

# IMPRO DOBBELEN

## BINNENKANT DOBBELSTEEN



### *Impro-mindset-check:*

We plannen vaak vooruit en denken in grote stappen. Realiteit is echter dat er in de tussentijd erg veel kan gebeuren. Elke stap creëert een nieuwe realiteit. Dus er is altijd alleen een eerste stap. En na stap 1, komt opnieuw stap 1.

Durf je wat controle los te laten en te ontdekken waar jouw verhaal je heen leidt?

### *Impro-mindset-check:*

Als we neigen een fout te maken, blokkeren we. En hoe belangrijker de prestatie, hoe groter de error. Durf jij stappen te zetten, ook al ben je onzeker? Hoe makkelijker jij durft te experimenteren, hoe groter de kans dat je je vlot ontwikkelt. Leren doe je het snelst door het te doen. Of het nou lukt of niet. En vergeet niet te lachen als het misgaat. Er is altijd een tweede kans.  
OPNIEUW!

### *Impro-mindset-check:*

“Om te kunnen improviseren moet je grappig zijn!” NOPE! Niet waar. Om te kunnen improviseren moet je bereid zijn je brein en je lijf hun werk te laten doen en de (schijn)controle los te laten. Alle associaties en verbindingen zijn al in je hersenen aangelegd, je hoeft er alleen maar op te vertrouwen dat het er is als je het nodig hebt. Een beetje zoals wanneer iets op het puntje van je tong ligt... pas wanneer je het los laat, schiet het je te binnen.

### *Impro-mindset-check:*

Laat de ander schitteren! We zijn niet op prestatie gericht, maar op afstemming. Als leider stem je af, zodat je volger jou ook kán volgen. De leider volgt hier de volger. De volger doet diens uiterste best om de leider te laten stralen als leider. Je vertrouwt 100% op elkaars intentie. Denk niet te veel, maar stem af door je lijf en spiegelneuronen hun werk te laten doen. Lach waar het misgaat met elkaar en wees mild!

### *Impro-mindset-check:*

Oefen de Ja, en-mindset; sta open voor het aanbod van de ander (of het leven) en voeg iets van jezelf toe. Creëer een gezamenlijke realiteit, waarbij de betrokkenheid en het draagvlak groot is. Luister en begrijp elkaar, voor ideeën de deur gewezen worden. Onderzoek wat eerder niet als waardevol herkend werd. Het draagt bij aan energie, vertrouwen en plezier en creëert de meerwaarde van een gedeelde realiteit. 1+1=3.

### **CP IMPRO bestaat 5 jaar!**

Dat was nooit gelukt zonder improvisatiemindset!

Hierbij een klein presentje om je improvisatiemindset te trainen!

**Veel plezier!**

Meer weten?

Neem een kijkje op mijn website!

[www.cpimpro.nl](http://www.cpimpro.nl)

BESTEL DE DOBBELSTEEN OP [WWW.CPIMPRO.NL/DOBBELSTEEN](http://WWW.CPIMPRO.NL/DOBBELSTEEN)

# IMPRO DOBBELEN

## BUITENKANT DOBBELSTEEN



### Na stap 1 komt stap 1

#### Woord om woord (2 of meer spelers)

Omstebeurt zeg je één woord. Deze worden vormen samen een zin en de zinnen vormen samen een verhaal. Begin met "er... was... eens..." en vul de rest per woord aan.

### Volg de volger

#### Spiegelen (2 spelers)

Zet een muziekje op. Sta tegenover elkaar. A beweegt en B doet de bewegingen, gespiegeld, zo nauwkeurig mogelijk en precies tegelijk na. Zodanig, dat aan de buitenkant niet te zien is wie er leidt. Wissel, zonder bewegingen te onderbreken, van leider. Wissel totdat je ontdekt dat het niet meer uitmaakt wie er leidt. Voorwaarde: beiden zijn 100 % bereid om simultaan te bewegen.

### Vertrouw op wat er al is

#### King Arthur (4 of meer spelers in kring)

A kiest een houding en zegt wat ie is (bv "Ik ben King Arthur"). B komt erbij in een houding en kiest iets wat bij King Arthur past ("Ik ben een zwaard"). C kiest iets wat bij King Arthur past én bij het zwaard ("Ik ben de ridder" en knielt voor King Arthur en zijn zwaard). A herhaalt zichzelf en wie hij meeneemt uit het spel. ("ik ben King Arthur en neem mee: de ridder"). De eerste ronde is afgelopen. Ronde 2 start: "ik ben een zwaard" ... etc

### Fail until you nail it

#### Verboden letter (3 of meer spelers)

2 spelers hebben een gesprek (neem willekeurig thema). Woorden met een S zijn verboden. Probeer zo soepel mogelijk te praten. Bij een S of bij een te lange pauze is die speler af. Speler 3 is de scheidsrechter, die de rol overneemt van de speler die af is. Bij meerdere spelers kun je een rechter kiezen, die niet mee doet. Rechters hebben altijd gelijk! Gaat het te gemakkelijk, voeg dan een extra verboden letter toe.

### Ja, en

#### Inderdaad bob! (2 spelers)

2 spelers presenteren een TELL SELL reclame. Ze verkopen een niet bestaand voorwerp. Start met: We hebben een fantastisch product vandaag, namelijk de (bv grasstofzuiger)!

- 1: Inderdaad Bob! ... en benoemt een eigenschap die bij dit product past.
- 2: Inderdaad Bob! ... en benoemt een eigenschap die de vorige ondersteunt en het product nog verder aanprijst!
3. Vul elkaar telkens opnieuw aan!

### CP IMPRO

#### Verzin je eigen impro-game

Kies op ludieke wijze 2 letters (bv wijs twee dingen in de ruimte aan en neem 1<sup>e</sup> letter van ieder voorwerp). Verzin een naam voor de game met deze twee letters.

Bedenk met de ja-en mindset vervolgens hoe deze game zou kunnen gaan. Probeer 'm uit en heb plezier in het proces!