

Basis-module 2 – Nieuwe taal; beeld als startpunt en houvast

In het kort:

In de eerste basis-module hebben studenten hun stresservaring onderzocht om zich bewust te worden van wat stress precies voor hen is, wat het doet en wat de oorsprong is van deze ervaring. Door een bodymap in te vullen en vervolgens hier bewoording aan te geven, zijn ze in staat geweest om hun eigen lichaamssignalen te ontdekken en te communiceren. Door hier vervolgens een metafoor aan te koppelen, maakten ze een beweging tussen het invoelen en het cognitief maken van hun lichaamssignalen. Door deze metafoor of metaforen te visualiseren (bij een van de studenten), werd een beeld gegenereerd die de student kon laten resoneren met het ervaren gevoel. Door de techniek focusing (Gendlin 1978) in te zetten kon de student worden uitgenodigd om heen en weer te bewegen tussen het gevoel en bewoording hiervoor.

In deze tweede module wordt de tijd genomen om voor iedere student een eigen stressafbeelding te genereren met behulp van AI-bot Midjourney. Het is belangrijk dat iedere student een eigen beeld heeft die verder kan worden besproken in de groep, wat kan aanzetten tot het bespreken van verschillen of herkenbaarheid in ervaring of het ondersteunen van klasgenoten. Het draait hier om een non-verbaal, lichamelijk bewustzijn van een probleem of uitdaging. Door op basis van de metafoor een beeld te genereren en deze terug te geven aan het ervaren gevoel, ontstaan nieuwe inzichten en daarmee nieuwe taal voor de stresservaring. Hierbij dient het beeld als metafoor voor de stresservaring en kan dit beeld verder worden verkend door dieper in te gaan op de verschillende onderdelen in het beeld om zo de stresservaring verder te ontdekken.

[Meer informatie over lichaamskennis >](#)

[Meer informatie over de techniek focusing >](#)

[Meer informatie over het gebruik van beeld >](#)

[Meer informatie over het vormen van nieuwe taal met AI gegenereerde beelden >](#)

Doelen:

- Inhoudelijke informatie en terugkoppeling van eerdere bevindingen.
- Vertaling van de theorie naar de praktijk; het heen en terug resoneren van woorden aan het ervaren gevoel en het aanscherpen van bewoordingen voor de ervaring.
- Het cognitief maken van lichaamskennis; hoe kan je het ervaren gevoel inzetten als kompas?
- Vergroten van het wederzijds vertrouwen en openheid.
- Uitwisselen van tips en trucs.

Aandachtspunten:

- Stellen van open vragen boven het wekken van suggesties of invullen van mogelijke analyse, eigenschappen of doelgedrag
- Beweging van de negatieve ervaring naar de positieve elementen (positieve psychologie)

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijd:	Wat:	Materiaal:
00.00 – 00.05	Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	Welkom + inleiding programma <ul style="list-style-type: none"> • Korte terugblik eerste sessie; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Extra gelet op lichaamssignalen? Welke dan? ▪ Noteer kernwoorden van inzichten die gedaan zijn om deze tijdens de bespreking op het einde er weer bij te pakken. 	Flap-over
00.15 – 00.30	Aanpassen bodymap, gevoelswoorden en metaforen <i>Doel: Het heen en weer resoneren van het ervaren gevoel naar de nieuw gegenereerde taal (bodymap, gevoelswoorden en metaforen).</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Met de bodymap als houvast terugkeren naar het ervaren gevoel. Is het gevoel veranderd? Klopt de taal nog met dit gevoel of moet er iets worden aangescherpt of aangepast? Vul of pas aan. ▪ Vertaal je metafoor naar een <i>prompt</i> die ingevuld kan worden in Midjourney. 	Kleurpotloden Stiften Pennen Potloden
00.30 – 01.10	Genereren AI-beeld <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maak tweetallen waarin iedereen zich prettig voelt. ▪ Genereer met behulp van de handleiding in tweetallen <u>elkaars</u> AI-beeld die resoneert met het gevoel (elk 20 min.) ▪ De gesprekspartner stelt hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> - Wat voel je bij het beeld? - Waarom resoneert het met je gevoel? - Wat herken je vanuit je gevoel? - Wat zie je nog meer? - Herken je naast je stress ook nog andere elementen in het beeld? ▪ Ga als gesprekspartner opzoek naar elementen die geen deel uitmaakte van de metafoor ingevuld in de prompt en vraag welke betekenis deze elementen krijgen volgens je klasgenoot. ▪ Geef de studenten de tip mee enkel vragen te stellen en geduldig te wachten op het antwoord, zonder iets voor de ander in te vullen of zelf aan het woord te komen, los van vervolgvragen. <p>Laat de studenten na 20 minuten wisselen van rol, zodat iedereen genoeg tijd krijgt om de afbeelding te bespreken of opzoek te gaan naar een passend AI-beeld.</p>	Discord account met toegang tot de Midjourney server Download: Handleiding Midjourney

01.10 – 01.25	<p>Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag of een aantal studenten hun gegenereerde beeld willen laten zien om te vertellen tot welke ervaringen of inzichten ze zijn gekomen. ▪ Wat heeft het gedaan met het gevoel en je bewustzijn daarover? ▪ Wie herkent dit? ▪ Koppel indien nodig of mogelijk aan de kernwoorden op de flap-over. 	Flap-over
01.25 – 01.30	<p>Afsluiting en vooruitblik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afsluiten van de sessie. • Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet? • Vooruitblik naar de volgende sessie: Toelichting van de theorie die we hier in de praktijk hebben gebracht. Een volgende, aanvullende oefening uit de module kan op basis van behoefte of aansluiting met het curriculum eventueel gezamenlijk met de groep bepaald worden. 	