ART2WORK

PAR-DELÀ LES LIMITES / OVER DE GRENZEN

VAN **MAROUSSIA KLEP** EN **JOSE HUEDO**

2017 - BELGIUM - 32' - VO FR / NL OT

Productie **Impact Storytelling**
Coproductie **ART2WORK & GSARA**
In samenwerking met **Les Films de la passerelle**

« Je stuit op je grenzen omdat je plan A is mislukt en je geen andere opties ziet. »

ABDULKARIM, coach

In Brussel is meer dan 1 op 4 jongeren werkloos. Maar is het niet belangrijk om eerst te weten wat je echt wil, voordat je een job vindt?

Deze documentaire volgt tien Belgische jongeren van diverse origine die meededen aan COACH2START, een coachingprogramma om vooruit te komen in het leven. Het zijn jongeren van 18 tot 30 jaar, die zich begrensd voelen door het gewicht van de stereotypen, de vooroordelen en de discriminatie dat ze moeten torsen. Ze voelen zich alleen, verlaten, uitgesloten van de maatschappij. Ze vinden hun plaats niet. Ze hebben het gevoel dat alle deuren gesloten zijn.
Via de getuigenissen van deze jongeren biedt de documentaire een blik op een maatschappij die nog steeds heel ongelijk is en ze stelt vragen bij de grenzen waar de jongeren op stuiten in hun ontwikkeling.

gsara

IMPACT Storytelling





Dit werkboek is bedoeld als aanvulling op de film en bevat diverse oefeningen om in een groep verder te praten over de film.

Doelgroep : jongeren van 16+, ongeacht het schoolniveau, liefst zo divers mogelijk (gender, buurt, origine, cultuur…), zodat het gesprek zo verrijkend mogelijk is.

De oefeningen zijn verdeeld in verschillende hoofdstukken, die dit concept van 'grenzen' steeds verder uitdiepen, waarbij steeds de persoon zelf in het middelpunt staat. Het laatste hoofdstuk biedt enkele kapstokken om verder te denken en vragen te stellen bij het systeem waarin wij functioneren en hoe dit kan bijdragen aan dit gevoel van 'begrenzing'.

Elk hoofdstuk bestaat uit een theoretische inleiding, gevolgd door inlevings- en verdiepingsoefeningen op basis van de film.

De begeleider kan ervoor kiezen om slechts een of enkele punten te bespreken. Bij sommige oefeningen is de geschatte tijd en het gewenste aantal deelnemers aangegeven.

Bekijk eerst de film!

https://vimeo.com/252710968
wachtwoord : EP-Par-delà- 2018



WELK TYPE GRENZEN ZIJN ER?

01

Er zijn grenzen die je jezelf oplegt: overtuigingen, de vrees om afgewezen te worden, frustratie, angst voor verandering, angst om iemand pijn te doen, om te dalen in iemands achting, om niet geliefd te zijn,...

Er zijn ook grenzen die ons worden opgelegd en waar we niet van kunnen afwijken: regels en wetten van de maatschappij waarin we leven, identiteit, buurt, sociaal statuut,...

En er zijn grenzen die worden opgelegd door anderen en waarvan we zelf kunnen beslissen of we er rekening mee houden: hun adviezen en meningen, hun overgeleverde waarden, de cultuur en het milieu waarin we opgroeien,...

INLEVINGSOEFENING

Voor elk punt, 10-12 deelnemers +/- 2u

Gesprek over grenzen

DOEL

Deze oefening laat zien dat onze grenzen kunnen evolueren in de tijd.

Onze grenzen van gisteren zijn niet dezelfde als die van vandaag en waarschijnlijk ook niet als die van morgen. We realiseren ons ook dat 'anderen' met hun eigen waardesysteem, hun opvoeding en hun cultuur kunnen proberen om ons te begrenzen. Het is dus belangrijk om jezelf goed te kennen om de grenzen te bepalen die jij wilt.

Geef eerst de tijd voor een persoonlijke overweging (10') voorafgaand aan het groepsgesprek. Noteer de kernwoorden over de grenzen die de deelnemers voelen op een bord.

- Denk aan iets dat je vroeger niet durfde te doen omdat je bang was dat je het niet kon. Zou je het vandaag durven? Ja of nee? Waarom (niet)?
- Op een bepaald moment kreeg je te horen: "Nee, dat mag je niet" voor iets dat je heel belangrijk vond. Wat heb je gedaan? Wat zou je vandaag doen?
- Ze hebben je tot iets verplicht. Je hebt met tegenzin ingestemd en je hebt er spijt van. Zou je vandaag nog steeds instemmen? Ja of nee? Waarom (niet)?

VERDIEPINGSVRAGEN OP BASIS VAN DE FILM

- Noem enkele grenzen die aan bod komen in de film en die de zelfontplooiing belemmeren. Welke beelden roepen die grenzen op?
- Zijn sommige grenzen moeilijker dan andere? Welke? Hebben de deelnemers de macht om iets te doen aan die grenzen? Noem de grenzen waarover de deelnemers wel macht hebben en de grenzen waarover ze geen enkele macht hebben.
- Waaraan trachten we ons te conformeren wanneer we 'onze grenzen willen overstijgen'?

WAT IS HET NUT VAN GRENZEN?

02

Grenzen kunnen ons belemmeren omdat we onszelf censureren en niet toestaan om onszelf te zijn.

Grenzen kunnen ons ook helpen om in het reine te zijn met onszelf of om in harmonie te zijn met anderen.

Beperkingen dwingen ons om oplossingen te zoeken en inspireren onze creativiteit.

INLEVING

10-12 deelnemers +/- 2u

Gesprek DURVEN OF DOEN

DOEL
Deze oefening zet ertoe aan om naar onszelf te luisteren, om onszelf te respecteren en om ons te realiseren dat wij meester zijn over onze keuzes en acties.

– Vraag de deelnemers om te denken aan een grens die ze graag zouden overschrijden. Hoe zouden ze dat kunnen doen? Wat hebben ze nodig?
Is er een compromis mogelijk?

VERDIEPINGSVRAGEN OP BASIS VAN DE FILM

– Welke beelden in de film verwijzen naar een poging om je grenzen op te zoeken?

(Bijvoorbeeld het koorddansen of de fotoshoot)

– De grenzen die wij meedragen: storen die ons echt of horen ze bij ons? Moeten we alles kunnen? Hebben wij niet allemaal het recht om onze eigen grenzen te hebben?

– Reflectie op de fotoshoot: voor wie en waarom moeten we een ander zelfbeeld krijgen?

– De koorddanser loopt over een touw in een wankel evenwicht: dat is een basisgegeven. Heeft hij dus grip op dit basisgegeven? Welke grip kunnen jongeren hebben op hun basisgegevens?

– Vatten we ons leven niet op als een sportieve competitie als we onze grenzen willen overstijgen? In de film vertelt Marie, een van de deelnemers, dat ze moeilijk keuzes kan maken of een mening vormen, ze heeft het gevoel dat ze achterloopt, alsof ze deelneemt aan een wedstrijd. Welke elementen brengt de film naar voren die het gevoel van een wedstrijd geven?

“Een verborgen talent is een verloren talent.”

MOHAMED

WAAROM ZOUDEN WE GRENZEN HERKENNEN EN ONDERZOEKEN EN HOE OVERSTIJGEN WE ZE?

03

Grenzen zijn nodig omdat ze het kader vormen waarbinnen we evolueren. Maar het is noodzakelijk dat we de grenzen herkennen die ons hinderen in de ontwikkeling van ons potentieel, die ons tegenhouden om nieuwe dingen te proberen en verder te gaan. Want soms hebben we niet genoeg oog voor de dingen die bepalend zijn voor onze toekomst.

We zijn bang voor grenzen, omdat we denken dat ze vastliggen. Maar ze kunnen verschuiven. Naarmate we opgroeien, schuiven ze steeds verder op. We worden beter, we overstijgen onszelf in de loop van ons leven, door de dingen die we meemaken, de beproevingen die we doorstaan.

Het is belangrijk om te weten wat je kunt wanneer je de grenzen wilt overstijgen die je jezelf oplegt of die je je laat opleggen door anderen.

“Wanneer je knock-out bent, kies je zelf of je wilt opstaan of blijven liggen.”

ABDEL

INLEVING

OEFENING 1

WIE BEN IK NU?

max. 10-12 personen +/- 4u

DOEL

Je eigen waarde leren zien door de ogen van anderen.

Let op, voor deze oefening moet een positieve sfeer gegarandeerd zijn*.

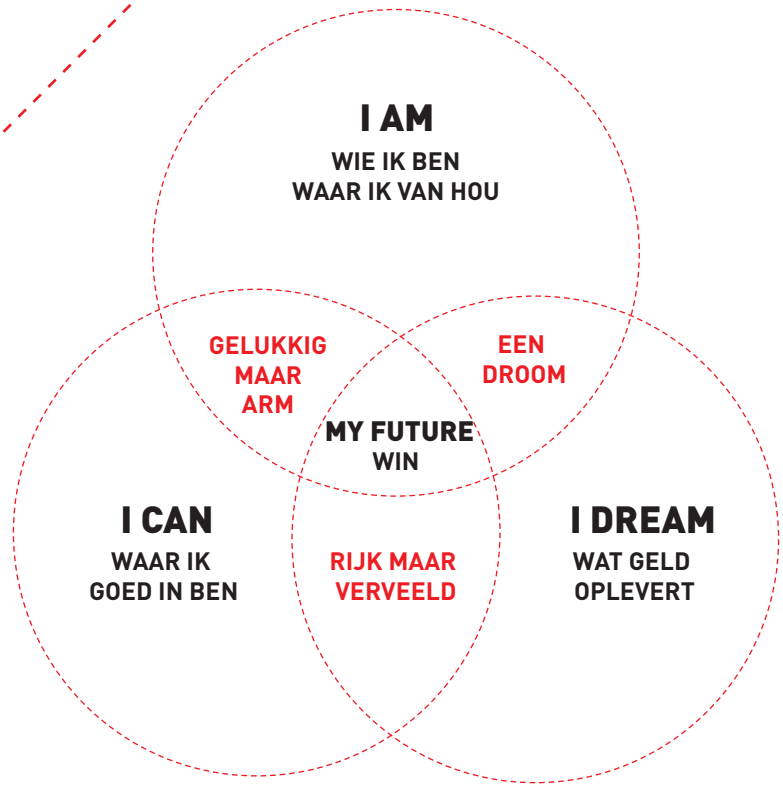
De groep speelt voor coach. Verdeel de groep indien nodig in kleinere subgroepen.

Vraag hen om de ander te tekenen op een metaforische manier. (20’)
Plak de tekeningen op de muur.

Elk groepje gaat voor de klas staan.
De tekenaar legt uit waarom hij de ander op die manier getekend heeft. (5’)
Vraag aan alle deelnemers om aan de tekening een eigenschap toe te voegen die zij herkennen in deze persoon. (5’)

Vraag aan de persoon om te lezen wat er staat. (5’)
Stel enkele vragen als:
Doet dit je deugd? Wil je er nog iets aan toevoegen?
Is er een eigenschap die je zelf belangrijk vindt en die niemand heeft opgemerkt?
Herhaal de 3 laatste punten voor elke deelnemer (15’ x 10-12 pers.)

03



OEFENING 2

Wie wil ik later zijn?

max. 20 personen min. +/- 2u

DOEL

Een stand van zaken opmaken om jezelf beter te leren kennen en te weten wat je wilt doen in het leven, om verschillende pistes te verkennen die aansluiten op je identiteit en je vaardigheden, om na te gaan wat het belangrijkste is.

Vraag aan de deelnemers om zichzelf de volgende vragen te stellen:

I AM
Hoe kan ik mezelf in een paar woorden omschrijven? (15')

I DREAM
Wat zijn mijn passies?
Wat zijn mijn dromen? (15')

I CAN
Wat kan ik?
Wat heb ik al gedaan waarop ik trots ben? (15')

Schrijf de antwoorden in de drie cirkels.

MY FUTURE
En nu, wat is de volgende stap? Welk persoonlijk en professioneel project zie ik voor mezelf? Wat wil ik vooral bereiken? (15')

Zet dit antwoord in het midden, in de doorsnede van de drie cirkels.

Stel voor om dit gezamenlijk te bespreken voor wie dat wil: presentatie van hun drie cirkels + project aan de groep. (10')

"Het is ons licht, niet onze schaduw, waar we het allerbangst voor zijn."

NELSON MANDELA

03

OEFENING 3

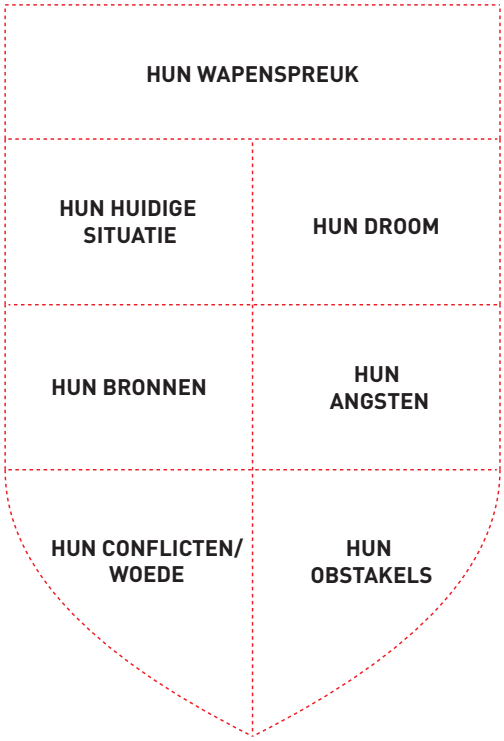
Wat is mijn verhaal?

max. 10-12 personen +/- 3u

DOEL

Deze oefening is bedoeld om los te komen, om vrijuit te praten. We denken vooruit, we stellen ons voor dat we het doen, we motiveren onszelf om het te doen.

Vraag de deelnemers om hun wapenschild te tekenen. (20')



Zij presenteren dit vervolgens om de beurt aan de anderen. (10' per persoon)

*

VRAAG DE DEELNEMERS OM DE VOLGENDE VIER REGELS IN ACHT TE NEMEN OM EEN POSITIEVE, OPBOUWENDE SFEER TE GARANDEREN:

Doe altijd je best
Je 'best' is in elke situatie anders. Maar doe het gewoon zo goed als je kunt, wat de omstandigheden ook zijn. Zo vermijd je dat je te streng bent voor jezelf, dat je je schuldig voelt of spijt hebt.

Wees onberispelijk in je woorden
Praat op een integere manier, zeg alleen wat jij denkt. Spreek geen kwaad over jezelf noch over anderen.

Vat niets persoonlijk op
Wat andere mensen zeggen en doen is een projectie van hun realiteit, van hun droom. Wanneer je je daartegen beschermt, hoef je niet onnodig te lijden.

Ga niet uit van veronderstellingen
Durf vragen te stellen en je eigen verlangens en behoeften te laten zien. Communiceer duidelijk met de anderen om verdriet, conflict of drama te vermijden.

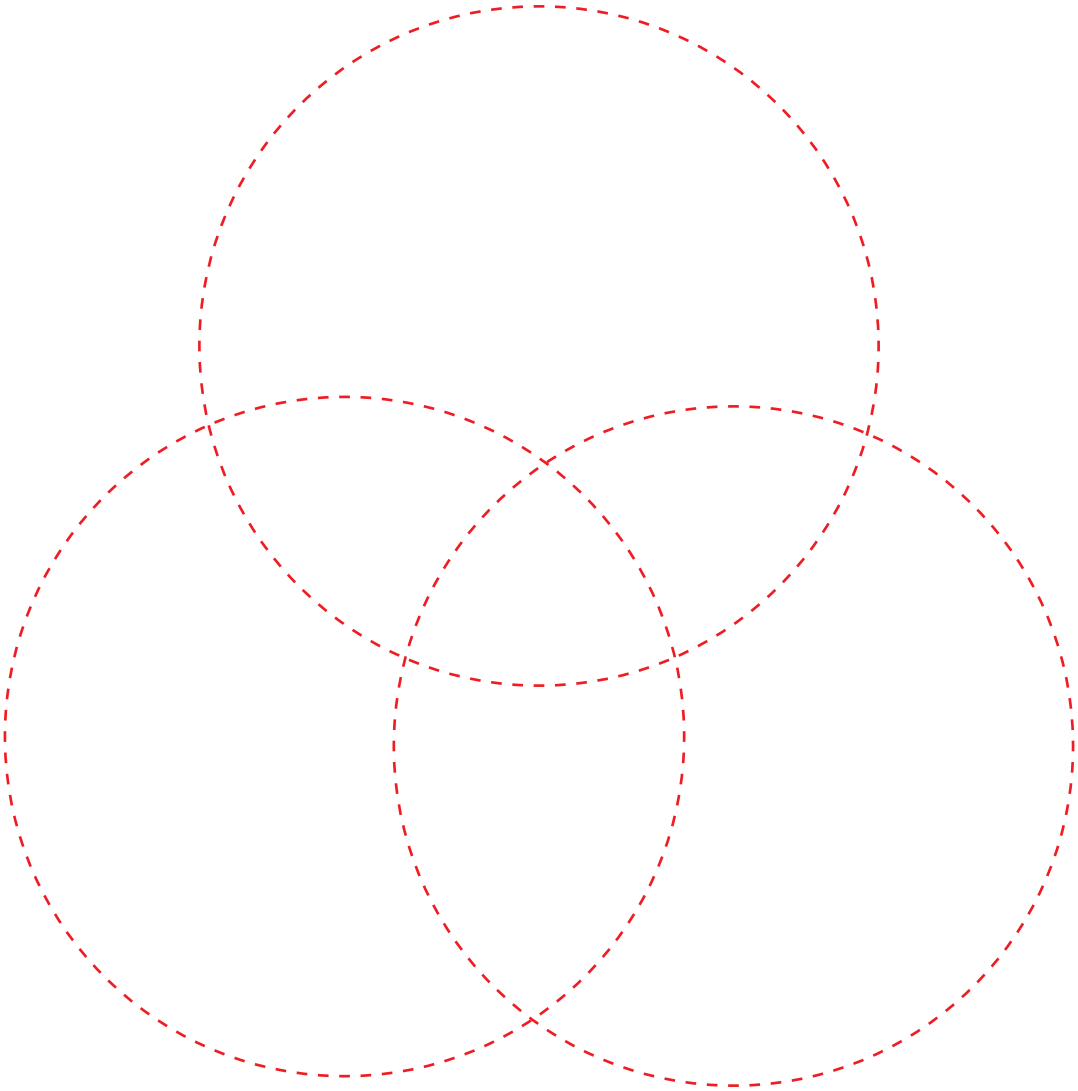
Uit 'De vier inzichten' van Don Miguel Ruiz

"Ik ben bang voor wat ik zou kunnen doen."

MARIE

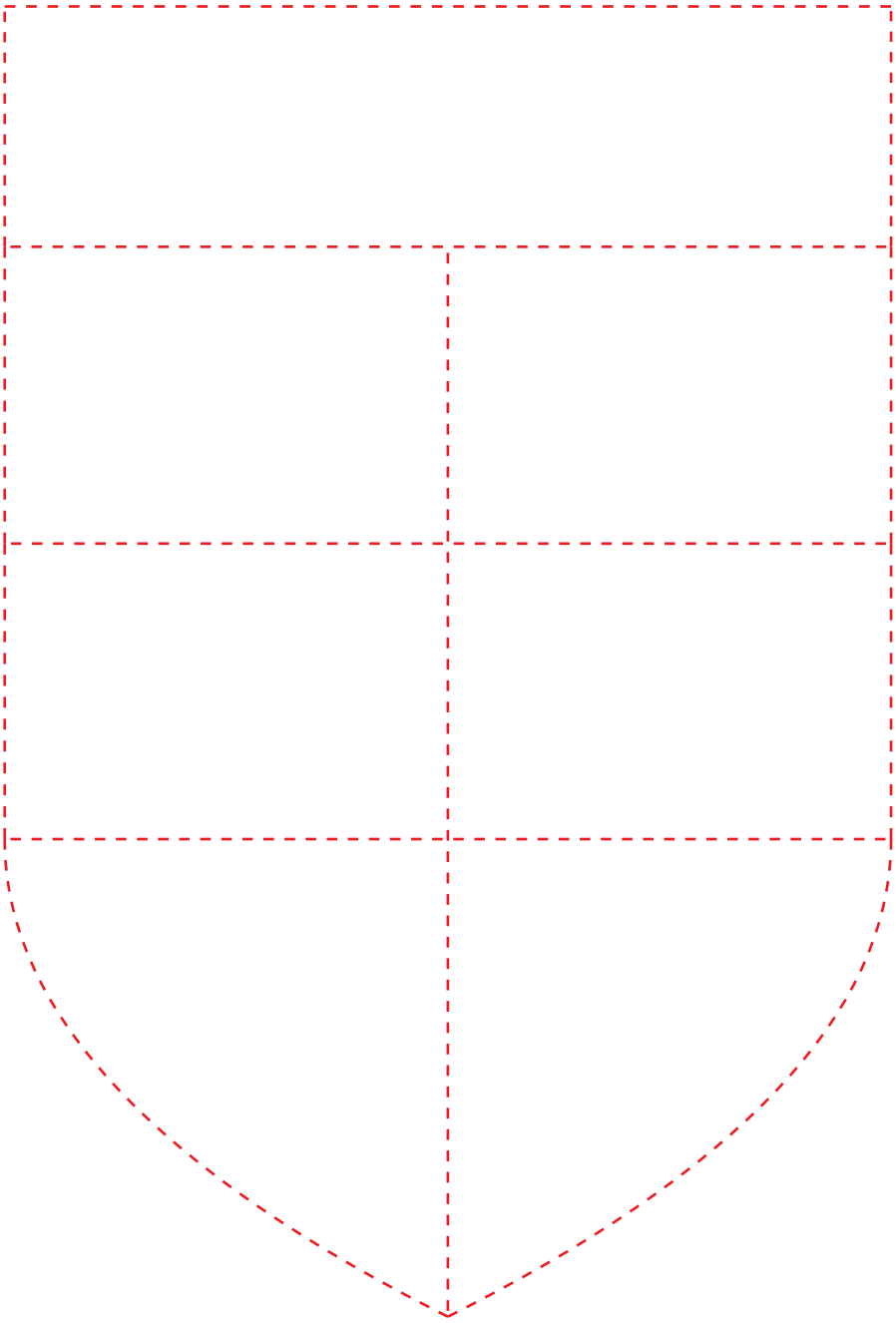
OEFENING 2

Leeg graphisch ontwerp te invullen



OEFENING 3

Leeg graphisch ontwerp te invullen



VOOR MEER INFORMATIE OVER DIT PROJECT EN ANIMATIES,
KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN DE 3 VERENIGINGEN

ART2WORK

SOPHIE.DESSILLY@ART2WORK.BE
(+32) 2 411 94 15

IMPACT STORYTELLING

MAROUSSIA@IMPACTSTORYTELLING.COM
(+32) 494 84 48 36

GSARA

ELEONORA.SAMBASILE@GSARA.BE
(+32) 2 218 58 85

Francophones Bruxelles
Vlaanderen verbeelding werkt
La Région et l'Europe investissent dans votre avenir ! - Het Gewest en Europa investeren in uw toekomst!
RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE
BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST
Union Européenne
Europese Unie
be be.brussels
brussel
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
gsara
ART 2 WORK
IMPACT Storytelling

