



Oefening:

sociaal perspectief nemen

Sociaal perspectief nemen is een (onbewust) proces waarin je de **gedachten, gevoelens en motivaties van iemand anders probeert te interpreteren**. In deze oefening beleef je dit proces bewust, waardoor begrip en empathie toenemen.

Praktisch

- Aantal deelnemers:** in groep.
- Totale duur:** 30 minuten.
- Materiaal:** sjabloon met oefening en schrijfmateriaal.

Stappenplan

1. Stel je een situatie voor waarin je **verbaasd of verontwaardigd was over iets wat een ander zei of deed**. Bijvoorbeeld, een collega die bij het koffiezetapparaat zegt: "Amai, Vlaanderen is met de komst van al die Oekraïners echt vol aan het geraken." Denk na over de volgende vragen en schrijf jouw antwoorden op het sjabloon: (5 minuten)
 - Wat was de situatie? Wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe?
 - Wat voelde je je bij de situatie?
 - Hoe reageerde je op de situatie? Wat deed of zei je? Of reageerde je niet?
2. Probeer je nu te verplaatsen in **het perspectief van de ander**. Wat zijn mogelijke motivaties voor de uitspraak of gedrag van die collega, vriend(in), partner of bekende? Schrijf jouw antwoord op het sjabloon. (5 minuten)
3. **Vraag aan iemand uit de groep om een situatie te delen, zonder het eigen gevoel of de reactie te benoemen**.
Hoe zouden je groepsleden deze situatie interpreteren? Wat is volgens hen het perspectief van de ander? Wat zijn mogelijke motieven? Bespreek in groep. (5 minuten)
4. **Vraag de eigenaar van de casus om het eigen gevoel en de reactie te delen**. Zou die persoon de situatie nu op dezelfde manier beoordelen? Of ziet de persoon de actie in een ander licht? Bespreek individueel. (5 minuten)
5. Als er nog tijd is, doe je stap 3 en 4 opnieuw met een andere deelnemer.



Vlaanderen
is divers

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING



Sjabloon: sociaal perspectief nemen

Sociaal perspectief nemen is een (onbewust) proces waarin je de **gedachten, gevoelens en motivaties van iemand anders probeert te interpreteren**. Deze oefening leert je hoe je kan omgaan met mensen die niet op je lijken.

Stel je een situatie voor waarin je **verbaasd of verontwaardigd was over iets wat een ander zei of deed**.

Wat was de situatie?

Geef antwoord op de vragen: wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe?

.....

.....

Wat voelde je bij de situatie?

.....

.....

Hoe reageerde je op de situatie?

.....

.....

Verplaats jezelf in het perspectief van de ander.

Wat zijn mogelijke **motivaties** voor de uitspraak of het gedrag?

.....

.....

Deze oefening
is een onderdeel van
de toolbox OpenBlik.

Meer info:
[www.integratie-
inburgering.be/
openblik](http://www.integratie-inburgering.be/openblik).