


WORKSHOP

ONTWERP JOUW ZELFPORTRAIT-COLLAGE



Welkom bij de workshop
Zelfportret-Collage:
Jouw Reis naar Zelfontdekking

Welkom bij deze bijzondere ervaring waarin je jouw eigen zelfportret gaat creëren door middel van collage. Dit proces is meer dan alleen een creatieve uiting; het is een reis naar binnen, een manier om jezelf beter te leren kennen en je diepste verlangens en emoties te verkennen.






Over Collage en Verbeeldingskracht

Collage is een krachtige vorm van kunst waarbij verschillende beelden, kleuren en materialen samenkomen om een nieuw geheel te vormen. Het is een proces dat je in staat stelt om je innerlijke wereld op een visuele manier te verkennen en uit te drukken. Verbeeldingskracht en visualisatie spelen hierbij een sleutelrol. Ze helpen je om voorbij de grenzen van het rationele denken te gaan en diepere lagen van je bewustzijn te bereiken.

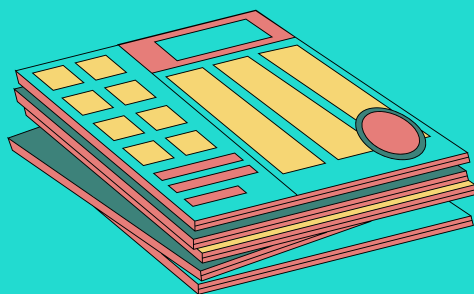
Wanneer je een collage maakt, geef je jezelf toestemming om zonder oordeel te experimenteren en te spelen. Je creëert een ruimte waarin alles mogelijk is, waar je beelden, gevoelens en ideeën samenvoegt om iets unieks en persoonlijks te maken. Deze creatieve vrijheid opent de deur naar nieuwe inzichten en transformatie.



BENODIGHEDEN

Voor deze zelfportret-collage heb je de volgende materialen nodig:

- Een ondergrond (bijv. canvas, karton of dik papier)
- Tijdschriften, kranten en foto's, om te knippen en scheuren
 - Een schaar
- Lijm, plakband of andere bevestigingsmiddelen
 - (Optioneel) Verf, stiften, krijtjes, of andere kunstmaterialen om details toe te voegen
 - Een spiegel
- Papier en potlood om een silhouet te tekenen of een uitgeprinte foto van je hoofd



HET 8 -STAPPENPLAN



Stap 1: Verken

Begin met het observeren van jezelf. Gebruik een spiegel en kijk naar je reflectie. Verken wat je ziet zonder oordeel. Wat valt je op aan je uiterlijk en uitstraling? Welke emoties roept dit bij je op? Deze stap helpt je om je eerste indrukken en bewustzijn van jezelf vast te leggen.

Stap 2: Voel

Sluit je ogen en concentreer je op je gevoelens. Hoe voel je je na het verkennen van je reflectie? Laat je intuïtie je leiden door je diepste verlangens en emoties te onderzoeken. Dit proces gaat niet om het analyseren, maar om het voelen van je innerlijke zelf. Noteer wat er in je opkomt, zodat je deze gevoelens later kunt gebruiken in je collage.

Stap 3: Verzamel

Nu je een idee hebt van wat je wilt uitdrukken, begin je met het verzamelen van materialen die je aanspreken. Blader door tijdschriften, kranten, oude foto's, en andere materialen die een emotionele reactie bij je oproepen. Scheur of knip de elementen die je wilt gebruiken in je collage.

Dit proces is intuïtief; vertrouw op wat je instinctief aantrekt.



Stap 4: Vorm

In deze stap geef je vorm aan je zelfportret door een silhouet van jezelf te creëren. Je kunt een silhouet van je hoofd tekenen op een groot vel papier, of een foto van je hoofd uitprinten en gebruiken als basis. Het silhouet dient als de ‘container’ voor je collage. Het is de ruimte waarin je al je verzamelde materialen gaat plakken.

Begin met het rangschikken van de verzamelde beelden en materialen binnen het silhouet. Plaats ze op een manier die voor jou betekenisvol is. Dit kan beelden en symbolen bevatten die representeren wat er in je hoofd omgaat — je gedachten, gevoelens, dromen en angsten. Het doel is om een visuele weergave van je innerlijke wereld te creëren. Experimenteer met verschillende composities en vertrouw op je intuïtie om de vorm te vinden die het beste aansluit bij wat je wilt uitdrukken.

Stap 5: Vertel

Nu je collage begint vorm te krijgen, kijk ernaar alsof het een verhaal vertelt. Wat zegt dit zelfportret over jou? Welke emoties, dromen of herinneringen worden weergegeven? Als je wilt, kun je woorden, zinnen of symbolen toevoegen die het verhaal van je collage verder versterken.

Dit is jouw kans om je innerlijke wereld naar buiten te brengen.



Stap 6: Verdiep

Neem even de tijd om te reflecteren op je collage. Kijk naar de details en de keuze van de beelden. Wat vertellen deze elementen je over jezelf? Zijn er verborgen lagen of betekenissen die je eerder niet had opgemerkt? Deze stap gaat over het verdiepen van je begrip en het vinden van nieuwe inzichten in je collage en jezelf.

Stap 7: Verbind

Overweeg hoe je dit nieuwe inzicht kunt verbinden met je dagelijks leven. Hoe kun je de inzichten en emoties die je in je collage hebt vastgelegd, integreren in je werk, relaties, en persoonlijke doelen? Deze stap is bedoeld om praktische acties te bedenken die voortkomen uit je creatieve proces en de inzichten te verankeren in je dagelijks leven.

Stap 8: Verwonder

Nu je collage af is en je het proces hebt doorlopen, neem de tijd om je te verwonderen over wat je hebt gecreëerd en ervaren. Sta stil bij de kracht van het creatieve proces en de transformatie die je hebt doorgemaakt. Vier je creatie en de nieuwe inzichten die je hebt opgedaan. Laat jezelf verrast worden door de diepte en rijkdom van wat je hebt ontdekt, en neem deze verwondering mee in je verdere persoonlijke reis.

