**Voorbereidingsopdracht 1 bij OWP ‘luisteren’:**

Roep een ervaring op in je herinnering waarin er goed naar jou geluisterd werd.

Sta rustig stil bij die ervaring en probeer je de situatie weer zo goed mogelijk voor te stellen.

Het mag gaan om situaties in je werk, in je opleiding, privé. Dat maakt niet uit.

Kijk of je kunt beschrijven wat er prettig was aan het luisteren:

* Hoe zat de luisteraar erbij? (fysiek)
* Hoe werd je gewaar dat er aandacht was voor het verhaal, wat merkte je daar preceis van?
* Hoe merkte je dat de luisteraar betrokken was op het verhaal, dat het raakte?
* Wat was het effect hiervan op jou? (noem zoveel mogelijk effecten)

**Voorbereidingsopdracht 2 bij OWP ‘luisteren’**

Roep dan een ervaring op waarin jezelf de aandachtige luisteraar was.

Sta ook hier weer rustig stil bij die ervaring en probeer je de situatie weer zo goed mogelijk voor te stellen. (Werk, opleiding, privé etc.)

Kijk of je ook nu kunt beschrijven wat er prettig was aan het luisteren:

* Hoe zat je erbij, hoe ondersteunde de lichamelijke gewaarwording jou bij het luisteren? (rust, ontspanning etc.)
* Hoe lukte het je om je aandacht goed bij het luisteren te houden?
* Hoe merkte je dat je betrokken was, meevoelde en/of wilde ondersteunen?
* Wat was het effect hiervan op jou als luisteraar? (noem zoveel mogelijk effecten)

Maak wat notities over deze vragen en neem dit mee naar het onderwijsprogramma.