

***Erasmus Employment Plus:  
versterking van de arbeidsmarktveerkracht  
van mensen  
met beperkte vaardigheden en kwalificaties  
door middel van  
gerichte beroepskeuze- en loopbaanbegeleiding***

# Module 1

## Cliëntoriëntatie en behoeftenanalyse

**Werkboek**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Deze publicatie geeft alleen de mening van de auteur weer en het Erasmus+ programma kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

## Inhoudsopgave

1	Inleiding en leerdoelen .....	4
2	Overzicht leeractiviteiten.....	7
3	Uitwerking leeractiviteiten .....	9
3.1	Leeractiviteit 1 – Hindernissen .....	10
3.2	Leeractiviteit 2 - 'Ik-boodschappen' .....	12
3.3	Leeractiviteit 3 - Reframing .....	15
3.4	Leeractiviteit 4 – Ik kan dat! .....	17
3.5	Leeractiviteit 5 - Het maken van een behoeftenanalyse .....	19
3.6	Leeractiviteit 6 - Mijn Leerbiografie .....	21
3.7	Leeractiviteit 7 - Mijn eerdere leerervaringen .....	24
3.8	Leeractiviteit 8 - Interne weerstand .....	26
3.9	Leeractiviteit 9 - Wat is succes? .....	28
3.10	Leeractiviteit 10 - Levensdoelen.....	30
3.11	Leeractiviteit 11 - Mijn droombaan.....	32
3.12	Leeractiviteit 12 - Obstakels overwinnen .....	35
3.13	Leeractiviteit 13 - SPOT-analyse .....	38
3.14	Leeractiviteit 14 - WOOP, HARD of SMART? .....	41
3.15	Leeractiviteit 15 - Obstakels samen overwinnen .....	43
4	Bijlagen.....	45
4.1	Bijlage 1 - Handout voor Leeractiviteit 1 – Hindernissen .....	46
4.2	Bijlage 2 - Reflectiedagboek .....	48
4.3	Bijlage 3 - Leeractiviteit 4 - Dat kan ik! .....	50
4.4	Bijlage 4 - Leeractiviteit 5 – Het maken van een behoeftenanalyse .....	53
4.5	Bijlage 5 - Leeractiviteit 7 – Mijn eerdere leerervaringen.....	56
4.6	Bijlage 6 - Leeractiviteit 10 - Levensdoelen .....	57
4.7	Bijlage 7 - Leeractiviteit 14 - WOOP, HARD of SMART doelstellingen .....	58

## 1 Inleiding en leerdoelen

### Inleiding

Het in het kader van het project Erasmus Employment Plus ontwikkelde curriculum bestaat uit vier modules, die er op gericht zijn loopbaanprofessionals en jobcoaches beter in staat te stellen om cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties te kunnen begeleiden. Deze modules zijn:

1. CLIËNTORIËNTATIE EN BEHOEFTEANALYSE
2. HET MAKEN VAN BEROEPSGERICHTE KEUZES
3. LEERMOTIVATIE EN LEERSTIJLEN
4. PROFESSIONEEL WELZIJN EN BURN-OUT PREVENTIE

Elk van de modules is ontworpen om de specifieke kennis, vaardigheden en attitudes die belangrijk zijn in het begeleiden van volwassenen met beperkte vaardigheden en kwalificaties samen te brengen, en daardoor loopbaanbegeleiders en jobcoaches die met deze specifieke doelgroep werken in hun begeleidingsactiviteiten te ondersteunen.

Iedere module bevat leerdoelen. De leermaterialen in de modules bevatten zowel achtergrondkennis als oefeningen die zijn afgestemd op het bereiken van deze leerdoelen. Ze zijn ontworpen om u als loopbaanbegeleider of jobcoach in staat te stellen cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties gericht te ondersteunen.

In elk van de modules vindt u leermaterialen die we hebben ontworpen om u te ondersteunen bij het behalen van de leerdoelen. Het materiaal is ontworpen om zelfreflectie te stimuleren en om peer-based, action learning activiteiten aan te moedigen. De leermaterialen bestaan uit discussiethema's, opdrachten, oefeningen en reflecties.

Het is belangrijk om op te merken dat de meeste leeractiviteiten ook bedoeld zijn om in de begeleidingspraktijk in cliëntsituaties te gebruiken. Om begeleiders hierin te ondersteunen wordt gebruik gemaakt van een reflectiedagboek, met als doelstelling om begeleiders hun eigen leerproces te evalueren en te leren van eigen ervaringen met het gebruik van de technieken in real-life begeleidingssituaties.

## **Leerdoelen**

Het doel van de module 'Cliëntoriëntatie en behoeftenanalyse' is het ondersteunen van loopbaanbegeleiders en jobcoaches bij het in kaart brengen van een beeld van de cliënt en zijn of haar behoeften. Het gaat daarbij specifiek om volwassen cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties.

### **Leerdoel 1: Cliënten aanmoedigen om positief te reflecteren op hun huidige persoonlijke en werkgerelateerde situatie**

Dit leerdoel is gericht op het ondersteunen van begeleiders om cliënten te stimuleren om positief te reflecteren op hun huidige persoonlijke en werkgerelateerde situatie.

Dit leerdoel toont het belang aan van de rol van de begeleider in het motivatieproces van de cliënten en daarmee in diens professionele en persoonlijke ontwikkeling.

Aan de hand van de leeractiviteiten krijgen begeleiders inzicht in wat cliënten motiveert om deel te nemen aan leer- en trainingsactiviteiten, het ontdekken van hun specifieke leerbehoeften en het aanmoedigen om actief te participeren in het proces van hun eigen loopbaanbegeleiding.

### **Leerdoel 2: Op positieve wijze verkennen van eerdere leer/opleidingservaringen van cliënten**

Dit leerdoel is erop gericht om de impact van de ervaringen die de cliënt in het verleden heeft opgedaan met leren, zowel in een formele als in een informele setting, in detail te onderzoeken en de waarden die hij/zij aan werk en onderwijs hecht, inzichtelijk te maken.






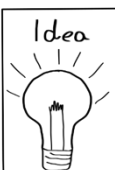
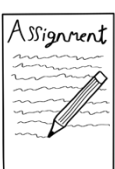
De begeleider wordt ondersteund bij het analyseren van de 'interne weerstand' die de cliënt mogelijk heeft ondervonden ten aanzien van leren en ontwikkelen. Het verkrijgen van inzicht in de ervaringen die de cliënt in het verleden heeft opgedaan is de sleutel tot het opbouwen van een sterke band met de cliënt en helpt hem of haar om concretere doelen te stellen ter ondersteuning van zijn of haar ontwikkeling.

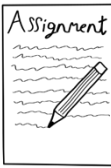


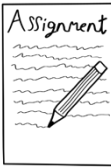
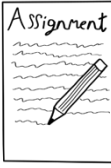

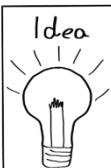
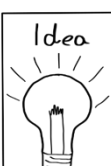

### **Leerdoel 3: Cliënten ondersteunen bij het stellen van SMART-doelen in overeenstemming met hun waarden en levenscontext**

Dit leerdoel is er op gericht begeleiders uit te rusten met verschillende technieken om cliënten te kunnen ondersteunen bij het stellen van doelen die in overeenstemming zijn met hun waarden en levenscontext.

Door begeleidingsactiviteiten in overeenstemming te brengen met de (leer)behoeften van cliënten kunnen begeleiders cliënten beter ondersteunen bij het definiëren van hun toekomstige doelen, het identificeren van huidige barrières om deze doelen te bereiken alsook manieren om deze barrières te overwinnen. Met behulp van de leeractiviteiten in deze module kunnen begeleiders cliënten beter in staat stellen om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen keuzes voor professionele en persoonlijke ontwikkeling.

## 2 Overzicht leeractiviteiten

Leeractiviteit	Pictogram	Doel van de leeractiviteit	Bijdrage aan leerdoel
1 Hindernissen	 	De leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het herkennen van wat cliënten motiveert om...	1.1, 1.2, 1.3
2 Ik-boodschappen		De leeractiviteit laat zien wat 'ik boodschappen' en 'jij-boodschappen' voor impact kunnen hebben op cliënten.	1.1, 1.2, 1.3
3 Reframing		Door middel van deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders hoe ze hun gedachten kunnen herformuleren zodat deze positief en motiverend zijn.	1.1, 1.2
4 Ik kan dat!		Deze leeractiviteit maakt gebruik van een 'Learning Portfolio' tool om successen en positieve kwaliteiten uit het verleden te verkennen.	1.1, 1.2
5 Het maken van een behoeften-analyse		Begeleiders worden ondersteund om de 'behoeftenanalyses' te onderzoeken die ze gebruiken om de situatie van een nieuwe klant te analyseren.	1.1, 1.2, 1.3
6 Mijn leerbiografie		Begeleiders creëren een leerbiografie om de psychologische impact van de eigen verschillende leerervaringen te onderzoeken.	1.2

7 Mijn eerdere leer-ervaringen		Deze leeractiviteit laat begeleiders onderzoeken hoe eerdere leerervaringen de eigen leerstijlen beïnvloeden.	1.2
8 Interne weerstand		Deze leeractiviteit laat begeleiders kennismaken met het concept van interne weerstand, belangrijk voor het begrijpen van diverse barrières.	1.1, 1.2, 1.3
9 Wat is succes?		In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders de verschillende betekenissen van succes voor verschillende mensen.	1.1, 1.2, 1.3
10 Mijn levensdoelen		In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders hoe het stellen van vragen effectief kan zijn bij het bepalen van levensdoelen.	1.2, 1.3
11 Mijn droombaan		Begeleiders verkennen creatieve manieren om na te denken over het idee van een 'droombaan'.	1.1, 1.2, 1.3
12 Het overwinnen van obstakels		Begeleiders kijken naar belemmeringen voor leren en ontwikkelen en bedenken gezamenlijk manieren om deze belemmeringen aan te pakken.	1.2, 1.3
13 SPOT-analyse		In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders met behulp van een gestructureerde analyse hoe ze de cliëntsituatie in kaart kunnen brengen.	1.1, 1.3
14 WOOP, HARD of SMART?		In deze leeractiviteit worden begeleiders ondersteund bij het verkennen van verschillende methoden om doelen te stellen en deze aan te passen voor gebruik bij hun cliënten.	1.3
15 Obstakels samen overwinnen		Deze leeractiviteit geeft begeleiders de mogelijkheid om gezamenlijk te onderzoeken hoe ze cliënten kunnen ondersteunen bij het bereiken van diens doelen.	1.3



### **3 Uitwerking leeractiviteiten**

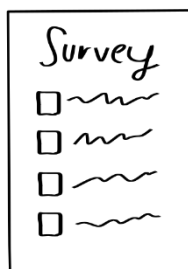
### 3.1 Leeractiviteit 1 – Hindernissen

#### Inleiding

Volgens de resultaten van de in het kader van het Erasmus Employment Plus project gehouden internationale enquête onder loopbaanbegeleiders en jobcoaches, worden mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties met verschillende hindernissen geconfronteerd als het gaat om het succesvol vinden van een baan.

#### Beschrijving

Deze leeractiviteit kan begeleiders helpen een goed zicht te krijgen op de achtergrondsituatie van een cliënt en hen een goed beeld te geven van de verschillende hindernissen waarmee deze cliëntgroep in het algemeen wordt geconfronteerd. Deze leeractiviteit kan het beste worden gebruikt aan het begin van het begeleidingsproces.

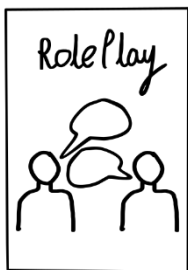


Mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties ondervinden op (weg naar) de arbeidsmarkt vele mogelijke hindernissen. In bijlage 1 vindt u een lijst met potentiële hindernissen. Vul deze lijst in en maak een snelle beoordeling van het belang van elk van deze hindernissen. Noteer ook uw eventuele gedachten over hoe u het gesprek over deze hindernissen in een begeleidingssessie zou kunnen aanpakken.

In de hindernissenlijst in bijlage 1 geeft de linkerkolom een lijst van hindernissen die mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties veelal moeten overwinnen om vooruitgang te boeken in het werkzame leven. Vul deze lijst aan met eventuele eigen voorbeelden als u het gevoel heeft dat er iets ontbreekt.

Rangschik in de tweede kolom (Hoe belangrijk) op een schaal van 1-10 (waarbij 1 'helemaal niet belangrijk' en 10 'uiterst belangrijk' is), uw inschatting van het belang van elk van deze hindernissen voor mensen die beschikken over beperkte vaardigheden en kwalificaties.

Geef in de rechterkolom enkele ideeën of methoden aan die u zou gebruiken om iedere hindernis aan te pakken.



Zoek een groepsmaatje. Houd een rollenspel, waarin één van u de rol van cliënt speelt en de ander de rol van begeleider. De begeleider maak gebruik van de ingevulde 'hindernislijst' om meer over de hindernissen die de cliënt ondervindt te weten te komen. Wissel ondervonden ervaringen uit en wissel van rol. Bespreek vervolgens gezamenlijk hoe belangrijk de individuele hindernissen zijn in uw dagelijkse begeleiding van laagopgeleide cliënten en hoe u daarop in uw begeleiding reageert.

1. Zijn er tijdens uw discussie nog andere hindernissen aan het licht gekomen die nog niet op de lijst staan?
2. Hoe zou u deze oefening kunnen gebruiken met uw klanten? Wat zouden de voordelen kunnen zijn? Bedenk hoe u dit het beste kunt gebruiken bij uw cliënten in begeleidingssituaties en wat de voordelen kunnen zijn voor de cliënt en voor uzelf als beoefenaar.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

## 3.2 Leeractiviteit 2 - 'Ik-boodschappen'

### Inleiding

Voor een effectieve begeleiding moet voorkomen worden dat de boodschappen van de begeleider door de cliënt worden opgevat als beschuldigingen, vooroordelen of verwijten, waardoor deze in het defensief gaat. Om mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties succesvol te kunnen begeleiden, is het daarom van belang dat begeleiders zich bewust zijn van het verschil tussen en het effect van 'ik' en 'jij' boodschappen.

**Voorbeeld:** Een vader wil dat zijn jonge kind stopt met het roepen van scheldwoorden tijdens het spelen.

**'Jij'-bericht:** Hé! Als je nog één keer een scheldwoord roept, stuur ik je meteen naar bed!'

Het gebruik van een 'ik' boodschap is een manier om uw eigen behoeften, verwachtingen, problemen, gevoelens of zorgen te uiten aan de ontvanger op een respectvolle, niet-aanvallende manier.

**Voorbeeld:** Een vader wil dat zijn jonge kind stopt met het roepen van scheldwoorden tijdens het spelen.

**'Ik'-bericht:** Ik voel me erg verdrietig als ik deze scheldwoorden omdat ze mijn gevoelens kwetsen. Ik speel graag met kinderen die mooie woorden gebruiken.'

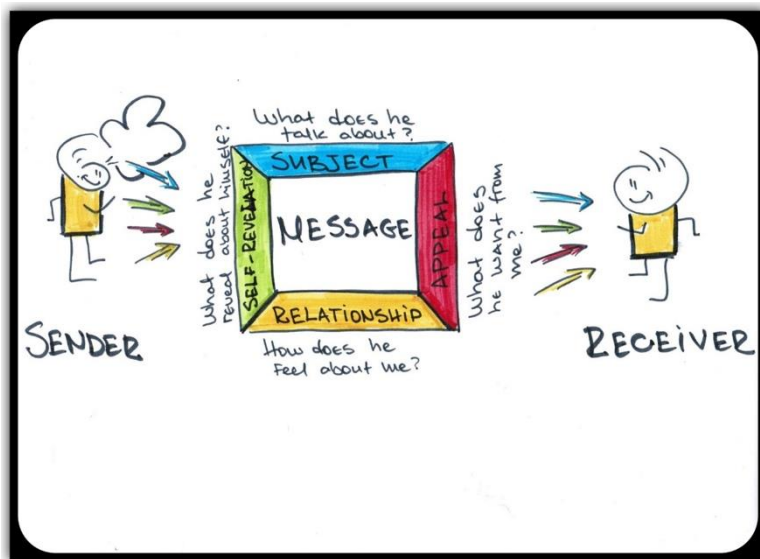
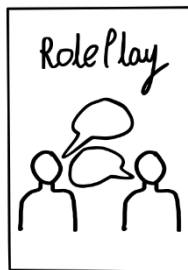
Het effect van het gebruik van 'Ik'-boodschappen in plaats van 'Jij'-boodschappen is dat cliënten de boodschap eerder richting het nemen van eigen persoonlijke verantwoordelijkheid vertalen.

### Beschrijving

De leeractiviteit geeft de mogelijkheid om het effect van 'ik'-boodschappen in één-op-één-situaties te ervaren en op de positieve effecten daarvan te reflecteren.



Beschrijf drie voorbeelden van 'ik-' en 'jij'-boodschappen. Kijk naar onderstaand schema en beschrijf wat de verschillende boodschappen doen met zender, ontvanger en de relatie tussen beiden.



Speel in groepen van 3 of 4 personen door middel van een rollenspel een 'ik' en 'jij' gesprek na.

Twee groepsleden vormen een paar (spreker en ontvanger) terwijl de anderen observeren en noteren hoeveel 'ik' en 'jij' berichten in de rollenspellen voorkomen en wat daarvan de

invloed is op de ontwikkeling van het gesprek en de stemming daarbinnen.

In het eerste rollenspel zijn alleen 'Jij-boodschappen' toegestaan, in het tweede alleen 'Ik-boodschappen'.

**Scenario 1:** Jullie zijn twee vrienden die een afspraak hebben voor het diner. Een van de vrienden is 30 minuten te laat. De persoon die wacht heeft het gevoel dat hij altijd moet wachten en is al erg boos.

De vriend die te laat is, voelt zich onrechtvaardig behandeld omdat hij eerder op zijn vriend heeft gewacht toen deze te laat kwam.

**Scenario 2:** Jullie zijn twee vrienden die samen iets willen gaan drinken. Je kunt het echter niet eens worden over hetzelfde restaurant. Een vriend wil naar een restaurant in de buurt van zijn huis, zodat hij/zij niet lang hoeft te rijden. De andere vriend wil naar een ander restaurant omdat er meer aan de hand is en de muziek beter is.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.3 Leeractiviteit 3 - Reframing

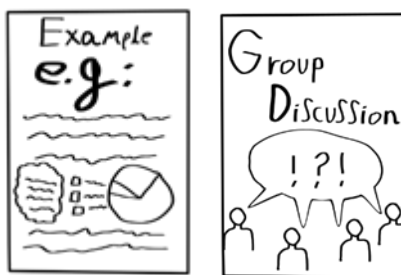
#### Inleiding

*Als een probleem niet kan worden opgelost binnen het kader waarbinnen het is bedacht, dan ligt de oplossing in het opnieuw framen van het probleem'* - Citaat uit het boek 'Hemlock Grove'.

Mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties hebben vaak negatieve ervaringen opgedaan in werk en leren, veelal met een negatief zelfbeeld en een gebrek aan zelfvertrouwen als resultaat. Reframing is een manier om zelfvertrouwen op te bouwen, door negatieve ervaringen, problemen en negatieve persoonlijke overtuigingen in een nieuw, positief kader te plaatsen en zo een positieve kijk op de eigen persoon mogelijk te maken.

Doel van deze leeractiviteit is het versterken van de band tussen begeleider en cliënt door gezamenlijk huidige barrières en grenzen die cliënt ondervindt te identificeren en manieren te vinden om deze te overwinnen.

#### Beschrijving



Schrijf uw eigen negatieve eigenschappen en zelfoordelen op een flipchart of whiteboard. Deel deze met uw groepsgenoten, en ga hierover gezamenlijk het gesprek aan. Ga daarbij dieper op de negatieve zelfoordelen in, en probeer deze positief te reframen c.q. te herformuleren.

**Negatief:** 'Ik ben nogal lui', 'ik ben helemaal niet ambitieus', 'ik kan het nergens lang uithouden'

**Reframen:** 'Ik kan me goed ontspannen', 'Ik ken mijn eigen grenzen', 'ik hou van afwisseling'.

Mogelijk te stellen vragen om een negatief zelfoordeel te kunnen reframen:

- Waarom zie je dat zo?
- Wie zegt dat?
- Ziet iedereen het zo? '
- Waarom denk je dat? '
- Wat kan daar positief aan zijn? '

Bespreek in groepjes van twee de verschillen in gevoel tussen het praten in termen van een negatief zelfbeeld en in termen van een positieve reframing van datzelfde zelfbeeld.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).



### 3.4 Leeractiviteit 4 – Ik kan dat!

#### Inleiding

Het kennen van uw eigen capaciteiten, sterktes en zwaktes is belangrijk voor uw professionele en persoonlijke ontwikkeling. Mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties zijn over het algemeen goed in het onderkennen van eigen zwaktes, maar hebben moeite hun eigen sterktes, capaciteiten en competenties te herkennen en onder woorden te brengen.

Deze leeractiviteit richt zich op het uitsplitsen van belangrijke arbeidsmarktcompetenties in herkenbare deelkenmerken. Het opknippen in deelkenmerken maakt het voor cliënten concreter en maakt de vraag of ze al dan niet over deze competenties beschikken beter behapbaar. Het helpt u als begeleider tevens om cliënten gericht aan te kunnen moedigen om positief te reflecteren op hun huidige persoonlijke en professionele situatie.

#### Beschrijving



Vul de hand-out in bijlage 3 in. Vul het werkblad in vanuit de vraag wat de belangrijkste arbeidsmarktcompetenties zullen zijn voor cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties. Bedenk daarbij ook voorbeelden en 'bewijslast' vanuit het perspectief van deze cliënten.

Voorbeeld: Ik weet hoe ik een e-mail moet sturen.

Bewijs: Ik heb vrienden in het buitenland en ik stuur ze vaak e-mails met foto's en links.



Vorm tweetallen. Benoem de belangrijke arbeidsmarktvaardigheden/-competenties voor mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties. Schrijf deze op een flipchart of op een whiteboard.

Ga vervolgens in de groep het gesprek aan over deze competenties en de bijbehorende voorbeelden en bewijslast.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.5 Leeractiviteit 5 - Het maken van een behoeftenanalyse

#### Inleiding

Deze leeractiviteit is bedoeld om begeleiders te ondersteunen in het maken van een specifieke behoeftenanalyse van een cliënt. Behoeftenanalyses worden vaak door begeleiders gebruikt om een gericht beeld op te stellen over een cliënt en zijn behoeften; zijn werkervaring en opleidingsachtergrond, kwalificaties, vaardigheden, benodigde ondersteuning en doelstellingen.

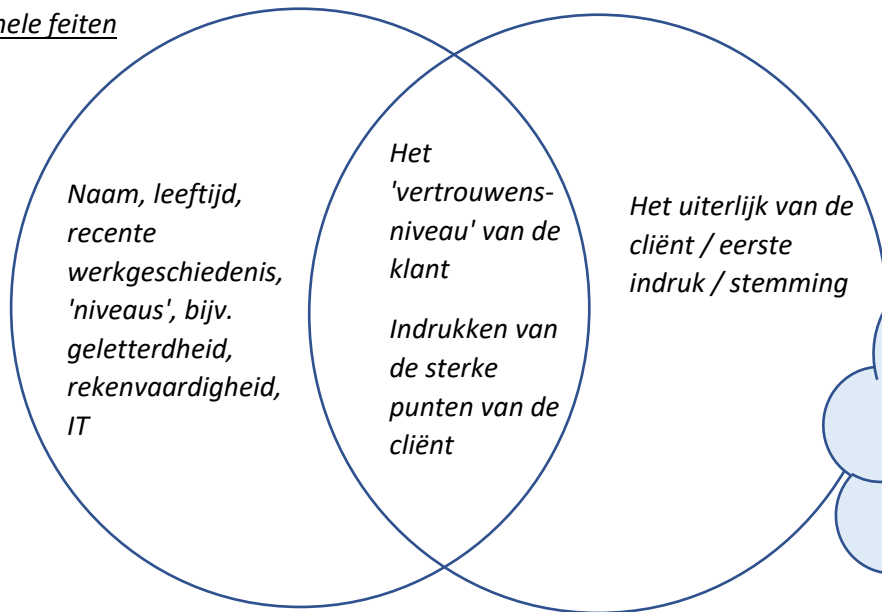
#### Beschrijving



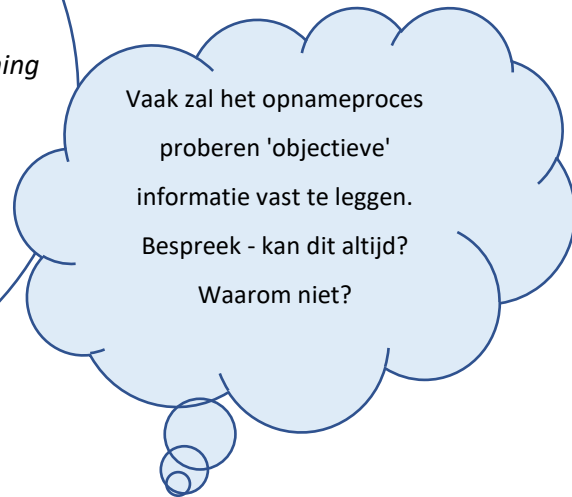
Bespreek in groepsverband op welke wijze u nu de behoeften van uw cliënt in kaart brengt. Gebruikt u een vaststaand formulier of format om in te vullen, op papier of digitaal? Welke achterliggende gesprekstechnieken gebruikt u? Heeft u het gevoel dat u de daadwerkelijke cliëntbehoefte boven water krijgt? Wat zou er anders, beter, kunnen?

Brainstorm vervolgens in kleine groepen over de informatie die u verzamelt als u een nieuwe cliënt voor het eerst ontmoet. Welke formele informatie legt u vast? En welke informele waarnemingen? Leg dit vast in een VENN-diagram.

Formele feiten



Informele waarnemingen



Bekijk het (engelstalige) behoeften-inventarisatieformulier in bijlage 4 en bouw deze om naar een eigen behoeften-inventarisatieformulier die geschikt is voor het in kaart brengen van de behoeften van cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties. Test dit formulier vervolgens uit in uw eigen praktijk.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.6 Leeractiviteit 6 - Mijn Leerbiografie

#### Inleiding

Om mensen met een onderwijsachterstand succesvol te kunnen adviseren op het gebied van leren en ontwikkelen, is het goed om zelf ook diepgaand te hebben nagedacht over uw eigen leerbiografie. Wat voor invloed hebben onderwijs en leren gedurende uw leven op u gehad en hoe heeft dat uw houding ten opzichte van school, leren en ontwikkelen beïnvloed?

#### Beschrijving

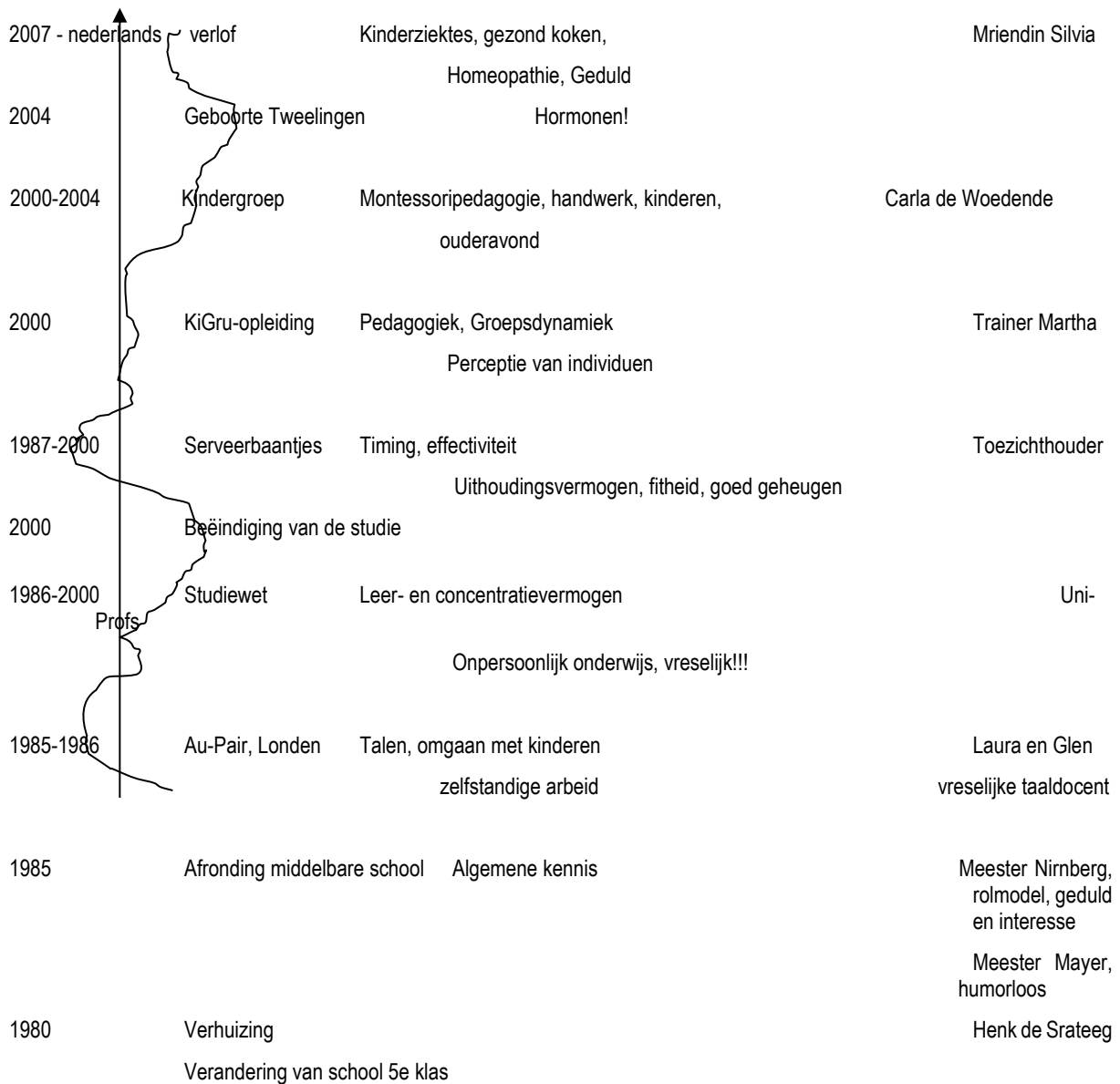
Deze leeractiviteit geeft een overzicht van belangrijke gebeurtenissen in uw leven die verband houden met uw eigen ervaringen met school, leren en ontwikkelen. Het helpt u om na te denken over uw eigen ervaringen en hoe dit uw eigen leerhouding mogelijk kan hebben beïnvloed.



Bekijk het onderstaande voorbeeld.

## Mijlpalen in leren Belangrijke en leven personen

## Opgedane kennis, vaardigheden



Maak uw eigen leerbiografie. Vraag uzelf daarbij het volgende af:

- Hoe heb ik het leren dat ik in mijn leerbiografie beschrijf ervaren?
- Op welk deel had ik invloed, kon ik zelf mijn keuze bepalen?

- Wanneer en hoe is dat in de loop van de tijd veranderd?
- Onder welke omstandigheden heb ik het leren als prettig ervaren?
- Wie of wat heeft me laten leren, laten groeien?
- Wat, of wie, was nuttig om mij te motiveren om te leren? Hoe hebben ze dit gedaan?
- Wat waren de positieve en succesvolle invloeden op mijn leerproces?
- Wat kan ik hiervan leren in het begeleiden van cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.7 Leeractiviteit 7 - Mijn eerdere leerervaringen

#### Inleiding

Je eerste leerervaringen en de tijd die je op school doorbrengt kunnen een sterke invloed en blijvend effect hebben op je latere leergedrag. Het concept van de school als onderwijsinstelling socialiseert jongeren in de belangrijkste fase van hun leven, waar - naast kennis - sociale waarden en normen worden aangeleerd.

Vanuit dat perspectief is het belangrijk om bij de begeleiding van mensen met een laag onderwijsniveau stil te staan over deze vormende tijd. Negatieve leerervaringen kunnen namelijk een relevante oorzaak zijn van huidige (arbeidsmarkt)belemmeringen. Reflectie in dezen kan ook interessante observaties opleveren over individuele en culturele verschillen en overeenkomsten.

#### Beschrijving

Deze activiteit sluit aan bij het leerdoel om eerdere leer- en/of onderwijservaringen met cliënten te verkennen.



Denk en reflecteer over uw eigen schoolervaringen. Gebruik daar daarbij de vragen van bijlage 5 en noteer uw bevindingen in de ruimtes in de rechterkolom.





Bespreek groepsgewijs uw antwoorden en ervaringen. Ga vervolgens samen het gesprek na over de volgende vragen:

1. Zijn er overeenkomsten met de leerervaringen van uw cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties?
2. Wat voor gevoelens ontstaan er als zij spreken over hun vroege schoolervaringen?
3. Welke invloed heeft dit op de kans dat zij in de toekomst deelnemen aan opleiding en/of bijscholing om hun vooruitzichten te verbeteren?
4. Hoe kunt u hen als begeleider helpen om het soort belemmeringen waarover ze spreken te overwinnen?
5. Hoe zou het inzetten van deze leeractiviteit u in uw begeleiding van deze cliënten kunnen helpen? Welke eigen opgedane inzichten neemt u daarbij mee?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.8 Leeractiviteit 8 - Interne weerstand

#### Inleiding

Een mens is een gewoontedier. In veranderende situaties of bij negatieve gevoelens ondervinden we vaak innerlijke weerstand. Zo ook op het gebied van leren, werken en/of communiceren. In deze leeractiviteit verkent u het concept van interne weerstand en wordt u zich meer bewust van uw eigen interne weerstand, wat u kan helpen in uw eigen begeleidingsactiviteiten.

#### Beschrijving

Uit onderzoek blijkt dat het weerstand bieden tegen externe druk meestal contraproductief werkt: hoe meer druk u uitoefent bij anderen om de weerstand op te geven, hoe massaler de interne tegendruk van die ander is. Het is daarom nuttig om het gevoel van interne weerstand te benoemen, het humoristisch en speels te benaderen en in te zetten op het zoeken naar tegenstrategieën die de interne weerstand verzwakken.



Ga in de groep tegenover iemand staan. Begroet deze persoon zoals u zich nu voelt. Wat ervaart u? Wat ervaart de ander? Bespreek kort elkaars ervaringen.

Ga nu tegenover iemand anders staan. Begroet deze persoon alsof u ruzie met deze persoon hebt. Wat ervaart u? Wat ervaart de ander? Bespreek kort elkaars ervaringen.

Ga tegenover nog iemand anders staan. Begroet deze persoon alsof het een vriend is die u lang niet hebt gezien. Wat ervaart u? Wat ervaart de ander? Bespreek kort elkaars ervaringen.



Om een gevoel te krijgen van de impact van weerstand, is het belangrijk om weerstand bewust te ervaren. Een rollenspel is daarbij een goed middel. Voer daarom in kleine groepjes een rollenspel uit, waarbij persoon A een agressief persoon is die iemand anders zijn wil probeert op te leggen (“Je moet wel!”), en persoon B zich daartegen verzet (“Ik wil niet!”). De andere personen zijn observanten.

Ga vervolgens als groep het gesprek aan over de gevoelens en ervaringen die gedurende het rollenspel ontstonden, en de waarnemingen van de observanten.

- Hoe voelde persoon A zich tijdens de verschillende fasen van de oefening? En persoon B?
- Heeft u zelf soortgelijke situaties meegemaakt? Hoe bent u daarmee omgegaan? In uw rol van persoon A? En in uw rol van persoon B?
- Heeft u in een cliëntsituatie wel eens een soortgelijke situatie meegemaakt? Hoe bent u daarmee omgegaan? En uw cliënt?
- Op welke wijze zou u deze leeractiviteit in uw eigen begeleidingspraktijk kunnen toepassen?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.9 Leeractiviteit 9 - Wat is succes?

#### **Inleiding:**

Het gevoel van tevredenheid van mensen is sterk verbonden met het gevoel van succes. Succes betekent echter andere dingen voor andere mensen. Als u aan tien verschillende mensen vraagt hoe succes er voor hen uitziet, zouden ze allemaal verschillende dingen zeggen; bijv. kinderen opvoeden, een goede baan, een eigen huis bezitten, een auto bezitten, enz.

Succes is subjectief en vaag: iemand lijkt voor anderen misschien een zeer succesvolle baan, een mooi huis of veel geld op de bank te hebben, terwijl die persoon zelf het gevoel kan hebben dat hij totaal niet succesvol is. Een succesvol gevoel hebben is ook gerelateerd aan iemands eigen maatstaven.

Als we succesvol zijn voelen we ons meer gemotiveerd om meer te zijn of meer te doen - en dit voedt op haar beurt het gevoel van prestatie dat we voelen. Maar succesgevoel is vaak ook onbewust, ongrijpbaar. Heel vaak handelen we zonder een bewust gesteld doel en voelen we ons nog steeds succesvol. Op andere momenten werken we onvermoeibaar door en voelen we ons nog steeds niet succesvol.

Wat is nu precies succes en hoe definiëren we dat?

#### **Beschrijving**

Het bewust onderzoeken van het thema 'succes' maakt ons bewust van onze (werk)tevredenheid en ons gevoel van eigenwaarde bij de (begeleidings)activiteiten die we uitvoeren. Wat betekent succes voor mij? Hoe kan ik zien of ik succesvol was? Hoe meet ik mijn eigen succes?

Denk na over het concept 'succes' en schrijf de sleutelwoorden en definities op die u associeert met succes. Waarom zijn deze punten voor u belangrijk?



Deel uw beschrijvingen en de bijbehorende gevoelens met de groep.

Vorm vervolgens met een van uw groepsgenoten een koppel. Deel één van uw eigen succesverhalen en vraag hem of haar om ook een succesverhaal te delen. Stel elkaar vervolgens de volgende vragen:

- a. Hoe voelde het om dit succes te ervaren?
- b. Welke factoren maken dit volgens u tot een succes voor u?

Bespreek elkaars inzichten vervolgens in de groep. Op welke wijze zou u deze inzichten kunnen gebruiken in uw begeleiding van cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.10 Leeractiviteit 10 - Levensdoelen

*Als je niet weet naar welke haven je moet gaan, is geen enkele wind goed voor je.* Mark Twain

#### Inleiding

Het stellen van doelen geeft richting. Als we doelbewust streven naar een doel, hebben we een grotere kans om deze te bereiken dan wanneer we het bereiken van onze doelen aan het toeval overlaten. Het is dus belangrijk om doelen voor ogen te hebben en tegelijkertijd open te staan voor andere mogelijkheden.

Om doelbewust met doelen aan de gang te kunnen gaan, dienen de doelen zelf helder, meetbaar, haalbaar en motiverend te zijn.

#### Beschrijving



Beantwoord de vragen die zijn opgenomen in bijlage 6.

- Wat zou u willen bereiken in het leven?
- Wat zijn uw doelen in het leven?
- Wat zou er in uw leven moeten gebeuren om op hoge leeftijd te kunnen zeggen: 'Het was het waard om te leven!'
- Wat is er zo belangrijk voor u dat u daar niet zonder zou kunnen?



Deel uw doelen met iemand anders uit de groep en licht deze toe. Vraag door op elkaars doelen, zodat deze nog helderder en concreter worden. Voorbeelden van te stellen vragen zijn:

- Kunt u daar meer over zeggen...?
- En waarom denkt u dat dat is?
- Wat betekent dat voor u?
- Wat maakt dat zo belangrijk?
- Hoe zou u deze doelen kunnen bereiken?
- Wat en wie hebt u daar voor nodig?

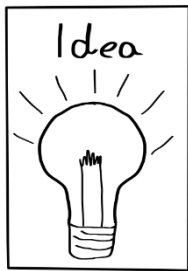
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.11 Leeractiviteit 11 - Mijn droombaan

#### Inleiding

Net als negatieve ervaringen en gedachten kunnen leiden tot weerstand, kunnen positieve ervaringen en gedachten leiden tot inspiratie, motivatie en actie. Vanuit dat perspectief is het belangrijk om na te denken over uw eigen droombaan, zodat u uw inzichten vervolgens kunt meenemen in uw begeleidingsactiviteiten.

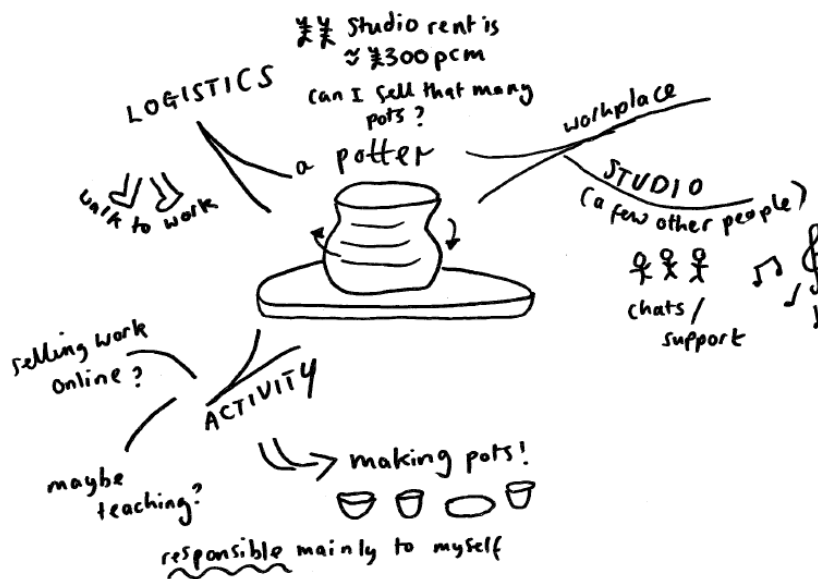
#### Beschrijving



Maak een 'mind-map' of een 'brainstorm' van uw eigen ideale baan. Een mindmap is een diagram dat gebruikt wordt om informatie visueel te organiseren. Zie het voorbeeld hieronder:



Voorbeeld mind-map:



Denk bij het visualiseren van uw droombaan en de vertaling daarvan in uw mind-map aan de volgende vragen:

- In wat voor soort bedrijf of organisatie zou ik het liefst werken?
- Wil ik het liefst in een grote of kleine organisatie werken?
- Hoe ziet mijn werkplek eruit?
- Welke activiteiten doe ik elke dag?
- Welke verantwoordelijkheden heb ik?
- Hoeveel geld verdien ik?
- Wat is de ideale reistijd van en naar mijn werk?
- Werkt ik alleen of in een team?
- Wat is voor mij nog meer belangrijk?



Deel uw mindmap met iemand anders in uw groep en licht deze aan elkaar toe.

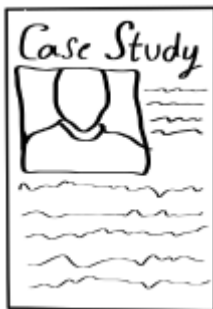
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

## 3.12 Leeractiviteit 12 - Obstakels overwinnen

### Inleiding

De weg naar een baan is niet eenvoudig. U moet tijd investeren, kennis opdoen, een opleiding volgen en financieren, in een sollicitatiegesprek mensen overtuigen van uw toegevoegde waarde, etc. Ten aanzien van al deze aspecten kunnen zich obstakels voordoen: gezinssituatie, gezondheid, financiële situatie, uiterlijk/ achtergrond, gebrek aan vooropleiding, etc.

### Beschrijving



Om obstakels te (kunnen) overwinnen is het belangrijk om deze in kaart te brengen en vervolgens via een geplande aanpak aan te pakken en te overwinnen. Te beantwoorden kernvragen daarbij zijn:

- Kan ik deze obstakels overwinnen?
- Hoe kan ik deze obstakels overwinnen?
- Wat/wie kan mij helpen/ondersteunen?

In drie case studies gaat u met deze vragen aan de slag.

### **A. Hassan**

Hassan is een immigrant die net in Nederland is en nauwelijks Nederlands spreekt. Hij is mantelzorger van zijn vader. Hij heeft werkervaring in de horeca en werkte vroeger als chef-kok in een eetcafé. Hassan heeft geen formele kwalificaties, hij wil graag van carrière veranderen en een opleiding volgen om in de gezondheidszorg te werken. Hij weet niet precies wat hij binnen de gezondheidszorg wil doen.

### **B. Rosie**

Rosie verliet de school zonder diploma's. Sinds ze van school kwam heeft ze voor haar familie gezorgd en werkt ze parttime als schoonmaakster. Ze houdt van fotografie en wil graag werken in een gebied waar ze deze vaardigheid kan beoefenen. Ze woont op het platteland, vrij ver buiten de stad.

### **C. Piet**

Piet woont in een beschutte woonsituatie, na enige tijd op straat te hebben gewoond en is op zoek naar werk. Hij heeft een zeer laag zelfbeeld en weet niet zeker wat hij wil doen - behalve dat hij weet dat hij graag met mensen wil werken en ook iets wil doen wat de maatschappij helpt.

Zoek een groepspartner. Kies samen een van bovenstaande situaties, leef u in de situatie in en bepaal welk doel die persoon zou willen bereiken. Schrijf dit doel rechtsboven op een groot vel papier. Schrijf vervolgens 'start' linksonder op datzelfde vel papier.

Ga met uw groepspartner na welke obstakels de persoon in uw casus in het bereiken van het geformuleerde doel kan tegenkomen. Breng deze obstakels in kaart en bespreek hoe deze obstakels overwonnen kunnen worden. Stel elkaar daarbij steeds de volgende vragen:

- Kan ik dit obstakel overwinnen?
- Hoe kan ik dit obstakel overwinnen?

- Wat/wie kan mij helpen/ondersteunen?

Schrijf de drie belangrijkste obstakels tussen 'start' en 'doel' op het grote vel papier.

Hang het vel papier op in de groepsruimte. Bespreek doel en obstakels in de groep. Voeg indien gewenst obstakels toe. Werk mogelijke oplossingen uit in kleine groepen en geef feedback aan de hele groep.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.13 Leeractiviteit 13 - SPOT-analyse

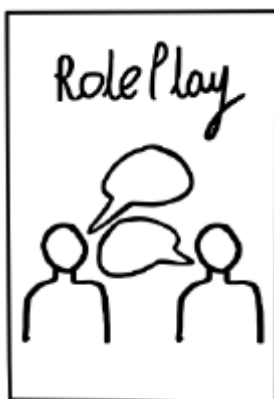
#### Inleiding

De SPOT-analyse wordt gebruikt om verschillende aspecten van een situatie te onderzoeken. De SPOT-methode biedt een gedifferentieerd onderzoek naar de huidige situatie en de gewenste verandering. Zij gaat er daarbij van uit dat elke situatie, zelfs als deze als negatief wordt ervaren (bijvoorbeeld werkloosheid), ook bevredigende elementen bevat.

Om de gewenste verandering te laten slagen, moeten deze 'bevredigingen' bewust worden losgelaten of naar de nieuwe situatie worden overgeheveld. Veranderingssituaties zijn ook altijd tot op zekere hoogte bedreigend.

De SPOT-methode wordt aanbevolen voor begeleiders die werken met mensen die zelf het realiseren van de gewenste verandering blokkeren. De achterliggende blokkades kunnen divers zijn, maar hebben veelal te maken met vermijding, faalangst en/of het voorkomen van herhaling van traumatische (werk)ervaringen. Soms is de cliënt ook gewoonweg niet bereid de prijs voor de verandering te betalen en bijvoorbeeld liever werkloos te blijven dan actief werk te zoeken. Ook dan is het de taak van de begeleider om de cliënt zich daarvan bewust te laten worden en het onderwerp bespreekbaar te maken.

#### Beschrijving



Zoek iemand in uw groep waarmee u het rollenspel gaat spelen. Een van u speelt de rol van cliënt, de ander de rol van begeleider. De cliënt beschikt over beperkte vaardigheden en kwalificaties en bevindt zich in een situatie waarin zich ten minste één aanvullende belangrijke arbeidsmarktbelemmering voordoet.

De denkbeeldige cliënt kan bijvoorbeeld worden omschreven als: *een werkloze vrouw van begin twintig, voortijdig schoolverlater, heeft een laag zelfbeeld, heeft een kind van vier jaar dat momenteel door haar grootouders wordt verzorgd, heeft last van depressie en angst.*

De cliënt beschrijft zijn of haar situatie. De begeleider en de cliënt ontleden vervolgens samen de situatie met behulp van de SPOT-techniek en vullen de antwoorden in onderstaande matrix in.

**S = Tevredenheid:** Wat is er positief aan de situatie/ wat maakt mij tevreden? (Bijv. werkloosheid: tijd voor mij, laat naar bed en kunnen slapen, geen druk van bazen, geen druk om te presteren, enz.)

**P = Probleem:** Wat is er negatief aan de situatie? (Gebrek aan geld, geen toekomst, geen diploma, afhankelijk zijn van een uitkering, enz.)

**O = Kansen:** Analyse van de situatie volgens kansen en mogelijkheden (omscholing, oprichting van een bedrijf, vrijwilligerswerk, etc.)

**T = Bedreigingen:** Analyse van de situatie volgens risico's en bedreigingen (verlies van levensstandaard, relatieproblemen, dak- en thuisloosheid, gezondheidsproblemen, enz.)

<u>Tevredenheid</u>	<u>Probleem</u>

<u>Mogelijkheden</u>	<u>Bedreigingen</u>

Vervolgens bespreken cliënt en begeleider samen ieder afzonderlijk vak in het ingevulde schema, om zo een slag dieper te gaan (de zogenaamde 'plus'-slag).

**S+** Hoe kunnen de bevredigende delen van de situatie worden getransformeerd in een nieuwe situatie? Als ze niet kunnen worden vertaald, hoe kan de cliënt er dan 'afscheid' van nemen? De cliënt in dit voorbeeld zal bijvoorbeeld minder 'tijd voor mij' hebben tijdens de weekdagen als ze een 9-5 baan kan krijgen, maar als ze met het openbaar vervoer naar haar werk gaat krijgt ze daar wel tijd voor terug om een boek te lezen of te luisteren naar een podcast.

**P+** Problemen kunnen dienen als motivatie voor verandering. In deze stap gaat u op zoek naar oplossingen voor de eerder geïdentificeerde problemen (schuldbegeleiding, opleiding, coaching, sollicitatiebegeleiding, leren omgaan met afwijzingen, etc.)

**O+** Wat kan de cliënt doen om de eerder geïdentificeerde kansen nu of in de nabije toekomst te benutten? (Aanvragen financiële ondersteuning voor volgen opleiding, ouders vragen om op kind op te passen, etc.)

**T+:** Hoe realistisch zijn de risico's en angsten die voortkomen uit de geïdentificeerde risico's en bedreigingen? Hoe ziet het 'worst case scenario' er uit en hoe realistisch is dat? Hoe kan de cliënt zich tegen deze situatie wapenen? Welke actie daarbij te ondernemen?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

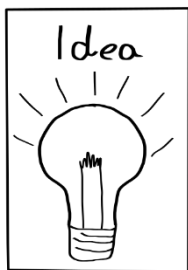


### 3.14 Leeractiviteit 14 - WOOP, HARD of SMART?

#### Inleiding

Het definiëren van concrete doelen maakt het gemakkelijker om naar deze doelen toe te werken. Er zijn vele methoden om u te helpen met het formuleren van concrete doelen. In deze leeractiviteit presenteren we er drie.

#### Beschrijving



Denk aan een doel dat u in het verleden hebt bereikt.

- Heeft u uzelf vooraf een duidelijk doel gesteld?
- En een duidelijke route om uw doel ook te bereiken?
- Welke obstakels bent u tegengekomen?
- Hoe hebt u deze overwonnen?
- Wat was makkelijk of moeilijk?
- Welke steun hebt u daarbij wel of niet gehad?
- Waar bent u – terugkijkend – trots op?
- Wat zou u – terugkijkend – anders hebben gedaan? Hoe?

Er zijn verschillende methoden voor het stellen van doelen. Drie daarvan zijn opgenomen in bijlage 7. Neem deze methoden aandachtig door. Tot welke methode voelt u zich het meest aangetrokken? Waarom? En tot welke methode het minste? Waarom?



Vorm groepjes. Beslis samen over een doel waaraan jullie gezamenlijk gaan werken. Denk vijf minuten na over dat doel en schrijf op hoe u dat doel zou kunnen bereiken. Vergelijk uw uitkomsten met de uitkomsten van uw andere groepsleden. Welke overeenkomsten in aanpak heeft u gevonden? Welke verschillen? Heeft het horen van de manieren van plannen van anderen doen nadenken over verschillende manieren om het doel te benaderen?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

### 3.15 Leeractiviteit 15 - Obstakels samen overwinnen

#### Inleiding

Obstakels zijn er om te overwinnen. Het overwinnen van obstakels gaat vaak beter met hulp van anderen. Daarom is het belangrijk om zicht te krijgen op hulp en mogelijkheden voor ondersteuning voor het overkomen van obstakels en het bereiken van doelen. Het in kaart brengen van het eigen (sociale) netwerk waarop een beroep kan worden gedaan, subsidie- en financieringsmogelijkheden voor opleiding of schuldhulpverlening, hulpverlenende instanties, etc. is daartoe een onmisbare stap.

#### Beschrijving



Denk terug aan de inzichten die u hebt opgedaan tijdens leeractiviteiten 1 'Hindernissen' en leeractiviteit 12 'Obstakels overwinnen'.

Vorm een klein groepje van twee tot vier personen. Kies een fictieve cliënt met beperkte vaardigheden en kwalificaties. Maar daarbij bijvoorbeeld gebruik van de cliëntsituatie zoals besproken in leeractiviteit 13 'SPOT-analyse'. Onderzoek de mogelijkheden die er voor deze cliënt zijn om de ondervonden obstakels te overwinnen.

Denk daarbij aan:

- Informatie over de omvang van het probleem in uw eigen omgeving. Dit kan in de vorm van statistieken, casestudies, krantenverhalen, foto's, interviews.
- Het zoeken naar te gebruiken elementen in succesverhalen uit uw eigen begeleidingspraktijk.

- Do's en Dont's: Wat zijn uw eigen do's en dont's als u zelf met dit probleem geconfronteerd zou worden? Matchen deze met de do's en dont's van uw cliënt?
- Het in kaart brengen van nuttige personen en instanties. Stel een lijst op van lokale organisaties die helpen bij het ondersteunen van mensen die met dit probleem te maken hebben.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

## 4 Bijlagen

#### 4.1 Bijlage 1 - Handout voor Leeractiviteit 1 – Hindernissen

Belemmering	Hoe belangrijk?	Hoe als begeleider in een begeleidingssessie mee om te gaan?
Gebrek aan kwalificaties		
Niet-erkende kwalificaties		
Taalbarrière		
Gebrek aan inzetbaarheidsvaardigheden, zoals sollicitatieformulieren, CV, sollicitatiegesprekken,		
Lichamelijke beperking		
Gezondheidskwesties op lange termijn		
Leermoeilijkheden		
Geestelijke gezondheidskwesties		

<b>Laag zelfvertrouwen/zelfrespect</b>		
<b>Gebrek aan werkervaring</b>		
<b>Niet gewend zijn om te leren</b>		
<b>Gezinsverplichtingen</b>		
<b>Vervoersbeperkingen (ontbrekend openbaar vervoer, geen auto)</b>		
<b>Ontbrekende basisvaar- digheden (lezen, schrijven, rekenen, computers)</b>		
<b>Racisme of andere vormen van vooroordelen (waargenomen of ervaren)</b>		
<b>Schulden</b>		
<b>Strafblad</b>		
<b>Anders:</b>		





Datum:

Vul dit onderdeel in als u de kans hebt gehad om in uw eigen begeleidingpraktijk met een cliënt met beperkte vaardigheden en kwalificaties de (inzichten uit) de leeractiviteit aan de slag te gaan.

- *Heeft de leeractiviteit u geholpen om uw cliënt beter te kunnen begeleiden? Hoe?*
- *Welke aanvullende inzichten heeft u opgedaan? Wat hebt u aanvullend geleerd?*
- *Wat zijn uw leermomenten voor een volgende begeleidingssessie? Wat zou u anders doen?*
- *Wat heeft u over uzelf geleerd?*
- *Nog andere opmerkingen of reflecties?*

### 4.3 Bijlage 3 - Leeractiviteit 4 - Dat kan ik!

Categorie	Vink aan.	Competenties	Opmerkingen
<b>Communicatievaardigheden</b> Ik kan...	<input type="checkbox"/>	mezelf goed uitdrukken en gebruik maken van een uitgebreide woordenschat.	
	<input type="checkbox"/>	duidelijk en verstaanbaar praten.	
	<input type="checkbox"/>	situaties en problemen op een gestructureerde manier uitleggen.	
	<input type="checkbox"/>	op een vloeiende manier praten.	
	<input type="checkbox"/>	mijn mening beknopt uiten.	
	<input type="checkbox"/>	mijn gevoelens uiten.	
	<input type="checkbox"/>	praten in het bijzijn van een groep mensen.	
	<input type="checkbox"/>	situaties en problemen uitleggen zonder veel woorden te gebruiken.	
Categorie	Vink aan.	Competenties	Opmerkingen
<b>Informatievaardigheden</b> Ik weet hoe ik...	<input type="checkbox"/>	gebruik moet maken van media zoals het internet.	
	<input type="checkbox"/>	informatie over de actualiteit kan krijgen via verschillende media.	
	<input type="checkbox"/>	een computer moet gebruiken voor tekstverwerking.	

		een e-mail moet versturen.	
		informatie kan vinden in een bibliotheek.	
		informatie kan vinden in een encyclopedie.	
		een brief aan officiële instanties moet sturen.	
		informatie kan krijgen door het bellen van deskundigen of officiële instanties.	
<b>Categorie</b>	<b>Vink aan.</b>	<b>Competenties</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Sociale vaardigheden</b> Ik ben in staat om...		een gesprek aan te gaan.	
		de eerste stap te zetten en anderen snel te leren kennen.	
		anderen te helpen om deel uit te maken van een groep.	
		anderen te motiveren.	
		met mensen te praten op een vriendelijke manier.	
<b>Categorie</b>	<b>Vink aan.</b>	<b>Competenties</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Samenwerkingsvaardigheden</b> Ik ben...		klaar om te helpen, zelfs als ik individueel aan het werk ben.	
		respectvol en beleefd omgaan met andere suggesties en meningen.	
		iemand die open staat voor nieuwe ideeën.	

		In staat om compromissen te sluiten.	
		bereid om iemand te complimenteren met zijn of haar werk.	
		in staat om de ideeën van anderen verder uit te werken.	
		in staat om samen te werken met anderen.	

#### **4.4 Bijlage 4 - Leeractiviteit 5 – Het maken van een behoeftenanalyse**

PROVIDER NAME:

*This form has been designed to make sure that the assistance you receive as a result of this project is appropriate to your needs. It records your agreed objectives at the start of the course and through regular reviews, will list what you have achieved at regular intervals throughout the project.*

**Participant Name:**

**Start Date / Expected End Date:**

**Advisor Name:**

Wat vindt u van de inleiding van dit formulier?

**SUMMARY OF CAREER GOALS, INTERESTS AND PREVIOUS ACHIEVEMENTS**

*I have achieved the following qualifications:*

*I have the following work experience:*

*I have had a career in... And would like to build up on...*

*Career/ employment/ skills development aims for the future:*

*To achieve this I will need to...*

Wat is het effect van de 'ik'-manier van formuleren? Staan de elementen in volgorde van belang?

**LONG TERM GOALS**

(TICK ALL THAT APPLY)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> GAIN CONFIDENCE                | <input type="checkbox"/> BUILD A PORTFOLIO                       |
| <input type="checkbox"/> LEARN TEAM SKILLS              | <input type="checkbox"/> START WORKING                           |
| <input type="checkbox"/> GAIN CAREERS ADVICE & GUIDANCE | <input type="checkbox"/> START AN APPRENTICESHIP                 |
| <input type="checkbox"/> LEARN WORK-RELATED SKILLS      | <input type="checkbox"/> GET A PLACE AT COLLEGE                  |
| <input type="checkbox"/> LEARN ABOUT... Please specify  | <input type="checkbox"/> START ON QCF ACCREDITED SKILLS TRAINING |
| <input type="checkbox"/> OTHER.... Please Specify       | <input type="checkbox"/> RUN OWN BUSINESS                        |

Wat vindt u van deze overzichtslijst met lange-termijn doelstellingen?

**What support would you like / do you need on this project (e.g. childcare, careers advice, disability access):**

Wat vindt u van de formulering van deze vraag? Waarom denkt u dat de werkwoorden 'graag' en 'nodig' zijn gekozen? Wat vindt u van de suggesties voor ondersteuning? Andere mogelijkheden?

**RESULTS OF INITIAL ASSESSMENT / SELF ASSESSMENT**

<p>SKILLS FOR LIFE ASSESSMENT RESULTS:</p> <p>Record results below:</p> <p><i>Literacy</i></p> <p><i>Numeracy</i></p> <p><i>ICT</i></p>	<p><b>Other Areas/needs assessed,</b> (e.g.: Team-work, Attitude/motivation. Time Management, Confidence,</p> <p><b>List areas and results below:</b></p> <p>Zijn dit de belangrijkste in kaart te brengen vaardigheden?</p>
---	--

#### 4.5 Bijlage 5 - Leeractiviteit 7 – Mijn eerdere leerervaringen

Vraag	Opmerkingen / Aanvullingen
Hoe voelde ik me als ik 's morgens naar school ging?	
Hoe zag een normale schooldag er voor mij uit?	
Hoe waren de lessen gestructureerd?	
Wat waren mijn favoriete vakken?	
Aan welke vakken had ik een hekel?	
Met welke leraar had ik een goede of slechte relatie? Waarom was dat?	
In hoeverre was mijn leersucces in een bepaald vak afhankelijk van de leraar?	
Hoe was mijn relatie met mijn klasgenoten? Welke rol speelde ik in de klas?	
Wat motiveerde me? Goede cijfers, erkenning, of angst voor sancties?	
Had ik plezier in het leren? Zo ja, wat heb ik dan precies leuk gevonden?	
Hoe reageerde ik als ik een goed of slecht cijfer kreeg?	
Hoe voelde ik me toen ik de school verliet?	



## 4.6 Bijlage 6 - Leeractiviteit 10 - Levensdoelen

### Mijn doelen in het leven

Wat zou er in mijn leven moeten gebeuren om op latere leeftijd te kunnen zeggen: 'Het was het waard om te leven!'	
Wat is er zo belangrijk voor me dat ik daar niet zonder zou kunnen leven?	
Wat zou ik willen bereiken in het leven?	
Wat zijn mijn doelen in het leven?	
Wat zou er in mijn leven moeten gebeuren om op hoge leeftijd te kunnen zeggen: 'Het was het waard om te leven!'	

## 4.7 Bijlage 7 - Leeractiviteit 14 - WOOP, HARD of SMART doelstellingen

### SMART

**S** - Specifiek - moet gericht zijn op een specifiek (duidelijk aangegeven) verbeteringsgebied.

**M** - Meetbaar - moet cijfers of indicatoren bevatten om de vooruitgang te meten.

**A** - Bereikbaar - moet uitdagend maar wel bereikbaar zijn gezien kennis/vaardigheden.

**R** - Realistisch - moet in realistische termen aangeven welke resultaten kunnen worden bereikt, met de beschikbare middelen.

**T** - Tijdig - dient te specificeren wanneer de resultaten worden verwacht, zodat er een gevoel van urgentie is.

George T. Doran's ontwikkelde deze 'gouden standaard tot doelstelling in een paper uit 1981 in Management Review

### HARD

**H** - Voelbaar - heb een emotionele binding met je doelen bij het stellen ervan.

**A** - Geanimeerd - stel je levendige beelden voor van de positieve gevoelens die je zult hebben na het bereiken ervan.

**R** - Vereist - bouw een gevoel van urgentie en noodzaak in de doelen die je stelt.

**D** - Moeilijk - maak je doelen moeilijk en wees bereid om hun uitdagingen aan te gaan.

Mark Murphy creëerde deze methode in zijn boek 'Honderd procent' uit 2009.

### WOOP

**W** - Wens - wens iets wat je echt wilt bereiken, een wens die spannend, uitdagend, realistisch is.

**O** - Resultaat - stel je het beste resultaat van je doel voor, en voel hoe het resultaat je zou doen voelen.

**O** - Belemmering - stel je de hindernissen voor die je zouden kunnen verhinderen je doel te bereiken.

**P** - Plan - maak een actieplan die je zou kunnen uitvoeren als de belemmering zich voordoet.

Ontwikkeld door Gabriele Oettingen en Peter Gollwitzer, psychologen aan de New York University, als resultaat van meer dan 20 jaar wetenschappelijk onderzoek.