

E-BOOK



ALSJEBLIEFT!

Dit mini-ebook geeft je in no time de allerbelangrijkste inzichten over het gebruik van muziek in je sessies. Want als je muziek slim inzet, til je je sessies moeiteloos naar een hoger niveau. Maar hoe werkt dat precies? Waarom heeft muziek zo'n krachtige invloed op de sfeer en energie in een ruimte? En hoe zorg je ervoor dat je de juiste muziek kiest voor het juiste moment?

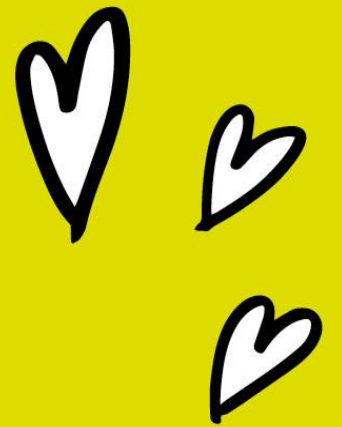
In dit e-book krijg je niet alleen de antwoorden, maar ook een kant-en-klare oplossing: onze zorgvuldig samengestelde playlists! Of je nu een energieke boost wilt of juist een ontspannen flow, wij hebben de perfecte muziek voor je klaarstaan. Geen gedoe, geen eindeloos zoeken, gewoon direct toepasbaar in jouw sessies.



Mis deze kans niet om je sessies krachtiger en effectiever te maken! Pak die muziek, zet 'm slim in en ervaar het verschil.

Veel plezier!

Hanneke Geurts en Kim Hendriks
Team Sessiemakers



MUZIEK IN JE SESSIE

Als facilitator of sessieleider heb jij een grote invloed op de sfeer in de ruimte. En die sfeer is cruciaal! Zonder **ontspanning en verbinding** blijven mensen een soort van op hun hoede en is het lastiger (voor het brein) om samen te gaan creëren en/of leren. Wil je dat je deelnemers écht meedoen, informatie opnemen en in gesprek gaan? Dan is sfeer geen bijzaak maar een sleutel tot succes.

Muziek is daarbij een superkracht. Het brengt ontspanning, breekt het ijs en zet moeiteloos de toon. Dus waarom zou je het níét inzetten?



Gooi je Spotify aan en breng die sfeer. **Geen inspiratie? Geen probleem!** [Hier](#) kom je bij onze playlist Energy. En [hier](#) kom je bij de playlist Relaxed.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

“Muziek komt binnen in de hersengebieden waar ook stress zijn oorsprong vindt.” Aldus neuropsycholoog Erik Scherder. “Daar kan het een dempend effect hebben. De hartfrequentie gaat omlaag en de ademhaling zakt.” Meer lezen over de samenwerking tussen muziek en de hersenen? Dan is [dit boek](#) wellicht wat voor jou!

HOE PAS JE HET TOE?

De meest simpele manier: speel muziek af in je sessie. De momenten dat wij altijd muziek opzetten zijn:

1. **Tijdens de inloop en pauzes;** je wil mensen welkom heten in een gezellige sfeer. Vooral belangrijk bij sessies waarbij mensen elkaar (nog) niet kennen en je niet wil dat er een onwennige stilte hangt bij binnenkomst.
2. **Tijdens werkmomenten;** overleg altijd met de groep of men het fijn vindt als er muziek op de achtergrond wordt aangezet.
3. **Na afloop van de sessie;** draai een energiek liedje om de mensen met een lekker gevoel de deur uit te laten gaan.

Ook zijn er *werkvormen* waarbij muziek wordt gebruikt. De uitwerkingen van enkele laagdrempelige werkvormen vind je als bijlage achterin.



*Muziek afspelen tijdens je online meetings?
Dat kan! Hoe je het handigste je muziek deelt
in een online Zoom- of Teamsessie zie je in
[deze mini-tutorialvideo!](#)*

MAG JE ZOMAAR MUZIEK AFspeLEN TIJDENS JE SESSIES?

Nee, dit mag niet. Als muziekgebruikende organisatie ben je verplicht om een vergoeding af te staan die terecht komt bij de componisten en muzikuitgevers. Kijk op www.bumastemra.nl voor meer info.

ONZE TOP 5 VAN LIEDJES DIE ABSOLUUT ZORGEN VOOR EEN POSITIEVE, ENERGIEKE SFEER

- Sheppard – Coming home
- Noisettes – Never forget you
- Justin Timberlake – Can't stop the feeling
- Ed Sheeran – Sing
- Sigala – Came here for love

ONZE TOP 5 VAN LIEDJES DIE ZORGEN VOOR EEN RELAXTE SFEER

- Michael Collins – Fast car
- Imagine Dragons – On top of the world
- Lana del Rey – Doin' time
- Foster the people – Pumped up kicks
- Train – Angel in blue jeans

WIE ZIJN WIJ?

Never ever underestimate the importance of having fun!

Dit motto past uitstekend bij onze missie: de professionele werkvloer leuker én effectiever maken door het inzetten van activerende werkvormen sessies en bijeenkomsten. Want... het kan écht anders!

Meer plezier, meer interactie, meer effectiviteit in onderlinge samenwerking! Dat hebben wij de afgelopen jaren mogen laten zien aan honderden professionals binnen tientallen organisaties. Waar wij van iedere workshop, training of maatwerksessie een feestje maken zonder de doelstelling uit het oog te verliezen.

Tot gauw?
Groet Kim & Hanneke

Vragen? *Neem contact op via hallo@sessiemakers.nl of bel ons op 085-0600942.*



BIJLAGE: WERKVORMEN MET MUZIEK

1. INTRO'S RADEN

Categorie	Energizer
Doel	Plezier en beweging
Aantal personen	5+ deelnemers
Tijdsduur	5 - 10 minuten
Ruimte	N.v.t.
Benodigheden	Een spotify-playlist + muziekbox

Muziek werkt verbindend. Heb je een groep die dit leuk vindt, doe dan een spelletje intro's raden.

STAPPEN:

1. Maak een Spotify-playlist met bekende en aanstekelijke nummers.
2. Geef de instructie: "Als je de titel en artiest weet van het liedje dan mag je het roepen."
3. Is het goede antwoord gegeven? Ga door naar het volgende liedje.



VARIANTEN:

- Je kunt ook iedereen de antwoorden laten opschrijven (in plaats van roepen). Na ieder liedje geef je het juiste antwoord en laat je de deelnemers hun eigen score bijhouden door te turven. Wie had er de meeste goed?
- Je kunt ook in groepjes werken. Heb je buzzers/drukknoppen, dan zijn deze erg handig bij deze oefening.

2. WIE O WIE?

1.	Categorie	Kennismaker
	Doel	Nadere kennismaking en plezier
	Aantal personen	5+ deelnemers
	Tijdsduur	5 - 10 minuten
	Ruimte	N.v.t.
	Benodigheden	Spotify + muziekbox

Hoe goed ken je je collega's? Weet jij welk liedje bij wie hoort?

STAPPEN:

1. Inventariseer vooraf van enkele deelnemers hun lievelingsliedje of guilty pleasure (dat leukfoute liedje wat je hardop meezingt in de auto).
2. Noteer ieder liedje op een flip-overvel en hang deze vellen in de ruimte op.
3. Laat de deelnemers zich verspreiden over de ruimte en speel achtereenvolgens de liedjes (gedeeltelijk) af.
4. Laat iedereen op ieder flip-overvel de naam schrijven van de collega waarvan zij denken dat dit het lievelingsliedje is.
5. Wie heeft de meeste liedjes/collega's goed geraden?



Ook leuk: we werken graag met onze silent disco-set om extra beleving te creëren.

3. HINTS

^{2.} Categorie	Energizer
Doel	Plezier en beweging
Aantal personen	2 groepjes van 3, 4 of 5 personen
Tijdsduur	10 - 20 minuten
Ruimte	In groepjes
Benodigheden	Enkele liedjes op kaartjes geschreven

We kennen allemaal vast wel het goede oude 'Hints'. Altijd een succes als je de groep even competitief wil laten lachen.

STAPPEN:

1. Zorg dat je een serie kaartjes hebt met per kaartje een bekend liedje geschreven.
2. Verdeel de groep in enkele subgroepjes van 3, 4 of 5 personen.
3. Groep 1 begint, de rest kijkt toe. Geef deelnemer 1 een kaartje. Deze persoon krijgt 1 minuut om het liedje te laten raden door zijn/haar groepsgenoten door het uit te beelden. Gelukt? De groep krijgt een punt. Ga door naar collega 2. Etc.
4. Na groep 1 is de volgende groep aan de beurt. Hoeveel punten krijgen zij bij elkaar? Ga door totdat alle groepjes aan de beurt zijn geweest.

