESENTATIETRaining**

6523DD Nijmegen

Email: [awildmann@vocaltoolbox.nl](mailto:awildmann@vocaltoolbox.nl)

Tel: 06 24227624