

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

Intellectual Output 6

Skills Assessment

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

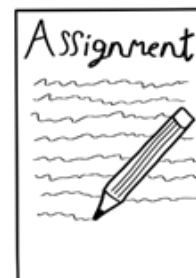


Deze publicatie geeft alleen de mening van de auteur weer en het Erasmus+ programma kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Skills Assessment - Instructie

Beste loopbaanprofessional / jobcoach,

In het kader van het project Erasmus Empolument Plus is een curriculum ontwikkeld om u te helpen in het begeleiden van cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties. In dit document vindt u gekoppeld aan een 18-tal verschillende leerdoelen de leeractiviteiten die in dit kader zijn ontwikkeld. Met behulp van dit instrument kunt u de voor u van toepassing zijnde leerdoelen koppelen aan de bijbehorende leeractiviteiten.



In de onderstaande tabel vindt u **18 verschillende leerdoelen**. U kunt de leerdoel(en) waarmee u aan de slag wilt gaan selecteren door de betreffende vakje(s) aan te kruisen.

1. Achter elk van de gekozen leerdoelen vindt u vervolgens de bijbehorende **leeractiviteiten** met een korte beschrijving. U kunt de leeractiviteit(en) waarmee u aan de slag wilt gaan selecteren door de betreffende vakje(s) aan te kruisen.
2. Achter de titel van iedere leeractiviteit staat een korte omschrijving. U kunt rechtstreeks naar een leeractiviteit gaan door op de op de naam van de leeractiviteit te klikken.

Nr.	Leerdoel...	Bijbehorende leeractiviteiten...	
1	Cliënten aanmoedigen om positief te reflecteren op hun huidige persoonlijke en werkgerelateerde situatie	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 1
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Hindernissen De leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het herkennen wat cliënten motiveert.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Ik-boodschappen De leeractiviteit laat zien wat 'ik-boodschappen' en 'jij-boodschappen' voor impact kunnen hebben op cliënten.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Reframing Door middel van deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders hoe ze hun gedachten kunnen herformuleren zodat deze positief en motiverend zijn.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 4:</u> Ik kan dat! Deze leeractiviteit maakt gebruik van een "leerportfolio"-instrument om successen en positieve

				<i>kwaliteiten uit het verleden te verkennen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Het maken van een behoefteanalyse	<i>Begeleiders worden ondersteund om de 'behoefteanalyses' die zij gebruiken om de situatie van een nieuwe cliënt te analyseren.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Interne weerstand	<i>Deze leeractiviteit laat begeleiders kennismaken met het concept van interne weerstand, belangrijk bij het begrijpen van uiteenlopende barrières.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Wat is succes?	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders de verschillende betekenissen van succes voor verschillende mensen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Mijn droombaan	<i>Begeleiders verkennen creatieve manieren om na te denken over het idee van een 'droombaan'.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 13:</u> SPOT-analyse	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders met behulp van een gestructureerde analyse hoe ze de cliëntsituatie in kaart kunnen brengen.</i>
2	<i>Op positieve wijze verkennen van eerdere leer/opleidingservaringen van cliënten</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 1	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Hindernissen	<i>De leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het herkennen wat cliënten motiveert.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Ik boodschappen	<i>De leeractiviteit laat zien wat 'ik-boodschappen' en 'jij-boodschappen' voor impact kunnen hebben op cliënten.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Reframing	<i>Door middel van deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders hoe ze hun gedachten kunnen herformuleren zodat deze positief en motiverend zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 4:</u> Ik kan dat!	<i>Deze leeractiviteit maakt gebruik van een "leerportfolio"-instrument om successen en positieve kwaliteiten uit het verleden te verkennen.</i>

		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Het maken van een behoefteanalyse	<i>Begeleiders worden ondersteund om de 'behoefteanalyses' die zij gebruiken om de situatie van een nieuwe cliënt te analyseren.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 6:</u> Mijn leerbiografie	<i>Begeleiders creëren een leerbiografie om de psychologische impact van de eigen verschillende leerervaringen te onderzoeken.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 7:</u> Mijn eerdere leerervaringen	<i>Deze leeractiviteit laat begeleiders onderzoeken hoe eerdere leerervaringen de eigen leerstijlen beïnvloeden.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Interne weerstand	<i>Deze leeractiviteit laat begeleiders kennismaken met het concept van interne weerstand, belangrijk bij het begrijpen van uiteenlopende barrières.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Wat is succes?	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders de verschillende betekenissen van succes voor verschillende mensen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 10:</u> Mijn levensdoelen	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders hoe het stellen van vragen effectief kan zijn bij het bepalen van levensdoelen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Mijn droombaan	<i>Begeleiders verkennen creatieve manieren om na te denken over het idee van een 'droombaan'.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 12:</u> Het overwinnen van obstakels	<i>Begeleiders kijken naar belemmeringen voor leren en ontwikkelen en bedenken gezamenlijk manieren om deze belemmeringen aan te pakken.</i>
3	<i>Cliënten ondersteunen bij het stellen van SMART-doelen in overeenstemming met hun waarden en levenscontext</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 1	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Hindernissen	<i>De leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het herkennen wat cliënten motiveert.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Ik boodschappen	<i>De leeractiviteit laat zien wat 'ik-boodschappen' en 'jij-boodschappen' voor impact kunnen hebben op cliënten.</i>

		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Het maken van een behoeftenanalyse	<i>Begeleiders worden ondersteund om de 'behoefteanalyses' die zij gebruiken om de situatie van een nieuwe cliënt te analyseren.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Interne weerstand	<i>Deze leeractiviteit laat begeleiders kennismaken met het concept van interne weerstand, belangrijk bij het begrijpen van uiteenlopende barrières.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Wat is succes?	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders de verschillende betekenissen van succes voor verschillende mensen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 10:</u> Mijn levensdoelen	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders hoe het stellen van vragen effectief kan zijn bij het bepalen van levensdoelen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Mijn droombaan	<i>Begeleiders verkennen creatieve manieren om na te denken over het idee van een 'droombaan'.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 12:</u> Het overwinnen van obstakels	<i>Begeleiders kijken naar belemmeringen voor leren en ontwikkelen en bedenken gezamenlijk manieren om deze belemmeringen aan te pakken.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 13:</u> SPOT-analyse	<i>In deze leeractiviteit onderzoeken begeleiders met behulp van een gestructureerde analyse hoe ze de cliëntsituatie in kaart kunnen brengen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 14:</u> WOOP, HARD of SMART?	<i>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.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 15:</u> Obstakels samen overwinnen	<i>Deze leeractiviteit geeft begeleiders de mogelijkheid om gezamenlijk te onderzoeken hoe ze cliënten kunnen ondersteunen bij het bereiken van diens doelen.</i>

4	Op de hoogte zijn van de vereiste beroepsvaardigheden van typische beroepen voor laag- en ongeschoolde cliënten	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 2	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 7:</u> "Scattergories" spelen met beroepen	<i>Deze leeractiviteit reikt begeleiders een manier aan om cliënten spelenderwijs hun kennis van verschillende beroepen verder vergroten.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Cold case – vergeet geen enkel beroep	<i>Keuzes op het gebied van werk of opleiding worden vaak beïnvloed door wat door ouders, vrienden of leeftijdgenoten wordt erkend. Daarom is het bij beroepskeuzebegeleiding belangrijk de aandacht te vestigen op en de belangstelling en motivatie te wekken voor "niet-typische" beroepen.</i>
5	cliënten ondersteunen bij het vergroten van hun bewustzijn van bestaande kennis en vaardigheden	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 2	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Waar ben ik trots op?	<i>De leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het in kaart brengen van dingen waar cliënten trots op zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Het is mijn keuze!	<i>Deze leeractiviteit helpt begeleiders om hun visie op atypische beroepen en hun begrip voor atypische beroepskeuzes te verbreden.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Het identificeren van competenties	<i>Deze leeractiviteit reikt begeleiders instrumenten aan waardoor ze informeel verworven competenties van laaggekwalificeerde cliënten beter in kaart kunnen brengen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 4:</u> Wat kan mij het schelen..	<i>Deze leeractiviteit geeft begeleiders handreikingen om ongemotiveerde cliënten toch aan het praten te krijgen en de voor een goede begeleiding relevante informatie te laten verstrekken.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> De kaarten zijn herschikt	<i>Deze leeractiviteit laat begeleiders in andermans schoenen staan, om zo een beter begrip te krijgen van</i>

				– en een hogere mate van empathie te krijgen voor – mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Waarden en waardenconflicten	Begeleiders verdiepen zich in deze leeractiviteit het belang van waarden en het demotiverend effect van waardenconflicten bij het beroepskeuzeproses.
6	Combineren van het bestaande potentieel van cliënten met de gewenste werkomstandigheden voor het maken van beroepsgerichte keuzes	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 2	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Mr. President zoekt een lijfwacht	Deze leeractiviteit gaat dieper in op de beperkingen van stereotypering. Veel beroepen vragen namelijk meer van een persoon dan je op het eerste gezicht zou denken.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 6:</u> Wat verwacht ik van mijn werk?	In deze leeractiviteit krijgen begeleiders eenvoudige instrumenten aangereikt die kunnen helpen om cliënten de verwachtingen die zij ten aanzien van werk hebben beter onder woorden te brengen.
7.	Bevorderen van het besluitvormingsproces van de cliënten in het kader van opleiding en beroep	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 2	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Het is mijn keuze!	Deze leeractiviteit helpt begeleiders om hun visie op atypische beroepen en hun begrip voor atypische beroepskeuzes te verbreden.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Mr. President zoekt een lijfwacht	Deze leeractiviteit gaat dieper in op de beperkingen van stereotypering. Veel beroepen vragen namelijk meer van een persoon dan je op het eerste gezicht zou denken.
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 6:</u> Wat verwacht ik van mijn werk?	In deze leeractiviteit krijgen begeleiders eenvoudige instrumenten aangereikt die kunnen helpen om cliënten de verwachtingen die zij ten aanzien

				<i>van werk hebben beter onder woorden te brengen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 10:</u> Hoeveel moet ik verdienen?	<i>Langdurige werkloosheid vergroot de risico op ontstaan van schulden. In deze leeractiviteit leren begeleiders hoe ze een realistische inschatting kunnen maken hoeveel een cliënt in een (nieuwe) baan zou moeten verdienen om rond te kunnen komen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Waarden en waardenconflicten	<i>Begeleiders verdiepen zich in deze leeractiviteit het belang van waarden en het demotiverend effect van waardenconflicten bij het beroepskeuzeprocess.</i>
8	<i>Cliënten ondersteunen bij het reflecteren op eerdere persoonlijke negatieve leerervaringen</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 3	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Mijn familie stamboom	<i>Deze leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het in kaart brengen van de familiestamboom van hun cliënten op het gebied van onderwijs en leren.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Onderwijs geeft me de kans om...	<i>Soms is het nodig dat een cliënt "zichzelf toestemming geeft" om onderwijs te gaan volgen. Deze leeractiviteit gaat dieper in op het in kaart brengen van alle mogelijkheden die onderwijs biedt.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 6:</u> Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil...	<i>In deze leeractiviteit krijgen begeleiders handvatten aange-reikt om negatieve leerervaringen van hun cliënten positief te reframe.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Kennis is macht	<i>Deze leeractiviteit is bedoeld als inleiding op een discussie over structurele achterstand, gelijke kansen in het onderwijs en gelijke kansen op de arbeidsmarkt.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Voor- en nadelen van onderwijs	<i>Onderwijs heeft voordelen, maar vereist ook offers. Het is van belang dat begeleiders ook oog hebben voor de nadelen van</i>

				<p>onderwijs, zeker vanuit het perspectief van een doelgroep die vaak de nadelige kanten van onderwijs aan den lijve heeft ondervonden.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 12:</u> Mijn leervermogen</p>	<p>Mensen met weinig opleiding zijn vaak bang om te leren en/of zich niet bewust van hun leervermogen. Ze kunnen ook niet zeggen onder welke leeromstandigheden ze het beste kunnen leren. Deze leeractiviteit geeft de begeleider handvatten om het leervermogen van cliënten in kaart te brengen.</p>
9	<i>Cliënten ondersteunen bij het gebruik van nieuwe kennis en vaardigheden</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 3	
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 6:</u> Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil...</p>	<p>In deze leeractiviteit krijgen begeleiders handvatten aange-reikt om negatieve leerervaringen van hun cliënten positief te reframen.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 7:</u> Wat is het nut van leren?</p>	<p>Deze leeractiviteit helpt begeleiders cliënten zich bewust te laten zijn van de waarde van opleiding en onderwijs en van de impact ervan op hun carrière en hun leven.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 12:</u> Mijn leervermogen</p>	<p>Mensen met weinig opleiding zijn vaak bang om te leren en/of zich niet bewust van hun leervermogen. Ze kunnen ook niet zeggen onder welke leeromstandigheden ze het beste kunnen leren. Deze leeractiviteit geeft de begeleider handvatten om het leervermogen van cliënten in kaart te brengen.</p>
10	<i>Cliënten helpen hun leermotivatie te verhogen</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 3	
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 2:</u> Waardering in soorten en maten</p>	<p>Deze leeractiviteit helpt begeleiders het belang te zien van de verschillende vormen van waardering en de invloed daarvan op de motivatie van cliënten.</p>

		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Het verhaal van de twee kikkers die in de melk vielen	<i>Deze leeractiviteit reikt begeleiders een verhaal aan waarmee zij cliënten de relatie tussen een gevoel van hopeloosheid en frustratie en het verband met motivatie inzichtelijk kunnen maken. Bovendien stelt de vorm van een verhaal begeleiders in staat om mensen in een moeilijke levenssituatie te identificeren en empathie voor hen te voelen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 4:</u> We verkopen alleen het zaad...	<i>Deze leeractiviteit reikt begeleiders een verhaal aan waarmee zij cliënten het belang van het nemen van verantwoordelijkheid voor hun leven leren inzien.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Onderwijs geeft me de kans om...	<i>Soms is het nodig dat een cliënt "zichzelf toestemming geeft" om onderwijs te gaan volgen. Deze leeractiviteit gaat dieper in op het in kaart brengen van alle mogelijkheden die onderwijs biedt.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 6:</u> Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil...	<i>In deze leeractiviteit krijgen begeleiders handvatten aange-reikt om negatieve leerervaringen van hun cliënten positief te reframen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 7:</u> Wat is het nut van leren?	<i>Deze leeractiviteit helpt begeleiders cliënten zich bewust te laten zijn van de waarde van opleiding en onderwijs en van de impact ervan op hun carrière en hun leven.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Kennis is macht	<i>Deze leeractiviteit is bedoeld als inleiding op een discussie over structurele achterstand, gelijke kansen in het onderwijs en gelijke kansen op de arbeidsmarkt.</i>

		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Voor- en nadelen van onderwijs	<i>Onderwijs heeft voordelen, maar vereist ook offers. Het is van belang dat begeleiders ook oog hebben voor de nadelen van onderwijs, zeker vanuit het perspectief van een doelgroep die vaak de nadelige kanten van onderwijs aan den lijve heeft ondervonden.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Mijn leermotivatie	<i>In deze leeractiviteit verdiepen begeleiders zich in hun eigen leermotivatie, om zo beter zicht te krijgen op en begrip te krijgen voor de vaak beperkende elementen in de leermotivatie van hun cliënten.</i>
11	<i>Cliënten ondersteunen bij het reflecteren op eigen ervaringen ten aanzien van het sociale proces binnen onderwijs en opleiding</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 3	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Mijn familie stamboom	<i>Deze leeractiviteit heeft tot doel begeleiders te helpen bij het in kaart brengen van de familiestamboom van hun cliënten op het gebied van onderwijs en leren.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Onderwijs geeft me de kans om...	<i>Soms is het nodig dat een cliënt "zichzelf toestemming geeft" om onderwijs te gaan volgen. Deze leeractiviteit gaat dieper in op het in kaart brengen van alle mogelijkheden die onderwijs biedt.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 7:</u> Wat is het nut van leren?	<i>Deze leeractiviteit helpt begeleiders cliënten zich bewust te laten zijn van de waarde van opleiding en onderwijs en van de impact ervan op hun carrière en hun leven.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Kennis is macht	<i>Deze leeractiviteit is bedoeld als inleiding op een discussie over structurele achterstand, gelijke kansen in het onderwijs en gelijke kansen op de arbeidsmarkt.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 10:</u> Jasmijn neemt een beslissing	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het leren inzien dat een objectief volgen van argumenten voor en tegen het volgen van onderwijs in een real life situatie niet altijd</i>

				<i>eenvoudig is. Met deze leeractiviteit wordt het begrip van begeleiders voor de vaak lastige sociale situatie waarin hun cliënten verkeren vergroot.</i>
12	Reflecteren op de voorkeursleerstijlen van cliënten en het aanbieden van bijbehorende leertechnieken	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 3	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Onderwijs geeft me de kans om...	<i>Soms is het nodig dat een cliënt "zichzelf toestemming geeft" om onderwijs te gaan volgen. Deze leeractiviteit gaat dieper in op het in kaart brengen van alle mogelijkheden die onderwijs biedt.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Mijn leermotivatie	<i>In deze leeractiviteit verdiepen begeleiders zich in hun eigen leermotivatie, om zo beter zicht te krijgen op en begrip te krijgen voor de vaak beperkende elementen in de leermotivatie van hun cliënten.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 12:</u> Mijn leervermogen	<i>Mensen met weinig opleiding zijn vaak bang om te leren en/of zich niet bewust van hun leervermogen. Ze kunnen ook niet zeggen onder welke leeromstandigheden ze het beste kunnen leren. Deze leeractiviteit geeft de begeleider handvatten om het leervermogen van cliënten in kaart te brengen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 13:</u> Wat voor soort leerstijl heb ik?	<i>Negatieve leerervaringen ontstaan vaak omdat het onderwijs niet aansluit op de voorkeursleerstijl van leerlingen. Deze leeractiviteit biedt handvatten om de leerstijlen van een cliënt in kaart te brengen, om naast inzicht in negatieve leerervaringen vooral de basis te leggen voor toekomstige leerervaringen.</i>
13	Begeleiden van cliënten tijdens een opleidingssetting, teneinde de leer- en werkmotivatie te verhogen en het risico op	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 3	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 14:</u> Wat kan ik als mentor bieden?	<i>Deze leeractiviteit helpt begeleiders de kenmerken van een goede mentor en mentorrelatie te begrijpen en te ontdekken wat zij</i>

	voortijdig schoolverlaten te verminderen.			<i>cliënten in hun rol als mentor kunt bieden</i>
14	Reflecteren op het eigen professionele handelen en beoordelen van de mate van evenwicht tussen werk en privé-leven	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 4	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Diagnostisch model "identiteitspeilers"	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het verkrijgen van inzicht in de eigen identiteitspijlers, als belangrijke basis voor het eigen bestaan en het eigen zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Feiten over stress	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het aanreiken van enkele basisfeiten over stress, om begeleiders zich bewust te laten worden van de stressfactoren die op henzelf van toepassing zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Drijfveren die mijn stressniveau triggeren	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van hun eigen stress-triggers en situaties waarin deze vaker voorkomen, zodat begeleiders situaties leren herkennen en effectiever met de daarbij optredende stress-triggers kunnen omgaan.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 4:</u> Hoe ga ik om met stress?	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om de begeleiders meer bewust te maken van de wijze waarop ze omgaan met stress en stressvolle situaties.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Burn-out: een introductie	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders te laten herkennen wanneer ze een hoog stress-niveau ervaren en te laten begrijpen hoe dit in de vorm van een burn-out zowel hun werk, privé als gezondheid in ernstige mate negatief kan beïnvloeden. De leeractiviteit gaat tevens in op de vraag welke ondersteuning in het werk en daarbuiten begeleiders kunnen identificeren om hen in het geval van een burn-out in het herstelproces te ondersteunen.</i>

		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 7:</u> Veerkracht	<i>In deze leeractiviteit wordt het begrip veerkracht geïntroduceerd. Het hebben van veerkracht is belangrijk voor iedere begeleider, om te kunnen omgaan met situaties waarin werk en werkdruk voor een bedreiging kunnen zijn voor de privé-werkbalans en het evenwicht in het eigen persoonlijke leven.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Ben ik bewustzijnsgericht?	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van het concept 'mindfulness' en na te denken over de vraag hoe 'mindful' of 'bewustzijnsgericht' hun leven op dit moment is.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 12:</u> Wat verhoogt mijn energie en wat onttrekt mijn energie?	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders inzicht te geven in wat hen energie geeft en wat hun energie kost. Zich bewust zijn van de factoren die energie leveren of kosten is een voorwaarde voor het ontwikkelen van bewuste strategieën om energievreters aan te pakken en energiebronnen aan te boren.</i>
15	<i>Passende zelfzorg te betrachten en passende professionele en persoonlijke grenzen stellen</i>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 4	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 1:</u> Diagnostisch model "identiteitspeilers"	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het verkrijgen van inzicht in de eigen identiteitspijlers, als belangrijke basis voor het eigen bestaan en het eigen zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Feiten over stress	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het aanreiken van enkele basisfeiten over stress, om begeleiders zich bewust te laten worden van de stressfactoren die op hen zelf van toepassing zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Drijfveren die mijn stressniveau triggeren	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van hun eigen stress-triggers en situaties waarin deze vaker voorkomen, zodat begeleiders situaties leren herkennen en effectiever met de daarbij</i>

				<i>optredende stress-triggers kunnen omgaan.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 5:</u> Burn-out: een introductie	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders te laten herkennen wanneer ze een hoog stress-niveau ervaren en te laten begrijpen hoe dit in de vorm van een burn-out zowel hun werk, privé als gezondheid in ernstige mate negatief kan beïnvloeden. De leeractiviteit gaat tevens in op de vraag welke ondersteuning in het werk en daarbuiten begeleiders kunnen identificeren om hen in het geval van een burn-out in het herstelproces te ondersteunen.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 7:</u> Veerkracht	<i>In deze leeractiviteit wordt het begrip veerkracht geïntroduceerd. Het hebben van veerkracht is belangrijk voor iedere begeleider, om te kunnen omgaan met situaties waarin werk en werkdruk voor een bedreiging kunnen zijn voor de privé-werkbalans en het evenwicht in het eigen persoonlijke leven.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 10:</u> Het creëren van een staat van “bewust zijn”	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders te voorzien van eenvoudige, dagelijkse op mindfulness gebaseerde hulpmiddelen, technieken en voorbeelden die hen kunnen helpen bij het creëren van een staat van “bewust zijn”.</i>
16	Begrijpen en herkennen van stresssignalen en onderzoeken van technieken voor stressvermindering teneinde het eigen welzijn te bevorderen	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 4	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Feiten over stress	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het aanreiken van enkele basisfeiten over stress, om begeleiders zich bewust te laten worden van de stressfactoren die op henzelf van toepassing zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 3:</u> Drijfveren die mijn stressniveau triggeren	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van hun eigen stress-triggers en</i>

				<p>situaties waarin deze vaker voorkomen, zodat begeleiders situaties leren herkennen en effectiever met de daarbij optredende stress-triggers kunnen omgaan.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 4:</u> Hoe ga ik om met stress?</p>	<p>Het doel van deze leeractiviteit is om de begeleiders meer bewust te maken van de wijze waarop ze omgaan met stress en stressvolle situaties.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 11:</u> Het vasthouden van een staat van “bewust zijn”</p>	<p>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders daadwerkelijk te laten voelen en ervaren hoe het vasthouden van een staat van “bewust zijn” hen dagdagelijks kan helpen bij het omgaan met negatieve werkstress.</p>
17	<p>Vertrouwd raken met het concept van mindfulness en in staat zijn mindfulness technieken toe te passen in het dagelijks leven</p>	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 4	
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 9:</u> Ben ik bewustzijnsgericht?</p>	<p>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van het concept 'mindfulness' en na te denken over de vraag hoe 'mindful' of 'bewustzijnsgericht' hun leven op dit moment is.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 10:</u> Het creëren van een staat van “bewust zijn”</p>	<p>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders te voorzien van eenvoudige, dagelijkse op mindfulness gebaseerde hulpmiddelen, technieken en voorbeelden die hen kunnen helpen bij het creëren van een staat van “bewust zijn”.</p>
		<input type="checkbox"/>	<p><u>Leeractiviteit 11:</u> Het vasthouden van een staat van “bewust zijn”</p>	<p>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders daadwerkelijk te laten voelen en ervaren hoe het vasthouden van een staat van “bewust zijn” hen dagdagelijks kan helpen bij het omgaan met negatieve werkstress.</p>

		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 12:</u> Wat verhoogt mijn energie en wat onttrekt mijn energie?	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders inzicht te geven in wat hen energie geeft en wat hun energie kost. Zich bewust zijn van de factoren die energie leveren of kosten is een voorwaarde voor het ontwikkelen van bewuste strategieën om energievreters aan te pakken en energiebronnen aan te boren.</i>
18	(H)erkennen wanneer en waar aanvullende ondersteuning en advies nodig is	<input type="checkbox"/>	Leeractiviteiten van module 4	
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 2:</u> Feiten over stress	<i>Het doel van deze leeractiviteit is het aanreiken van enkele basisfeiten over stress, om begeleiders zich bewust te laten worden van de stressfactoren die op henzelf van toepassing zijn.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 4:</u> Hoe ga ik om met stress?	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om de begeleiders meer bewust te maken van de wijze waarop ze omgaan met stress en stressvolle situaties.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 8:</u> Supervisie: een introductie	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van de kracht van supervisie en collegiale consultatie in het voorkomen van burn-out.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 9:</u> Ben ik bewustzijnsgericht?	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders bewust te maken van het concept 'mindfulness' en na te denken over de vraag hoe 'mindful' of 'bewustzijnsgericht' hun leven op dit moment is.</i>
		<input type="checkbox"/>	<u>Leeractiviteit 11:</u> Het vasthouden van een staat van "bewust zijn"	<i>Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders daadwerkelijk te laten voelen en ervaren hoe het vasthouden van een staat van "bewust zijn" hen dagdagelijks kan helpen bij het omgaan met negatieve werkstress.</i>

Module 1

Cliëntoriëntatie en behoeftenanalyse

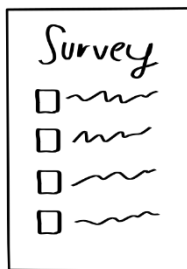
1.1 Leeractiviteit 1 – Hindernissen

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.

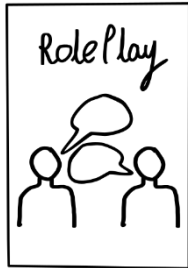


Mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties ondervinden op (weg naar) de arbeidsmarkt vele mogelijke hindernissen. In bijlage 1 vindt u een lijst met potentiële hindernissen. Vul deze lijst in en maak een snelle beoordeling van het belang van elk van deze hindernissen. Noteer ook uw eventuele gedachten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

1.2 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.

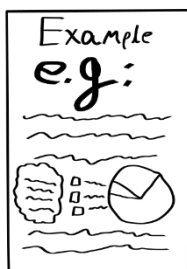
Voorbeeld: Een vader wil dat zijn jonge kind stopt met het roepen van scheldwoorden tijdens het spelen.

'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.'

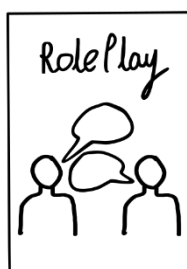
Het effect van het gebruik van 'Ik'-boodschappen in plaats van 'Jij'-boodschappen is dat cliënten de boodschap eerder richting het nemen van eigen persoonlijke verantwoordelijkheid vertalen.

Beschrijving

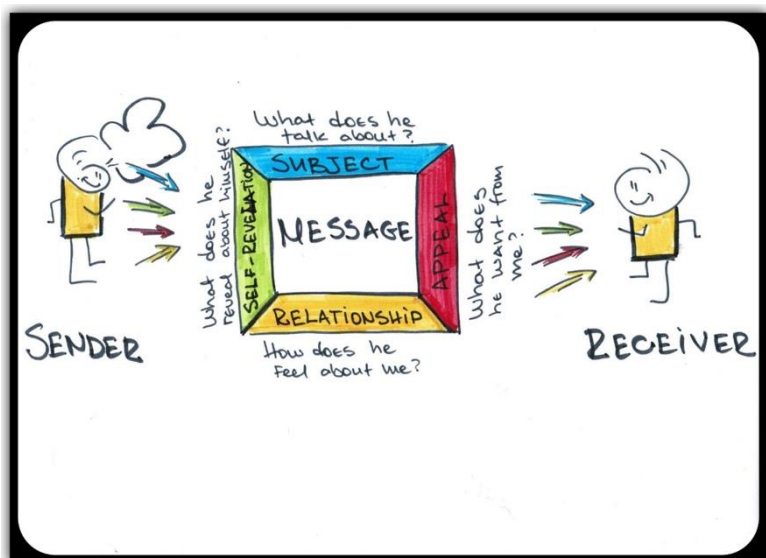
De leeractiviteit geeft de mogelijkheid om het effect van 'ik'-boodschappen in één-op-één-situaties te ervaren en op de positieve effecten daarvan te reflecteren.



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' een '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).

1.3 Leeractiviteit 3 - Reframing

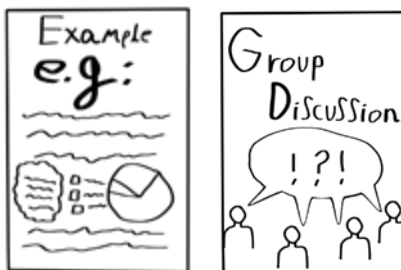
Inleiding

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 reframe:

- 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).

1.4 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).

1.5 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



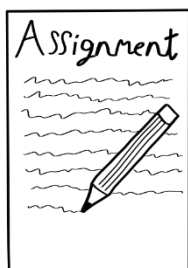
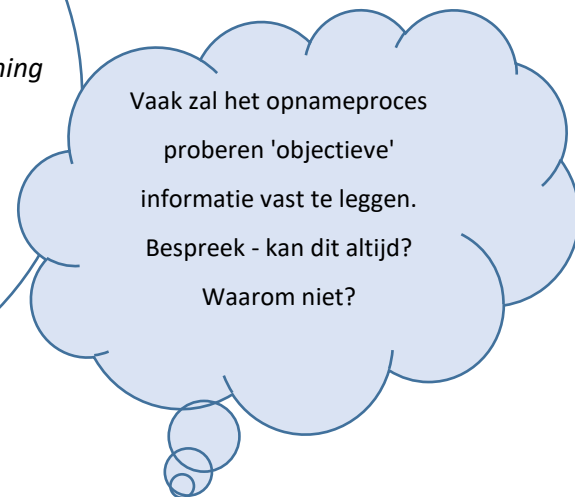
Bespreek in groepsverband op welke wijze u nu de behoeften van uw cliënt in kaart brengt. Gebruikt u een vaststaand formulier of format om in te vullen, op papier of digitaal? Welke achterliggende gesprekstechnieken gebruikt u? Heeft u het gevoel dat u de daadwerkelijke cliëntbehoefte boven water krijgt?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

1.6 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.

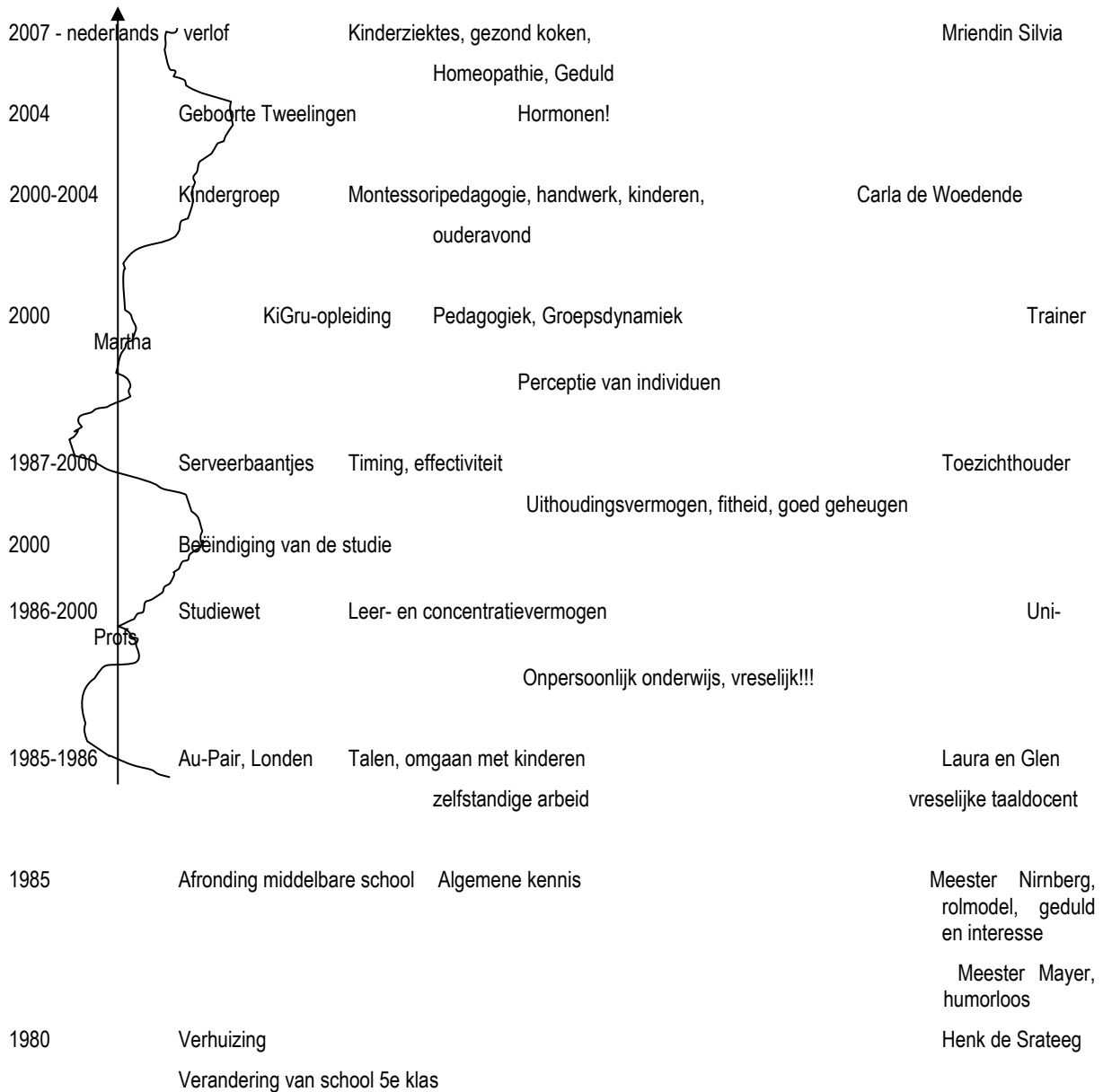


Bekijk het onderstaande voorbeeld.

**Mijlpalen in leren
Belangrijke
en leven**

Opgedane kennis, vaardigheden

personen



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).

1.7 Leeractiviteit 7 - Mijn eerdere leerervaringen

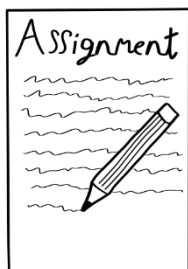
Inleiding

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).

1.8 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).

1.9 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).

1.10 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?

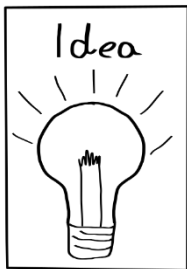
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

1.11 Leeractiviteit 11 - Mijn droombaan

Inleiding

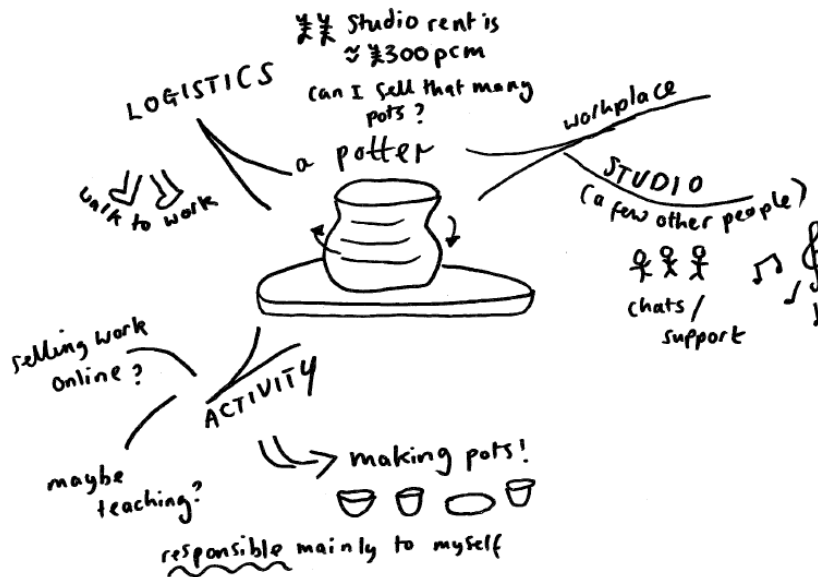
Net als negatieve ervaringen en gedachten kunnen leiden tot weerstand, kunnen positieve ervaringen en gedachten leiden tot inspiratie, motivatie en actie. Vanuit dat perspectief is het belangrijk om na te denken over uw eigen droombaan, zodat u uw inzichten vervolgens kunt meenemen in uw begeleidingsactiviteiten.

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.

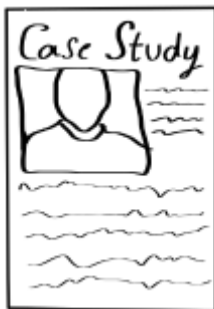
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

1.12 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).

1.13 Leeractiviteit 13 - SPOT-analyse

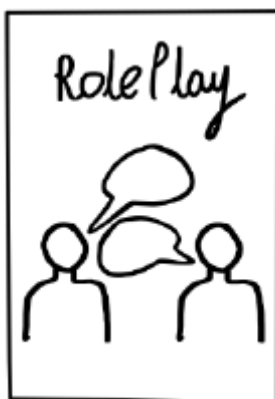
Inleiding

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?

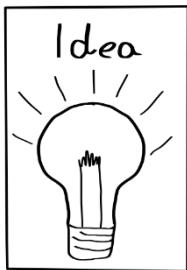
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

1.14 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).

1.15 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).

Bijlagen bij Module 1

1.16 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		
Laag zelfvertrouwen/zelfrespect		
Gebrek aan werkervaring		

Niet gewend zijn om te leren		
Gezinsverplichtingen		
Vervoersbeperkingen (ontbrekend openbaar vervoer, geen auto)		
Ontbrekende basisvaardigheden (lezen, schrijven, rekenen, computers)		
Racisme of andere vormen van vooroordelen (waargenomen of ervaren)		
Schulden		
Strafblad		
Anders:		

Bijlage 2 - Reflectiedagboek

Leeractiviteit:

Datum:

Terugkijkend op deze leeractiviteit heb ik de volgende inzichten opgedaan:
Ik kan deze leeractiviteit en de daarin opgedane inzichten als volgt inpassen in mijn eigen begeleidingsactiviteiten:

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?*

Bijlage 3 - Leeractiviteit 4 - Dat kan ik!

Categorie	Vink aan.	Competenties	Opmerkingen
Communicatievaardigheden 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
Informatievaardigheden 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.	
	<input type="checkbox"/>	een e-mail moet versturen.	
	<input type="checkbox"/>	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.	
Categorie	Vink aan.	Competenties	Opmerkingen
Sociale vaardigheden 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.	
Categorie	Vink aan.	Competenties	Opmerkingen
Samenwerkingsvaardigheden Ik ben...		klaar om te helpen, zelfs als ik individueel aan het werk ben.	
		respectvol en beleefd omgaan met andere suggesties en meningen.	
		lemand 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.	

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?

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

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>Other Areas/needs assessed, (e.g.: Team-work, Attitude/motivation. Time Management, Confidence,</p> <p>List areas and results below:</p> <p>Zijn dit de belangrijkste in kaart te brengen vaardigheden?</p>
--	--

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?	

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! '	

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.

Module 2

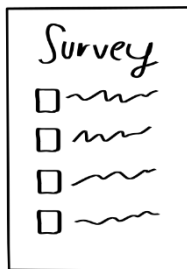
Het maken van beroepsgerichte keuzes

2.1 Leeractiviteit 1 - Waar ben ik trots op?

Inleiding

Het kennen van en bewust zijn van je eigen sterke punten is belangrijk in alle aspecten van het leven. Het is vooral belangrijk voor een positief zelfbeeld, dat je het vermogen geeft om gelukkig te zijn en beter om te gaan met de dingen in het leven. Daarom: waar ben je trots op?

Beschrijving



Vul de vragenlijst opgenomen in bijlage 1 in.



Vorm groepjes. Bespreek elkaars antwoorden. Bespreek ook de vraag of u het moeilijk vond om de lijst in te vullen. Waarom wel/niet?

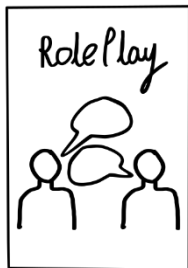
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

2.2 Leeractiviteit 2 - Het is mijn keuze!

Inleiding

Jongeren en jongvolwassenen met "a-typische" loopbaanaspiraties worden vaak geconfronteerd met vooroordelen over mannen- en vrouwenberoepen. Deze leeractiviteit helpt begeleiders om hun visie op geslachts a-typische beroepen te verbreden. Het kan hen helpen om op open, onbevooroordeelde manier het gesprek aan te gaan met cliënten met een voorkeur voor een a-typisch beroep.

Beschrijving



Vorm groepjes. Kies uit een van onderstaande situaties en bereid vervolgens de rollen en argumenten voor die nodig zijn om het scenario goed te verkennen. Speel het scenario na, gebruik makend van de verzamelde argumenten. Vraag de observanten om zowel te letten op het verloop van het gespreksproces, als over de uiteindelijke uitkomsten.

Scenario 1:

Een meisje heeft een "ongewone" carrièreaspiratie (bijv. piloot, politievrouw). Tijdens het diner vertelt ze haar familie voor het eerst over deze wens. De familie is sceptisch.

Scenario 2:

Een jongen heeft een "ongewone" carrièreaspiratie (bijv. kapper, verpleger). Tijdens het diner vertelt hij zijn familie voor het eerst over deze wens. De familie is sceptisch.



Bespreek het rollenspel vervolgens als groep gezamenlijk na. Laat daarbij de volgende vragen de revue passeren:

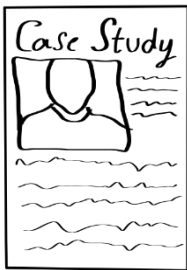
- Hoe voelden de deelnemers zich in hun rol?
- Wat was aangenaam, wat onaangenaam?
- Welke argumenten werden gebruikt? Welke niet en waarom niet?
- Wat helpt een cliënt om zich in dergelijke situaties staande te houden?
- Welke rol zou u daarbij als begeleider kunnen spelen?

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

2.3 Leeractiviteit 3 - Het identificeren van competenties

Omdat laag opgeleide cliënten hun competenties veelal niet formeel kunnen aantonen via behaalde opleidingskwalificaties, is het in kaart brengen en vastleggen van informeel verworven competenties juist voor deze doelgroep van groot belang. In deze leeractiviteit worden verschillende instrumenten geïntroduceerd die kunnen worden ingezet bij het identificeren, in kaart brengen en vastleggen van competenties bij mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties.

Beschrijving



Lees de vijf casestudies zoals opgenomen in bijlage 3 door.

Vorm tweetallen. Bepaal aan de hand van de kaarten zoals opgenomen in het aparte methodenwerkboek bij deze leeractiviteit ('methodenwerkboek module 2 leeractiviteit 2.3') voor iedere casus welke methode het beste kan worden gebruikt om de competenties van de betreffende persoon in kaart te brengen:

- Activiteiten op foto's
- Competentiekaarten
- Mijn kwaliteiten
- Het zichtbaar maken van competenties.

Gebruik per casus de tabel zoals opgenomen in bijlage 4 om een kruisje zetten bij de geschikte methode(n).



Bespreek de uitkomsten van uw tweegesprek – zoals vastgelegd in tabel 4 – binnen de hele groep. Waar ligt er een consensus? Waar verschillen uitkomsten? Hoe komt dat?

Beëindig de groepsdiscussie met het bespreken van de vraag of en hoe u de in deze leeractiviteit gepresenteerde methoden om competenties, vaardigheden en sterke kanten in kaart te brengen ook zelf als begeleider zou toepassen bij cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties. Waarom wel? Waarom niet?

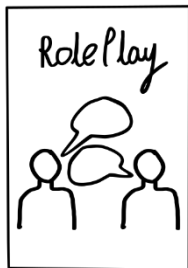
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

2.4 Leeractiviteit 4 - Wat kan mij het schelen...

Inleiding

Loopbaanbegeleiders en jobcoaches zijn afhankelijk van de informatie die door cliënten wordt verstrekt. Alleen op die manier kunnen we een goed, volledig beeld krijgen van de cliënt en deze ook goed begeleiden. Om goed zicht te krijgen op de interesses of leidende waarden en motivaties van onze cliënten is het verkrijgen van inzicht in hun hobby's en vrijetijdsbesteding, de dingen die ze graag doen, een belangrijke indicator. Maar wat zijn goede 'ondervragingstechnieken' voor het verkrijgen van inzicht bij cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties, die veelal minder goed in staat zijn om hun gedachten en gevoelens op een goede manier onder woorden te brengen?

Beschrijving



Deel de groep op in drietallen. Verdeel per drietal de volgende drie rollen:

A – Loopbaanbegeleider / Jobcoach

B - Cliënt

C – Observator

A vraagt **B**, 'Wat kan jou dat schelen?'

B speelt een nogal stilzwijgende, ongemotiveerde cliënt die vragen vooral met een schouderbeweging beantwoordt: 'Weet niet ..., televisie misschien' of iets dergelijks.

A heeft de taak om relevante informatie uit **B** te halen om meer details te weten te komen.

Voorbeeld vragen zouden kunnen zijn:

- Wat vindt u precies leuk om te kijken op televisie?
- Waar bent u precies in geïnteresseerd? (Bijvoorbeeld Soaps? Documentaires? Kijken naar series? Nieuws?)
- Zijn er favoriete shows? Welke? Wat vindt u daar leuk aan?
- Waarover praat u als u met vrienden praat?
- Heeft u hobby's of interesses (bijvoorbeeld het verzamelen van postzegels)?
- Vertel daar eens iets over? (Bemoedigend)
- Als u in een winkelstraat loopt, voor welke etalages stopt u dan?
- Wat voor soort boodschappen doet u graag? Winkelt u wel eens online?
- Wat vond u vroeger leuk als kind?
- Als u een miljonair was en niet hoefde te werken, wat zou u dan doen?

A probeert met open vragen zoveel mogelijk over de cliënt te weten te komen en rapporteert aan **B**

C - Kijkt naar de dialoog en geeft feedback over hoe de dialoog is verlopen. Hoe voelde de "begeleider" zich en hoe voelde de "cliënt" zich?

Heeft de begeleider kleine hints opgevolgd, kon hij zich in de cliënt "voelen"?

Wissel van rol, totdat iedereen eenmaal elke rol heeft gespeeld.



Bespreek de ervaringen van ieder drietal in de grote groep. Bespreek in de evaluatie in ieder geval de volgende vragen:

- Hoe heeft u de oefening gevonden?
- Was het krijgen van de feedback nuttig?
- Denkt u dat dit een nuttige oefening kan zijn om te gebruiken met uw eigen cliënten?

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

2.5 Leeractiviteit 5 - Mr. President zoekt een lijfwacht...

Inleiding

Veel beroepen vragen meer van een persoon dan algemeen bekend is. Zanger zijn wordt bijvoorbeeld gezien als een gemakkelijk en aantrekkelijk beroep – maar daarbij wordt onderschat dat het zijn van een zanger meer omvat dan alleen maar zingen: omgaan met media, opbouwen van image, oefenen, netwerken, omgaan met druk en aandacht, etc.

We hebben allemaal een beeld van beroepen en we stereotyperen allemaal. Deze leeractiviteit probeert een aantal stereotypen weg te nemen door - op het eerste gezicht – eenvoudige banen diepgaander te analyseren.

Beschrijving



Aan de hand van twee stereotype beroepen – lijfwacht en model – wordt dieper ingegaan op de (geschiktheids)eisen die deze beroepen stellen aan de beroepsbeoefenaren en de vooroordelen die er op dat gebied bestaan, bijvoorbeeld ten aanzien van stereotiepe beelden van mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Verdeel de groep in vier subgroepen. Bereid als subgroep één van de vier rollen voor zoals die hieronder zijn beschreven en ook in bijlage 5 zijn opgenomen.

Instructies voor de groepen
Groep 1

Mr. President zoekt een lijfwacht. De allerbeste kan zich aanmelden!

Teken de gewenste bodyguard (man of vrouw) op een groot stuk wit papier en beschrijf in steekwoorden de kenmerken die deze bodyguard moet meenemen om zijn of haar werk goed te kunnen doen.

Groep 2

Jij (de groep) solliciteert als bodyguard - je wilt deze baan echt!

Stel jezelf voor met foto's in collagevorm en schrijf de kenmerken op die je ziet: Ik ben uitermate geschikt voor deze job!

Groep 3

Een modellenbureau is op zoek naar een model (man of vrouw) voor de modeshow van een beroemde modeontwerper. Een echte springplank voor een carrière!

Het team van het bureau tekent het geschikte model op een groot vel papier en beschrijft in steekwoorden hoe het model zich voorstelt en welke kenmerken hij of zij moet hebben.

Groep 4

Jij (de groep) wilt carrière maken als model – je wilt deze baan echt!

Je solliciteert bij het bureau met een foto (tekening op groot vel papier) en beschrijft de kenmerken op die op deze foto te zien zijn: Ik ben het beste model dat je kunt krijgen!



Bespreek in de groep de resultaten van bovenstaande oefening. Wat valt op aan de tekeningen of aan de gebruikte taal voor elk functieprofiel? Wat vindt u hiervan? Kwamen de profielen op de tekeningen de beschrijvingen van de kenmerken van de sollicitant overeen met de profielen en beschrijvingen van de opdrachtgever? Waren er genderstereotiepe elementen te zien? Wat betekent dat?

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

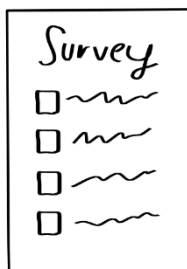
2.6 Leeractiviteit 6 – Wat verwacht ik van mijn werk?

Inleiding

Werk betekent verschillende dingen voor verschillende mensen en mensen waarderen verschillende aspecten van hun werk. Het is belangrijk dat cliënten belangrijke werkgerelateerde waarden op hun eigen wijze onder woorden kunnen brengen en dat begeleiders deze taal ook kunnen spreken. Daarom is het voor begeleiders belangrijk om zicht te krijgen op de ‘woordenschat’ van hun cliënt.

Mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties hebben vaker moeite zich in woorden te uiten, of gebruiken steeds dezelfde woorden. Voor deze doelgroep is het gestructureerd werken met veel eenvoudige, praktijkgerichte voorbeelden heel belangrijk. Om niet het risico te lopen daarbij steeds dezelfde woorden te gebruiken, is het als begeleider belangrijk te beschikken over een grote voor deze doelgroep relevante woordenschat. In deze leeractiviteit worden suggesties gedaan voor het gebruiken van alternatieve woorden, om zo beter aan te sluiten op de belevingswereld van de doelgroep.

Beschrijving



Kijk naar de vragenlijst in bijlage 6. Welke elementen zijn voor u het belangrijkste in uw werk? En voor een cliënt met beperkte vaardigheden en kwalificaties?

Kunt u bij ieder ‘complex’ woord een aantal beschrijvingen verzinnen die passen bij het denkkader van uw cliënt? Noteer deze woorden, en verzin bijbehorende praktijkgerichte voorbeelden om deze richting uw cliënt toe te lichten.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

2.7 Leeractiviteit 7 - “Scattergories” spelen met beroepen

Inleiding

"Scattergories" is een spel dat de meeste mensen kennen uit hun jeugd. Bij het spelen gaat het om algemene kennis, vlotheid, geheugen en snel denken. “Scattergories” ontstond vermoedelijk tegen het einde van de 19e eeuw, toen de kinderen in veel gezinnen nog privé-lesse kregen. Het werd gebruikt als een speelse vorm van leren en voor het consolideren van het geleerde in het geheugen. Ook nu nog kunnen door het kiezen van verschillende categorieën de algemene kennis, de woordenschat en het geheugen worden getraind. In het kader van de loopbaanbegeleiding is het vooral arbeidsmarktgerelateerde kennis die kan worden geconsolideerd en uitgebreid.

Beschrijving



In deze voor beroepsoriëntatie en beroepskeuze aangepaste versie van “scattergories” gebruiken we de beroepsgerelateerde categorieën zoals opgenomen in bijlage 7.

Het spel wordt gespeeld door minimaal twee personen. In elke ronde van het spel moeten beroepen worden gevonden en verder uitgewerkt die met een vooraf bepaalde letter beginnen. De eerste letter van de te vinden beroepen wordt willekeurig bepaald door een letter te ‘prikken’. De geprikte letter wordt gebruikt voor de volgende ronde van het spel.

Alle spelers schrijven per beroep de bijbehorende activiteiten, werkplekken en vereiste hulpmiddelen/gereedschappen op. Een spelronde eindigt zodra de eerste speler "Klaar!" roept. Dit kan na een bepaalde tijdsperiode, of als een speler als eerste een nader te bepalen hoeveelheid beroepen (drie tot vijf) heeft uitgewerkt.

Aan het einde van elke spelronde worden de gevonden beroepen, activiteiten, werkplekken en vereiste instrumenten/gereedschappen met elkaar vergeleken en worden er punten toegekend. Een score-methode zoals de volgende is gebruikelijk:

Als een speler geen geldig beroep gevonden, krijgt hij/zij er geen punt voor. Wie een beroep heeft uitgewerkt die minstens door één andere speler ook wordt uitgewerkt, krijgt er 5 punten voor. Als iemand een beroep heeft gevonden en uitgewerkt die verschilt van alle andere spelers, krijgt hij/zij 10 punten.

Aan het einde van het spel worden de punten die in alle rondes zijn gescoord opgeteld. Wie de meeste punten scoort, wint.

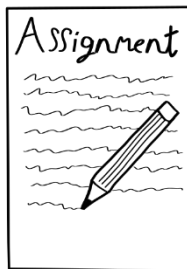
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

2.8 Leeractiviteit 8 - De kaarten zijn herschikt

Inleiding

Empathie is het vermogen om zich in een ander te verplaatsen. Empathisch vermogen is gekoppeld aan het hebben van begrip voor de situatie van anderen, aan het vermogen om oog te hebben voor de implicaties van afkomst, leeftijd, geslacht, fysieke en mentale gesteldheid, opleidingsniveau etc. Het hebben van empathisch vermogen is een zeer belangrijke competentie voor begeleiders om om te kunnen gaan met de grote diversiteit in achtergrond en situatie van cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties.

Beschrijving



Bekijk de lijst met personen en situaties zoals opgenomen in bijlage 8. Leef u in een van deze personen in. Stelt u zich voor dat u morgen wakker wordt en deze persoon bent:

- Beschrijf vijf dingen in uw huidige leven die zouden voortvloeien uit uw nieuwe identiteit.
- Welke veranderingen denkt u dat er zullen optreden in uw houding en gedrag? Denk vooral aan de houding naar uw directe omgeving, goede vrienden, collega's, uw omgeving in het algemeen en de maatschappij in het algemeen.
- Hoe denkt u dat anderen op u zullen reageren?
- Wat of wie hebt u in uw nieuwe identiteit nodig die u in uw huidige identiteit niet nodig hebt?



Bespreek uw bevindingen in de groep. Betrek in het groeps gesprek ook vergelijkbare voorbeelden uit uw eigen praktijk.

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

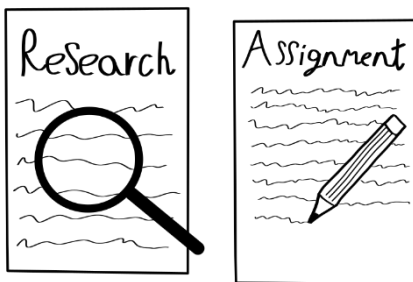
2.9 Leeractiviteit 9 - Cold Case – Vergeet geen enkel beroep

Inleiding

Keuzes op het gebied van werk of opleiding worden vaak beïnvloed door ouders, vrienden of leeftijdgenoten. Mensen hebben daarbij de neiging de beroepskeuze van bekenden te volgen, omdat dit nu eenmaal hun referentiekader is. Daarom is het bij beroepskeuzebegeleiding belangrijk de aandacht te vestigen op en de belangstelling en motivatie te wekken voor "niet-typische" beroepen. In gezinnen waar iedereen een universitair diploma heeft, zou het bijvoorbeeld atypisch zijn voor jongeren om praktijkgericht middelbaar beroepsonderwijs te volgen en stage te gaan lopen. Omgekeerd, voor iemand die uit een arbeidersgezin komt, kan het ongebruikelijk zijn of niet aangemoedigd worden om naar de universiteit te gaan.

Beschrijving

In deze leeractiviteit wordt gekeken naar banen met verschillende onderliggende opleidingsniveaus (ongeschoolde banen - laaggeschoolde banen - hooggeschoolde banen) die zich in de productie-/distributieketen van een bepaald product bevinden. Het doel is te achterhalen welke beroepen nodig zijn om bijvoorbeeld een appel, een mobiele telefoon of een dienst te produceren en te distribueren.



Kies een product of dienst dat u verder wilt ontleden. Werk een mindmap de beroepen uit die in de keten nodig zijn om het product of de dienst te produceren en te distribueren. Maak indien nodig gebruik van online bronnen. Uiteindelijk moet de mindmap alle beroepen laten zien die aan het product werken in de productie- en distributieketen. Idealiter zijn er ook foto's van de betreffende beroepen aan de mindmap toegevoegd.

Presenteer uw mindmap aan de groep en bespreek samen de individuele onderliggende beroepen. Hoe hoog is het aandeel ongeschoolden - laagopgeleiden - hoogopgeleiden in ieder individueel beroep? Wat kan en moet er gedaan worden om de perspectieven van de ongeschoolden en laagopgeleiden binnen de beschreven keten te verbeteren? Hoe kunt u daar als begeleider deel van uit maken en een bijdrage leveren?.

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

2.10 Leeractiviteit 10 - Hoeveel moet ik verdienen?

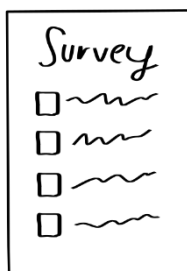
Inleiding

Langdurige werkloosheid brengt een groot risico op financiële problemen met zich mee. Het is moeilijk om zich aan te passen aan een langere periode van lager inkomen, zonder daarbij al te grote concessies te hoeven doen aan de gebruikelijke levensstandaard.

Verrassend genoeg komt het vaker voor dat mensen die op zoek zijn naar werk niet of nauwelijks antwoord kunnen geven op de vraag hoeveel geld ze maandelijks of jaarlijks nodig hebben om te kunnen blijven leven zoals ze nu leven. Het blijkt dat veel cliënten niet (precies) weten hoeveel ze maandelijks uitgeven aan huur, gas/elektriciteit, verzekeringen, etc.

Om cliënten een realistische inschatting te laten verkrijgen van hoeveel een nieuwe baan financieel moet opleveren, is het belangrijk om de (huidige en gewenste) financiële situatie mee te nemen als onderdeel van beroepskeuzebegeleiding.

Beschrijving



Vul het budgetblad van bijlage 9 voor uw eigen situatie in. Komt u verrassingen tegen?

Kijk waar u op zou kunnen bezuinigen en waar niet. Wat is het minimale bedrag dat u nodig heeft om uw huidige levensstandaard te kunnen behouden? Hoe hoog is dit bedrag in vergelijking met een minimumloon, een bijstandsuitkering of een ww-uitkering?

Denkt u dat deze exercitie een nuttige oefening is om samen met uw cliënten in te zetten?

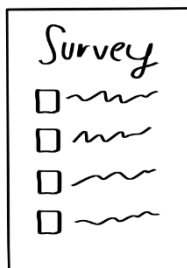
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2).

2.11 Leeractiviteit 11 – Waarden en waardenconflicten

Inleiding

We halen meer voldoening uit ons werk als we ons werk als zinvol ervaren. Of we ons werk als zinvol ervaren, is in belangrijke mate gekoppeld aan de vraag of ons werk aansluit bij onze normen en (werk)waarden. Waardenconflicten kunnen zeer demotiverend zijn en ten koste gaan van werkgeluk en gezondheid. Daarom is het belangrijk dat cliënten in het proces van beroepsoriëntatie en beroepskeuze een goed beeld hebben van de voor hun belangrijke waarden.

Beschrijving



Vul de hand-out in bijlage 10 in. Met behulp van de hand-out kunt u de voor u belangrijkste aspecten van het werk kiezen en rangschikken. Deze moeten u helpen bij het nemen van beslissingen voor uw toekomstige beroeps-, opleidings- of loopbaankeuzes.

Maak een lijst van de 10 voor u belangrijkste werkwaarden. Stel u zich vervolgens voor dat u zich op een zeilschip in het midden van de oceaan bevindt. Nu komt er een storm aan en ieder van ons moet een waarde opgeven zodat het schip niet zinkt en we overleven. Welke van uw waarden geeft u het gemakkelijkst op? Waarom? En welke het minst gemakkelijk? Waarom?

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

2 Bijlagen

Bijlage 1 - Leeractiviteit 1 – Waar ben ik het meest trots op?

Iets wat ik voor mijn ouders heb gedaan

Ik ben trots op het feit dat

.....

Iets wat ik deed voor een vriend

Ik ben trots op het feit dat

.....

Hoe ik geld heb verdiend

Ik ben trots op het feit dat

.....

Hoe ik mijn geld uitgeef:

Ik ben trots op het feit dat

.....

Hoe ik mijn vrije tijd besteed

Ik ben trots op het feit dat

.....

Toen ik iets moeilijks leerde

Ik ben trots op het feit dat

.....

Toen ik ooit nee zei

Ik ben trots op het feit dat

.....

Toen ik ooit mijn angst overwon

Ik ben trots op het feit dat

.....

Toen ik iemand anders iets leerde

Ik ben trots op het feit dat

.....

Mijn werk-/schoolprestaties

Ik ben er trots op om te kunnen zeggen dat ik

.....

Mijn interactie met andere mensen

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn handigheid

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn sportieve vaardigheden

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn geheugen

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn manier van ontspannen

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn kennis

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn lichaam

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn relatie tot de natuur

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn hobby's

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Mijn vermogen om te genieten

Ik ben trots op het feit dat ik

.....

Waar ik ook trots op ben

.....

Ik ben het meest trots op

.....

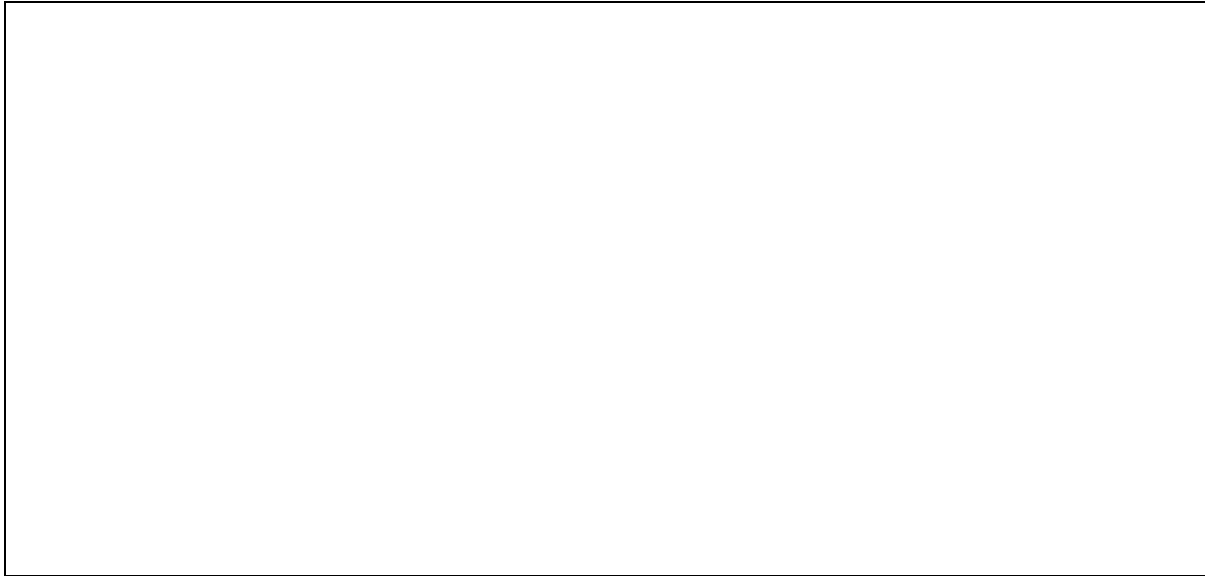
Bijlage 2 - Reflectiedagboek

Leeractiviteit:

Datum:

Terugkijkend op deze leeractiviteit heb ik de volgende inzichten opgedaan:
Ik kan deze leeractiviteit en de daarin opgedane inzichten als volgt inpassen in mijn eigen begeleidingsactiviteiten:

<p>Datum:</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Heeft de leeractiviteit u geholpen om uw cliënt beter te kunnen begeleiden? Hoe?</i>• <i>Welke aanvullende inzichten heeft u opgedaan? Wat hebt u aanvullend geleerd?</i>• <i>Wat zijn uw leermomenten voor een volgende begeleidingssessie? Wat zou u anders doen?</i>• <i>Wat heeft u over uzelf geleerd?</i>• <i>Nog andere opmerkingen of reflecties?</i>
--



Bijlage 3 - Leeractiviteit 3 – Het identificeren van competenties

Case study A: Mevrouw K. 42 jaar oud, werd geboren in Servië. Ze werd opgeleid tot schrijfmachinemonteur, maar dit beroep is verouderd, d.w.z. uitgestorven, door de uitrusting van kantoren met PC's. Ze is een alleenstaande ouder met een gehandicapte zoon die wordt verzorgd in een dagcentrum. In Nederland heeft ze tot nu toe uitsluitend gewerkt als schoonmaakster. Vanwege haar rugproblemen wil mevrouw K. niet meer als schoonmaakster werken. Mevrouw K. wil daarom graag rondkijken voor een nieuwe beroepsactiviteit of opleiding. Haar talenkennis (lezen, schrijven, praten) is beperkt.

Case study B: Mr. N. 39 jaar oud, werkte vele jaren als veiligheidsagent in nachtclubs. Hij komt oorspronkelijk uit Iran en is al vele jaren in het land. Nu wil hij niet meer 's nachts werken. Hij is oorspronkelijk opgeleid tot mechatronica technicus met een dubbele opleiding en heeft een staatsexamen afgelegd, maar heeft dit beroep nooit actief uitgeoefend. De heer N. spreekt redelijk Nederlands.

Casestudy C: Mevrouw C. 30 jaar oud is Syrië naar Europa gevlucht. Ze werkte daar op het vliegveld bij de Security Check en daarvoor als secretaresse in een bedrijf. Aangezien haar talenkennis nog niet zo ver is gevorderd, zoekt mevrouw C. naar een eenvoudige baan om de kloof te overbruggen. Na een taal cursus spreekt ze nu Nederlands op basisniveau.

Casestudy D: De heer F. 35 jaar oud, is een moedertaalspreker en is oorspronkelijk opgeleid voor het vak van metselaar, maar door lichamelijke klachten wil hij met zijn rug en schouder niet meer werken als metselaar. Hij is waarschijnlijk functioneel analfabeet, d.w.z. dat hij in principe wel kan lezen, maar de betekenis ervan niet kan vatten.

Casestudy E: Mevrouw P. 40 jaar oud is een Duitstalige vrouw en woont in een kleine stad in het oosten van Nederland. Ze is opgeleid als kapster, maar heeft haar beroep opgegeven toen ze 18 jaar geleden trouwde. Sindsdien is ze huisvrouw en zorgde ze voor haar twee kinderen, die nu 14 en 12 jaar oud zijn. Tot haar scheiding, een jaar geleden, deed ze ook wat licht kantoorwerk voor het bedrijf van haar man.

Bijlage 4 - Leeractiviteit 4 – Het identificeren van competenties

	Persoon A	Persoon B	Persoon C	Persoon D	Persoon E
Activiteiten op foto's					
Competentiekaarten					
Mijn kwaliteiten					
Zichtbaar maken van competenties					
Sterkte kaarten					

Bijlage 5 - Leeractiviteit 5 – Mr. President zoekt een lijfwacht...

<p>Instructies voor de groepen</p>
<p>Groep 1 <i>Mr. President zoekt een lijfwacht. De allerbeste kan zich aanmelden!</i> Teken de gewenste bodyguard (man of vrouw) op een groot stuk wit papier en beschrijf in steekwoorden de kenmerken die deze bodyguard moet meenemen om zijn of haar werk goed te kunnen doen.</p>
<p>Groep 2 <i>Jij (de groep) solliciteert als bodyguard - je wilt deze baan echt!</i> Stel jezelf voor met foto's in collagevorm en schrijf de kenmerken op die je ziet: Ik ben uitermate geschikt voor deze job!</p>
<p>Groep 3 <i>Een modellenbureau is op zoek naar een model (man of vrouw) voor de modeshow van een beroemde modeontwerper. Een echte springplank voor een carrière!</i> Het team van het bureau tekent het geschikte model op een groot vel papier en beschrijft in steekwoorden hoe het model zich voorstelt en welke kenmerken hij of zij moet hebben.</p>
<p>Groep 4 <i>Jij (de groep) wilt carrière maken als model – je wilt deze baan echt!</i> Je solliciteert bij het bureau met een foto (tekening op groot vel papier) en beschrijft de kenmerken op die op deze foto te zien zijn: Ik ben het beste model dat je kunt krijgen!</p>

Bijlage 6 - Leeractiviteit 6 – Wat verwacht ik van het werk?

Onderstreep de aspecten die voor u belangrijk zijn en voeg indien nodig nieuwe aspecten toe.

Rangschik de aspecten vervolgens op mate van belangrijkheid voor u. Het belangrijkste aspect eerst.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| contant geld | locatie |
| flexibele werktijd | collegialiteit |
| variatie | opleiding en bijscholing |
| verantwoordelijkheid | tevredenheid |
| gewenste bezetting | doorgroeimogelijkheden |
| zelfstandig werken | maatschappelijke baten |
| prestatiebeheer | waardering |
| werkvreugde | bijscholing |
| veiligheid en beveiliging | prestige |
| uitdaging | salaris |
| werken op mijn niveau | vakantiegeld |
| betaalde overuren | werken in teams |
| gezinsvriendelijke omgeving | geluidsgevoeligheid |
| verantwoordelijkheid | uniform |
| veiligheid op het werk | gewoon leuk werk |
| precieze taak | Identificatie met het product |
| collega's | omvang van het bedrijf |
| imago van het werk | imago van het bedrijf |
| gezondheid | staand / zittend werk |
| zinvol werk | nette werkomgeving |

Mijn vijf belangrijkste werkaspecten zijn

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Bijlage 7 - Leeractiviteit 7 - “Scattergories”

Beroep	Werkactiviteit	Werkplek	Vereiste hulpmiddelen en gereedschappen

Bijlage 8 - Leeractiviteit 8 - De kaarten zijn herschikt

Mijn nieuwe identiteit:

Werkloze 20-jarige man	Werkloze 20-jarige vrouw
Alleenstaande vader uit drie kinderen	Alleenstaande moeder met drie kinderen
Asielzoeker uit Nigeria	Asielzoekster uit Nigeria
55-jarige arbeider	55-jarige werkende vrouw
Mannelijke ondernemer	Vrouwelijke ondernemer
Moslim	Moslima
Man in een rolstoel	Vrouw in een rolstoel
Homoseksuele man	Homoseksuele vrouw
...	...

Bijlage 9 - Leeractiviteit 10 – Hoeveel moet ik verdienen?

Vaste maandelijkse kosten:	
Huur / Hypotheek	
Verwarming	
Servicekosten	
Elektriciteit/Gas	
Telefoon	
Auto	
Radio/TV/Internet	
Verzekeringen	
Lidmaatschapskosten/donaties	
Abonnementen (kranten, tijdschriften, enz.)	
Sportschool	
Meer:	
Huishouding:	
Voedsel	
Reinigings- en wasmiddelen	
Cosmetica	
Reiskosten (benzine, maandelijks metrokaartje,...)	
Zakgeld voor kinderen	
Vrije tijd	
Kleren	
Roken / Drinken	
Kapper	
Terrasjes / Uit eten	
Cadeautjes / Bloemen	
Meer:	

Spaarpotjes	
Vakantie	
School	
Kapotte apparaten	
Onvoorzien	
Meer:	
Totaal:	

Bijlage 10 - Leeractiviteit 11 – Waarden en waardenconflicten

Avontuurlijk

Om een stimulerende en spannende baan te hebben die ook risico's met zich meebrengt.

Afwisselend

Hebben een afwisselende baan waarin taken, locaties en werktijden regelmatig veranderen.

Gestructureerd

Werken in een omgeving die me een structuur en duidelijke richtlijnen geeft die ik kan gebruiken om me te oriënteren.

Erkenning

Het krijgen van erkenning en respect van mensen. Een competent persoon zijn.

Werkklimaat

Werk in een harmonieuze omgeving.

Aandacht

De mogelijkheid hebben om in het middelpunt van de belangstelling te staan en de aandacht te trekken.

Autonomie

Het werk kan gedaan worden zonder dat er een bevelschrift aan te pas komt, zonder dat ik me voor elke stap moet verantwoorden.

Ambitie

Stel jezelf ambitieuze doelen. Streef altijd verder. Zijn werk als een persoonlijke uitdaging zien. Meer en meer verantwoordelijkheid willen nemen.

Inkomen

Een inkomen hebben dat me zorgeloos laat leven.

Kunnen meedoen

Ruimte krijgen om mee te doen, zodat ik de kwaliteit en het succes van mijn resultaten kan beïnvloeden.

Gemak

Ga snel naar mijn werk.

Ethiek / Moraal

Werken in een sector die overeenkomt met mijn morele principes, dat is niet in strijd met mijn persoonlijke overtuigingen.

Eigen ontwikkeling

Mijn professionele kennis in mijn vakgebied uitbreiden.

Anderen kunnen helpen

Alle mogelijke hulp kunnen bieden: Verpleging, redding, onderwijs...

Belangen behartigen

Hebben van een beroep dat past bij mijn interesses en neigingen.

Creativiteit

Alle mogelijke vormen van artistieke creatie, probleemoplossing, ontwerp in elke vorm

Controle en veiligheid

Om een positie in te nemen van waaruit ik mijn dagelijkse werk zoveel mogelijk kan controleren.

Fysieke uitdaging

Om een activiteit te hebben die gericht is op kracht en fysieke gebaren.

Resultaatgerichtheid

Het leveren van efficiënte resultaten. Acties uitvoeren die ik of anderen belangrijk vinden. Persoonlijke tevredenheid bereiken dankzij de geleverde prestaties.

Macht en beïnvloeding

Deelnemen aan de besluitvorming. Toezicht houden op de activiteiten van anderen. Beheer.

Geoliede omgeving

Werken in een goed georganiseerde omgeving. Volg zorgvuldig voorbereide plannen en strikt gedefinieerde maatregelen.

Geen stress

Werk in een context zonder stress en zonder druk.

Onafhankelijkheid

Alleen werken, je eigen ideeën uitvoeren.

Geen onzekerheid hebben

Weet dat ik altijd een baan en een passend salaris zal hebben.

Solidariteit

Versterk mezelf voor problemen die de gemeenschap waartoe ik behoor beïnvloeden.

Aandacht voor details

Voer taken uit die veel geduld vergen en waarvoor fouten nauwelijks zijn toegestaan.

“Speelsheid”

Gedraag je speels. Neem deel aan spelletjes, sport en allerlei andere ludieke activiteiten.

Het goede voorbeeld geven

Creëer iets, geef het goede voorbeeld,

Status / Prestige

Het hebben een baan die wordt gerespecteerd in de ogen van familie, familie, vrienden, kennissen. Om me iets te kunnen veroorloven.

Concurrentie

Een beroep waarin ik me kan meten met anderen.

Teamgevoel

Voel me als lid van een organisatie of een groep, creëer samen iets

Andere werkwaarden

.....
.....
.....
.....

Module 3

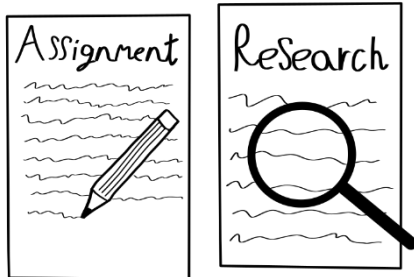
Leermotivatie en leerstijlen

3.1 Leeractiviteit 1 - Mijn familiestamboom

Inleiding

Het gezegde dat kinderen in de schoenen treden van hun ouders kent een diepe waarheid. Onze familiegeschiedenis heeft vaak een grote invloed op zowel eigen keuzes ten aanzien van onderwijs en werk. Daarom is het van belang om cliënten te leren nadenken over de school-, werk- en loopbaankeuzes van hun voorouders en wat daarvan de impact op hun eigen keuzes is.

Beschrijving



Maak een familiestamboom. U beslist zelf hoe ver u daarbij terug in de geschiedenis wilt gaan. Als een persoon onbekend is, neem dan een plaatsvervanger voor hem of haar in de stamboom op.

Achterhaal de beroepen en formele onderwijskwalificaties van de personen in de familiestamboom en schrijf deze bij de betreffende personen. Misschien kunt u ook niet-beroepsmatige invloeden in hun leven lokaliseren die hun beroeps- en opleidingskeuzes hebben beïnvloed.

Denk vervolgens na over typische citaten van uw familieleden die in u opkomen. Dit kunnen uitspraken zijn, spreekwoorden, opmerkingen die ze hebben gemaakt, of gewoon uw eigen herinneringen over hoe ze zich over bepaalde onderwerpen voelden. Noteer deze ook.

Dit proces van verzamelen en herinneren kan zich ook over meerdere dagen of zelfs weken uitstrekken; vaak sijpelen de herinneringen uit de diepte. Als er iets anders opduikt, schrijf het dan op in uw stamboom.

Kijk naar uw stamboom en probeer de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat valt u op bij uw stamboom?
- Zijn er parallellen of patronen? Breuken met het verleden of tegenstrijdigheden?
- Kunt u gemeenschappelijke doelen vaststellen op het gebied van onderwijs en leren?
- Welke positieve en negatieve leerervaringen heeft uw familie gehad?
- Wat was de houding van uw familie ten opzichte van leren en onderwijs?
- Hoe hebben deze zich ontwikkeld of veranderd?
- Welke van deze zou u nog kunnen beïnvloeden?
- Waar ziet u positieve, ondersteunende effecten? Waar negatief of remmend?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.2 Leeractiviteit 2 - Waardering in soorten en maten

Inleiding

Deze leeractiviteit helpt begeleiders het belang zijn van de verschillende vormen van waardering en hun invloed op de motivatie van cliënten. De juiste vorm van waardering kan een positief effect hebben op onze motivatie. Daarom is het essentieel dat we ons bewust zijn van wat voor vorm van waardering we nodig hebben om goed te functioneren en wat ons op de lange en korte termijn motiveert.

Beschrijving



Houd een groepsdiscussie en bespreek de volgende vragen. Welke soorten en vormen van waardering zijn er? Welke kunnen er in een onderwijssetting worden opgedaan? En welke in een werksetting? Wat is het belang van waardering krijgen. En van waardering geven?

Vorm vervolgens subgroepjes. Denk in gezamenlijkheid na over de volgende vragen in relatie tot de vraag welke erkenning en waardering u in een (nieuwe) baan nodig hebt om gemotiveerd te blijven.

- Van wie zal de erkenning komen?
- Hoe komt de erkenning?
- In welke vorm?
- Hoe vaak, hoeveel?
- Wat is genoeg? Wat is niet genoeg?
- Wat kan ik aannemen, wat niet?

De antwoorden op bovenstaande vragen geven inzicht in de vraag welke vorm van erkenning en waardering u verwacht van een (nieuwe) baan. Schrijf samenvattend uw gedachten op die de volgende zin compleet maken: *"In mijn (nieuwe) baan heb ik de volgende erkenning en waardering nodig om me gemotiveerd te houden..."*

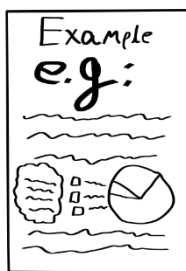
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.3 Leeractiviteit 3 - Het verhaal van de twee kikkers die in de melk vielen

Inleiding

Soms zijn er situaties in ons leven – zoals langdurige werkloosheid – waarin we ons hopeloos en gefrustreerd voelen. Het is dan vrij gemakkelijk om de motivatie te verliezen en gewoon op te geven. Hoe kunnen we leren met dit gevoel om te gaan?

Beschrijving



Lees het onderstaande verhaal van de twee kikkers die in de melk zijn gevallen.

"Verhaal van de twee kikkers die in de melk vielen"

"Twee kikkers vielen in de melk. Elk van hen belandde in een smal vat waarvan de wanden te hoog, te steil en te glad waren om te overwinnen. Elke kikker deed enkele hopeloze pogingen en gaf het vrij snel op. De enige hoop leek te zijn om rond te zwemmen in de melk en te wachten op hulp van buitenaf. Dus zwommen ze allebei voor hun leven en wachtten ze. Toen er na een tijdje nog steeds geen hulp was, zei een van de kikkers tegen zichzelf: "Wat ga ik doen? Het heeft geen zin! Ik heb al alles geprobeerd om aan deze situatie te ontsnappen, en niets heeft gewerkt."

"Aangezien niemand me gaat helpen, ga ik meteen stoppen met zwemmen. Ik weet niet wat ik nog meer moet proberen, het is allemaal verloren. Ik laat me nu gewoon drijven en als ik zink, dan is het goed..." Hij liet zich drijven, zonk en verdrong.

De tweede kikker zat ook gevangen in dezelfde uitzichtloze situatie. Ook hij had de hoop op hulp van buitenaf al opgegeven, maar hij zei tegen zichzelf: "Oké, ik heb alles geprobeerd om

mezelf te bevrijden en zoals het eruit ziet, helpt ook niemand me. Maar ik geef zeker niet op zonder een gevecht. Dit leven is te mooi om op te geven. Ik zal vechten tot het einde, ook al sterf ik van uitputting! Hij zwom en schopte de melk met zijn voeten totdat de melk steeds dikker werd en uiteindelijk boter werd. Toen zat hij op een berg boter en kon hij uit de beker springen."



Bespreek naar aanleiding van het verhaal in de groep de volgende vragen:

- Wat vertelt dit verhaal ons?
- Kunt u iets van dit verhaal overbrengen naar uw eigen situatie?
- Herkent u iets van dit gevoel van hopeloosheid?
- Wat is het verschil tussen de twee kikkers?
- Hebt u zulke hopeloze situaties al eens eerder meegemaakt en misschien ook wel overwonnen? Zo ja, hoe?
- Wat zou u in dergelijke situaties kunnen helpen om uw moed terug te winnen?
- Wat voor hulp kunnen anderen u hierbij bieden?
- Welke hulp kan de groep u hierbij bieden?

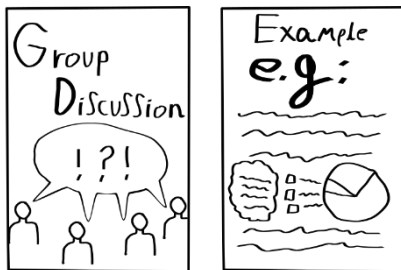
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.4 Leeractiviteit 4 - We verkopen alleen het zaad

Inleiding

Soms hebben mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties moeite met het nemen van verantwoordelijkheid voor hun leven. Ze kunnen een passieve houding aannemen en hun leven door anderen laten bepalen.

Beschrijving



Lees het onderstaande verhaal 'We verkopen alleen het zaad'.

"We verkopen alleen het zaad"

Een jongeman kwam een winkel binnen in een droom. Er stond een vreemde achter de toonbank. Hij vroeg hem haastig, "Wat verkoop je?" De vreemdeling antwoordde netjes, "Alles wat je wilt!" De jongeman begon gelukkig op te sommen: "Dan zou ik graag het einde van alle oorlogen in deze wereld zien, betere omstandigheden voor de randgroepen in deze samenleving, eliminatie van de honger in de wereld, werk voor de werklozen, een goede baan voor mij, veel geld en... en..."

Toen zei de vreemdeling tegen hem: "Neem me niet kwalijk, maar je hebt me verkeerd begrepen. We verkopen hier geen fruit, we verkopen alleen het zaad!"



Bespreek naar aanleiding van het verhaal in de groep de volgende vragen:

- Wat vindt u van het verhaal? Wat is de boodschap?
- Kunt u het verhaal op een eigen situatie toepassen?
- Hoe bent u met deze situatie omgegaan? Welke verantwoordelijkheid nam u zelf?
- Welke concrete stappen zou u concreet zetten mocht u (nogmaals) en een dergelijke situatie terecht komen?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.5 Leeractiviteit 5 - Onderwijs geeft me de kans om...

Inleiding

Mensen die niet gewend zijn aan permanente educatie blijven uit de buurt van onderwijs omdat:

- Ze eerdere slechte eerdere ervaring met leren hebben...
- Ze bang zijn om in het leren te falen...
- Ze niet weten hoe ze kunnen profiteren van onderwijs...
- Ze het onderwerp onderwijs simpelweg niet met hun zelfbeeld verenigen...

Soms is het daarom nodig dat een cliënt "zichzelf toestemming geeft" om toegang te krijgen tot het onderwijs en alle mogelijkheden die het onderwijs biedt te kunnen omarmen.

Beschrijving



Lees de handout "Onderwijs geeft me de kans om..." (bijlage 3).

Vul op de ter beschikking gestelde flip-over de zin "Onderwijs geeft me de kans om..." aan met gedachten die in u opkomen.

Bekijk samen met uw groepsgenoten alle geformuleerde antwoorden op de flip-over.

Identificeer de gemeenschappelijke elementen (financiën, maatschappij, persoonlijke ontplooiing, kennisvergaring, etc.) in de door de groep geformuleerde antwoorden en schrijf deze als groep op een nieuwe flip-over.

Houd als groep een discussie over het onderwerp “Onderwijs geeft me de kans om...” aan de hand van de op de flip-over geformuleerde gemeenschappelijke elementen.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.6 Leeractiviteit 6 - Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil...

Inleiding

Leren is een doorlopend proces in ons leven dat begint bij onze geboorte en eindigt bij ons overlijden. Leren heeft alle potentie om een verrijkende en plezierige ervaring te zijn. Toch wordt leren vaak geassocieerd met negatieve ervaringen, zoals leerplicht, onwil en onkunde, gevoelens van ontoereikendheid, onbegrepen worden, vooroordelen, verveling, angst en frustratie.

Kleine kinderen leren spelenderwijs en worden door hun nieuwsgierigheid gemotiveerd om de wereld te ontdekken en nieuwe dingen te leren. Stelt u zich voor hoe het zou zijn om deze oorspronkelijke nieuwsgierigheid in het leren opnieuw te ervaren. Zou dat niet tot een hernieuwde nieuwsgierigheid en hernieuwde mogelijkheden leiden?

Beschrijving



Bekijk de vier flip-overs en de daarop geformuleerde vragen:

- Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil, dan is het leukste wat ik wil leren...
- Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil, dan zou ik me als volgt voelen...
- Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil, dan zou het leren er als volgt uit moeten zien...
- Als ik alles zou kunnen leren wat ik wil, dan zou ik het volgende moeten doen...

Vorm subgroepjes. Bediscussieer bij elke flip-over de daarop gestelde vraag en schrijf uw gezamenlijke antwoorden op iedere flip-over. U mag daarbij ook reageren op de reeds door andere subgroepjes gegeven antwoorden.

Bespreek de gezamenlijke antwoorden op iedere flip-over in de gehele groep gezamenlijk na. Is er consensus?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.7 Leeractiviteit 7 - Wat is het nut van leren?

Inleiding

Het doel van deze leeractiviteit is om begeleiders zich bewust te laten worden van de waarde van opleiding en onderwijs en van de impact ervan op ons leven en ons werk. Door deze bewustwording, kunnen zij hun cliënten met minder leerervaring in hun eigen praktijk aanmoedigen om zich voor te stellen hoe hun leven eruit zou zien als ze zouden deelnemen aan onderwijs of bepaalde trainingen of opleidingen zouden gaan volgen.

Om een verandering in ons leven echt zichtbaar te maken is het een goed hulpmiddel om deze gewenste verandering te visualiseren.

Beschrijving



Stelt u zich voor wat de gevolgen zouden zijn als u met een bepaalde opleiding zouden beginnen, een opleiding die u in staat zou stellen uw droombaan waar te maken? Wat zou dan de impact zijn op uw sociale omgeving, uw gezinssituatie en uw financiële situatie? Breder: wat zou de invloed zijn op uw eigenwaarde, uw werkplezier, uw levensplezier?

Vul bijlage 2 in om uw de beelden van uw visualisatie op te schrijven op drie momenten: voorafgaande, halverwege en na afloop van de opleiding die uw dromen kan doen uitkomen.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.8 Leeractiviteit 8 - Kennis is macht

Inleiding

Het opleidingsniveau van de ouders heeft grote invloed op het opleidingsniveau van hun kinderen. Kinderen hebben over het algemeen een vergelijkbaar opleidingsniveau als hun ouders. Kinderen van goed opgeleide ouders hebben dus meer kans op een hoger opleidingsniveau dan kinderen van wie de ouders hoogstens de middelbare school hebben afgemaakt. Het hebben van een migratieachtergrond versterkt bovendien deze structurele ongelijkheden.

Deze leeractiviteit is bedoeld om als begeleider een beter inzicht te krijgen in ontstaan en het voortduren van structurele achterstanden, ongelijke onderwijskansen en ongelijke levenskansen. Het kweekt daardoor meer begrip voor de vicieuze cirkel waarin veel van hun cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties zich bevinden en de belemmeringen die zij in de praktijk tegenkomen om daar uit te komen.

Beschrijving



De facilitator heeft een flip-over klaargelegd met daarop de stelling: "Onderwijskansen worden voor je bepaald en kan je niet zelf beïnvloeden. Er bestaat niet zoiets als een gelijk speelveld."

Schrijf als uw gedachten over bovenstaande stelling op.

Houd vervolgens als groep een discussie over deze stelling. Schrijf daarbij de belangrijkste voor- en tegenargumenten op een flip-over. Geef met voorbeelden uit uw eigen praktijk aan

hoezeer de stelling al dan niet van toepassing is of hoeft te zijn voor cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties.



Ga op zoek naar de onderwijsachtergrond van een publiek persoon die u op de een of andere manier bewondert. Dit kan een politicus zijn, een sporter, een ondernemer, een zanger(es), iemand uit de media of een ander publiek persoon.

Plak een afbeelding van de door u gekozen persoon op een flip-over en schrijf de door u gevonden informatie over zijn of haar onderwijsachtergrond op de flip-over.

Hang de flip-over in de vorm van een galerie op in de groepsruimte. Doorloop de 'galerie' en bekijk de onderwijsbiografieën van de bekende personen die uw groepsgenoten hebben uitgewerkt.



Bespreek in de groep de overeenkomsten en verschillen tussen de onderwijsachtergronden van de verschillende publieke personen.

Houd als groep een afsluitende discussie over de startstelling "Onderwijskansen worden voor je bepaald en kan je niet zelf beïnvloeden. Er bestaat niet zoiets als een gelijk speelveld."

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.9 Leeractiviteit 9 - Voor- en nadelen van onderwijs

Inleiding

Het volgen van onderwijs kent enorme voordelen, maar vereist ook inspanningen en offers. Het expliciteren van de voor- en nadelen van onderwijs helpt begeleiders een beter gesprek te voeren met cliënten met negatieve of beperkte onderwijservaringen over de waarde van onderwijs en opleiding en de inspanningen die daarvoor nodig zijn.

Door deze leeractiviteit oefent u tevens met het formuleren van argumenten en tegenargumenten om dergelijke gesprekken gestructureerd te kunnen voeren.

Beschrijving



Ga samen met uw groepsgenoten in een kring zitten. Ieder krijgt een vel papier waarop u een argument voor verdere scholing noteert.

Geef het vel papier met de klok mee door aan de persoon naast u in de kring. Schrijf op het door u zelf van uw buurman/buurvrouw ontvangen vel papier een tegenargument op het door hem of haar geformuleerde argument.

Geef het vel papier weer met de klok mee aan de persoon naast u in de kring. Schrijf op het door u zelf ontvangen vel papier een argument tegen het laatste tegenargument, d.w.z. een argument ten gunste van het originele argument.

Herhaal deze stappen van argumenten – tegenargumenten totdat u uw eigen oorspronkelijke vel papier weer doorgeschoven krijgt.

Vat als groep de verzamelde voors en tegens samen op een flip-over. Bespreek deze in een groepsdiscussie.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

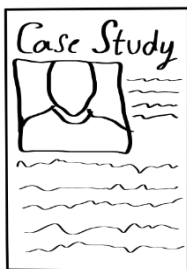
3.10 Leeractiviteit 10 - Jasmijn neemt een beslissing

Inleiding

Het doel van deze leeractiviteit is het herkennen van de voordelen van en de belemmeringen voor onderwijs voor de cliënt en het ontwikkelen van argumenten voor en tegen het volgen van onderwijs, gezien vanuit de sociale omgeving waarin de cliënt verkeert.

Door middel van het voeren van een discussie op basis van objectieve argumentatie via de methode van het Amerikaanse debat gaat u in deze leeractiviteit actief de confrontatie aan met de familie van Jasmijn.

Beschrijving



Lees het onderstaande verhaal van Jasmijn.

"Jasmijn neemt een beslissing"

Jasmijn is tweeëntwintig jaar oud en is de alleenstaande moeder van een vierjarige zoon. Ze woont in een klein appartement in een buurtgemeenschap in de buurt van een grote stad. Haar zoon Emil gaat een halve dag naar de plaatselijke kleuterschool. Dan haalt Jasmijn of zijn grootmoeder Emil op. Jasmijn's ouders zijn gescheiden toen ze in de laatste klas van de middelbare school zat.

Haar cijfers op school waren altijd goed, maar tijdens de scheiding werden ze steeds slechter. Ze ging daarom naar het praktijkgerichte mbo en combineerde haar opleiding met een baantje als verkoopster. In plaats van naar de hogeschool te gaan zoals ze oorspronkelijk gepland had. Toen ze kort daarna zwanger werd, stopte ze in het eerste jaar

van haar praktijkopleiding. Na de geboorte van haar zontje stopte ze een jaar met werken. Nu werkt ze alweer drie jaar als parttime medewerker bij een drogisterijketen. Ze heeft een auto omdat ze anders niet naar haar werk kan komen.

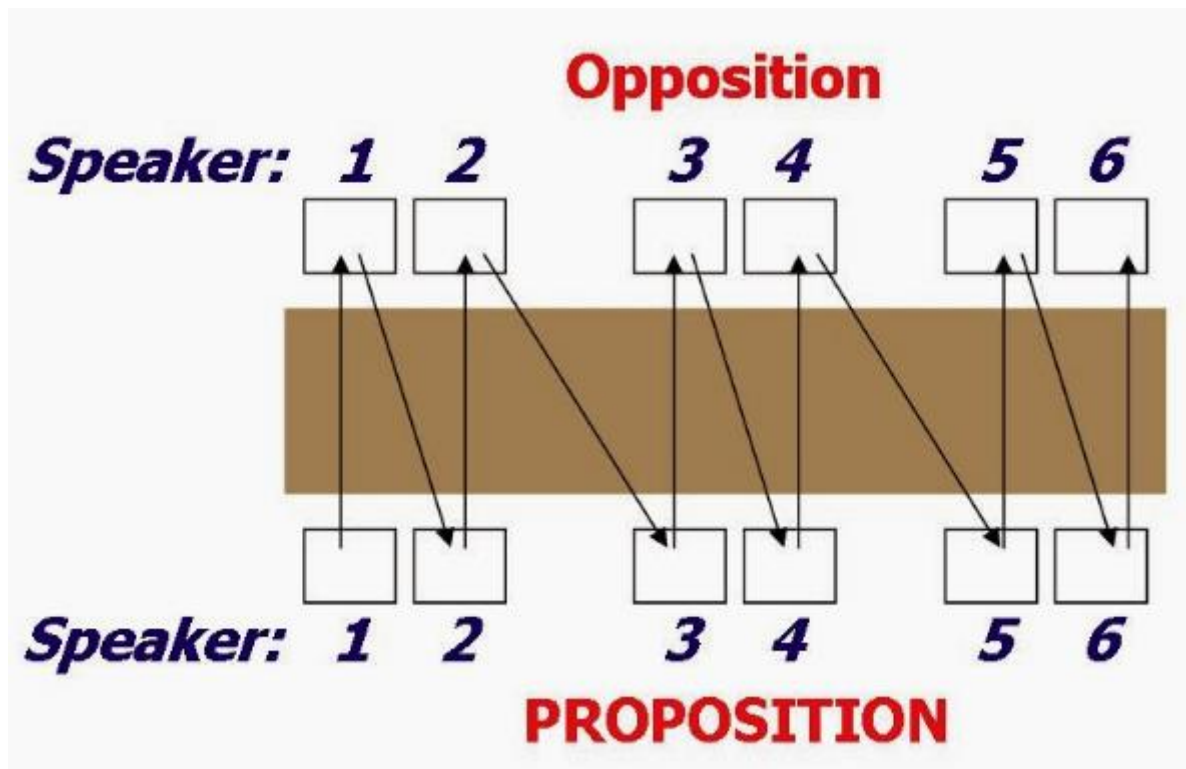
Jasmijn heeft de wens om van werk te veranderen. Door de voedselallergie van haar zoon heeft ze het erg druk gehad met het onderwerp voeding. Nu wil ze een opleiding tot voedingsdeskundige volgen bij een privé-opleidingsinstituut in de stad bij haar in de buurt. De opleiding is twee of drie avonden per week en duurt een jaar. De kosten zijn € 4500. Ze zou overheidssubsidie kunnen krijgen ter hoogte van de helft van de kosten van de cursus en ze zou het resterende bedrag in maandelijkse betalingen kunnen betalen.

Financieel heeft Jasmijn het niet breed, zodat ze het geld voor de opleiding zou moeten lenen van haar vader, met wie ze geen bijzonder goede relatie heeft.



De groep wordt opgesplitst in twee subgroepen. De ene subgroep vervult de rol van loopbaanbegeleider die de familie van Jasmijn moet zien te overtuigen dat het belangrijk is dat zij de opleiding kan gaan volgen. De andere subgroep vervult de rol van de familie van Jasmijn die daar niets in ziet.

De discussie wordt gevoerd op basis van de methode van het Amerikaanse debat, welke in onderstaand schema is weergegeven. De voor- en nadelen die de opleiding met zich meebrengt moeten tijdens het debat in beide groepen worden uitgewerkt en verantwoord. Elke groep heeft 20 minuten de tijd om zich voor te bereiden op het debat. Elke groep verzamelt daartoe zijn eigen argumenten en probeert daarbij aan te nemen wat de andere groep in de discussie zal introduceren en als tegenargumenten zal inbrengen.



Onderdeel van een Amerikaans debat is dat sprekers alleen op de argumentatie van de voorafgaande spreker mogen reageren. Daarom is het belangrijk om in de subgroepen te beslissen over de sprekersvolgorde.

Elke spreker heeft slechts één minuut om zijn of haar argumenten in te brengen. De tijd wordt streng bewaakt door de facilitator. De eerste spreker geeft een schets van de uitgangssituatie en leidt de argumenten in. De tweede spreker vat de argumenten van de eerste spreker samen en reageert met tegenargumenten op de argumenten van de eerste spreker. De derde spreker vat de argumenten van de tweede spreker samen en reageert vervolgens weer met tegenargumenten. Enzovoort. De laatste spreker bereid vooraf de afgesproken conclusie voor.

Bespreek de opgedane ervaringen tijdens de discussie als groep na.

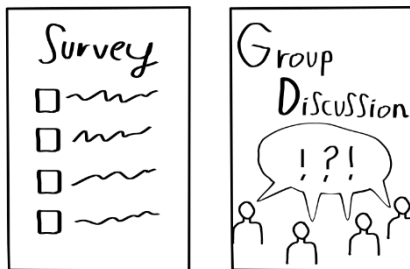
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.11 Leeractiviteit 11 - Mijn leermotivatie

Inleiding

Leren werkt beter als we gemotiveerd zijn om te leren. Dit is het geval wanneer we van leren genieten omdat we de inhoud van de leerstof of de wijze waarop deze wordt aangeboden ons aanspreekt (intrinsieke motivatie) of wanneer we een doel hebben dat we willen bereiken en we het leren nodig hebben om dat doel te kunnen bereiken (extrinsieke motivatie).

Beschrijving



Beantwoord de vragen van de vragenlijst “mijn leermotivatie” zoals opgenomen in bijlage 3.

Bespreek en reflecteer op elkaars antwoorden in een groepsdiscussie.

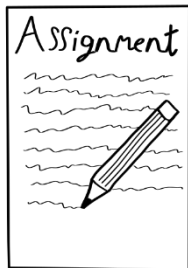
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.12 Leeractiviteit 12 - Mijn leervermogen

Inleiding

Beroepskeuzeoriëntatie wordt veelal geassocieerd met leren. Er moet een (nieuw) beroep worden geleerd of een aanvullende kwalificatie worden verworven. Mensen met beperkte vaardigheden en kwalificaties zijn vaak bang om te leren en zijn zich niet bewust van hun leervermogen. Ze kunnen veelal ook niet goed aangeven onder welke omstandigheden ze het beste kunnen leren en wat hun leervoorkeuren zijn.

Beschrijving



Identificeer en beschrijf tenminste zes leerervaringen die u als positieve leerervaring zijn bijgebleven. De leerervaringen kunnen op een willekeurige leeftijd en op alle levensgebieden hebben plaatsgevonden.

Leg uw associaties met deze leerervaring in sleutelwoorden vast.

Analyseer uw leerervaringen met behulp van het werkblad “mijn leervermogen”, opgenomen in bijlage 4.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

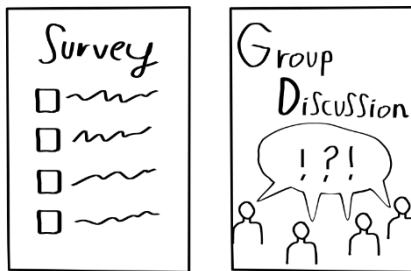
3.13 Leeractiviteit 13 - Wat voor soort leerstijl heb ik?

Inleiding

Verschillende individuen leren op verschillende manieren. Het hebben van inzicht in leerstijlen stelt u als begeleider beter in staat om de voorkeursleerstijlen van uw cliënten te herkennen en hier in uw begeleidingsactiviteiten op in te spelen.

Beschrijving

Deze leeractiviteit helpt u uw eigen voorkeursleerstijl te verkennen.



Vul de vragenlijst “wat voor soort leerling ben ik” in (zie bijlage 5).

Interpreteer de uitkomsten van de vragenlijst en koppel deze aan een leerstijl (zie bijlage 6).

Bespreek de uitkomsten van vragenlijst en daaruit volgende leerstijl in de groep. Maak daarbij ook de vertaalslag naar eigen concrete onderwijservaringen waarbij wel of juist niet met uw voorkeursleerstijl rekening is gehouden. Wat waren de gevolgen?

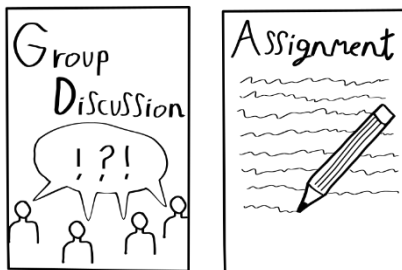
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

3.14 Leeractiviteit 14 - Wat kan ik als mentor bieden?

Inleiding

Een mentor is een persoon met expertise die kan helpen bij de professionele ontwikkeling van een mentee. Een mentor kan een rolmodel zijn en ondersteuning bieden aan de mentee. Deze leeractiviteit helpt u de kenmerken van een goede mentor en een goede mentorrelatie te begrijpen en te ontdekken wat u in de rol van mentor aan mentees kunt bieden.

Beschrijving



Bespreek binnen de groep welke kenmerken, vaardigheden en houding een goede mentor zou moeten hebben en wat de randvoorwaarden zijn waarbinnen mentorschap effectief zou kunnen zijn voor een cliënt.

Schrijf individueel op wat u vanuit een mentorrol aan toegevoegde waarde kunt bieden aan uw cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties.

Bespreek uw bevindingen weer in de groep.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 1).

Bijlagen bij module 3

Bijlage 1 - Reflectiedagboek

Leeractiviteit:

Datum:

Terugkijkend op deze leeractiviteit heb ik de volgende inzichten opgedaan:

Ik kan deze leeractiviteit en de daarin opgedane inzichten als volgt inpassen in mijn eigen begeleidingsactiviteiten:

Datum:

Vul dit onderdeel in als u de kans hebt gehad om in uw eigen begeleidingspraktijk 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?*

Bijlage 2 - Leeractiviteit 5 – Onderwijs geeft me de kans om...

Stelt u zich voor dat u aan een opleiding kunt beginnen waardoor u uw droombaan kunt verkrijgen. Welke gevolgen zou het volgen van deze opleiding hebben voor u, uw gezin/familie, uw sociale leven, uw vriendenkring?

Stelt u zich voor dat u midden in uw studie zit en inmiddels de helft van uw opleiding hebt afgerond. Welke gevolgen heeft het feit dat u de opleiding nu ook echt volgt voor u, uw gezin/familie, uw sociale leven, uw vriendenkring?

Stelt u zich voor dat u klaar bent met uw opleiding en uw diploma net hebt ontvangen. Welke gevolgen heeft het feit dat u nu klaar bent voor uw droombaan voor u, uw gezin/familie, uw sociale leven, uw vriendenkring?

Bijlage 3 - Leeractiviteit 11 – Mijn leermotivatie

<p>1. Waarom zou ik een opleiding willen volgen? (bijv. omdat mijn ouders dat willen omdat mijn vrienden het zeggen)</p>	
<p>2. Heb ik angsten of zorgen t.a.v. het volgen van een opleiding? (bijv. het niet kunnen halen, het niet kunnen volhouden, verveling)</p>	
<p>3. Ondersteunt mijn omgeving mij als ik een opleiding zou gaan volgen? (bijv. partner, vrienden, familie, collega's)</p>	
<p>4. Waar kijk ik naar uit als ik denk aan het gaan volgen van een opleiding? (bijv. om andere mensen te leren kennen, om nieuwe dingen te leren)</p>	
<p>5. Wanneer vond ik het vroeger leuk om te leren? (bijv. hobby's, mijn favoriete objecten op school)</p>	
<p>6. Wat vond ik er precies leuk aan?</p>	

<p>7. Hoe kan ik zelf bijdragen aan het weer hebben van plezier in leren en het volgen van een opleiding?</p>	
<p>8. Wanneer vind ik het gemakkelijk om te leren? (bijv. gelijk toepassen, samen met vrienden, niet teveel tekst in boek)</p>	
<p>9. Waar heb ik ondersteuning bij het leren bij nodig? (bijv. lange lezingen, lange teksten, bepaalde onderwerpen)</p>	
<p>10. Wat doe ik als mijn motivatie daalt? Wat heeft daarbij in het verleden geholpen?</p>	

4.4 Bijlage 4 - Leeractiviteit 12 - Mijn leervermogen

leerervaringen

	1	2	3	4	5	6	totaal
Ik heb informatie en kennis opgedaan.							
Ik heb de verbanden begrepen.							
Ik heb een vaardigheid geleerd.							
Ik heb een fysieke activiteit gedaan.							
Ik studeerde alleen.							
Ik studeerde met z'n tweeën of in een groep.							
Er was een "leraar" die me hielp.							
Ik slaagde erin om andere mensen te beïnvloeden.							
Ik ben erin geslaagd om iets te overwinnen.							
Ik heb het risico genomen.							
Ik wist van tevoren wat ik wilde leren.							
Mijn doorzettingsvermogen was belangrijk.							
De evaluatie van anderen was belangrijk voor mij.							
Ik heb mezelf bewezen dat ik kan leren.							
Ik heb indruk gemaakt op anderen.							
Ik kreeg een concrete beloning.							

4.5 Bijlage 5 - Leeractiviteit 13 – Wat voor soort leerstijl heb ik?

Lees de vragen en de drie mogelijke antwoorden aandachtig door.

Bepaal welk antwoord het beste bij u past. Geef dit antwoord 2 punten.

Geef het antwoord dat het minste bij u past 0 punten.

Geef het resterende antwoord 1 punt.

Doorloop zo alle vragen in de vragenlijst.

Wat is voor u op vakantie het belangrijkste?

- V Veel nieuwe dingen zien.
- A Luisteren naar vreemde talen.
- K Nieuwe indrukken opdoen

U hebt nieuwe kleren nodig. Wat kiest u?

- V Modieuze kleding in mijn lievelingskleuren.
- A Kleren zijn niet zo belangrijk voor mij.
- K Comfortabele kleren die lekker zitten.

Wat doet u het liefst in uw vrije tijd?

- V Lezen.
- A Muziek luisteren.
- K Sporten of gewoon luieren.

Met welk verjaardagscadeau bent u het meest gelukkig?

- V Een spannend boek.
- A Een favoriete CD.
- K Een uitnodiging om uit eten te gaan.

Wat is voor u met name belangrijk aan een appartement?

- V Dat het licht is en grote ramen heeft?
- A Dat u ook wel eens luidruchtig kunt zijn.
- K Dat het comfortabel is.

Aan welk type leraar geeft u de voorkeur?

- V Een leraar die het onderwerp duidelijk en beknopt presenteert.
- A Een leraar die veel uitlegt en vaak verhalen vertelt.
- K Een leraar die sympathiek en aardig is.

Wat zou het eerste zijn dat u zou doen als u uw huis opnieuw zou inrichten?

- V Veel foto's en schilderijen ophangen.
- A Een nieuw stereosysteem aanschaffen.
- K Een comfortabele bank kopen.

Wat vindt u bijzonder belangrijk aan een vriend?

- V Hoe ze eruit zien.
- A Dat jullie met elkaar kunnen praten.
- K Dat u zich samen op uw gemak voelt.

Wat neemt u mee op vakantie?

- V Uw foto-camera.
- A Uw MP3 speler of I-pod.
- K Uw favoriete schoenen.

Hoe goed is uw spelling?

- V Ik ben erg goed in spelling.
- A Ik maak af en toe fouten.
- K Ik voel me nogal onzeker.

De trainer introduceert een nieuw spel.

- V Ik wil eerst kijken.
- A Ik wil het in detail laten uitleggen.
- K Ik wil het gelijk uitproberen.

Hoe gedraagt u zich in een achtbaan?

- V Ik kijk van bovenaf naar de wereld.
- A Ik schreeuw hard.
- K Ik houd me stevig vast.

Hoe verdiept u zich in iets wat u interesseert?

- V Ik lees er boeken over of zoek op het internet.
- A Ik luister naar wat anderen er over vertellen.
- K Ik probeer mijn eigen ervaring op te doen.

Onthoudt u vreemde woorden alleen door deze te horen?

- V Nee, ik moet de woorden ook in geschreven vorm zien.
- A Ja, daar ben ik best goed in.
- K Nee, onthoud echt geen vreemde woorden.

Houdt u van lezen?

- V Ja, ik lees veel.
- A Ik lees niet zoveel.
- K Nee, ik lees bijna nooit.

Wat is voor u het meest belangrijk?

- V Een televisie. .
- A Een telefoon (om mensen te bellen)
- K Bewegen.

Hoe plant u uw weekend?

- V Ik heb meestal heel duidelijke ideeën.
- A Ik overleg met familie en vrienden.
- K Ik beslis dat meestal spontaan.

Hoe neemt u na lange tijd stilte contact op met een vriend?

- V Ik schrijf een brief, sms of e-mail.
- A Ik bel.
- K Liever niet!

Welke taak zou u het liefste vervullen als u bij de krant zou werken?

- V Het plannen en organiseren.
- A Het afnemen van interviews.
- K Het samenstellen van foto's en artikelen.

Hoe bereidt u zich voor op het geven van een lezing?

- V Ik maak sheets of een PowerPoint presentatie.
- A Ik ben eigenlijk best goed in gewoon praten.
- K Ik lever liever een schriftelijke bijdrage.

Hoe vindt u een specifieke plek in een vreemde stad?

- V Ik laat me leiden door de stadsplattegrond.
- A Ik vraag mensen de weg.
- K Ik ga op pad en probeer zelf de plek te vinden.

Kunt u zich een groen konijn voorstellen op een roze weide?

- V Ik kan dat duidelijk voor me zien.
- A Ik kan me dat niet voorstellen.
- K Ik kan vooral voelen hoe dat voelt.

Wat doet u het liefste tijdens een training?

- V Puzzelen en hersenkrakers oplossen.
- A Groepsdiscussies houden.
- K Spelletjes spelen.

Wat is voor u de beste manier om te leren?

- V Schema's, aantekeningen en duidelijke inhoudsopgaven helpen me.
- A Ik onthoud alles.
- K Ik schrijf alles op wat ik belangrijk vind.

Welk schoolvak vindt u het leukst?

- V Wiskunde.
- A Talen.
- K Sport.

Hoe neemt u deel aan de voorbereiding van een feest?

- V Ik versier de kamer.
- A Ik zoek de muziek uit.
- K Ik zorg voor de drankjes of het eten.

Hoe voert u taken uit?

- V Ik ga van start en doe de belangrijkste taken het eerste.
- A Ik doe de taken één voor één.
- K Ik start ergens en stop als ik moe ben.

U hebt ruzie met uw vriend of vriendin. Hoe reageert u?

- V Ik zoek naar een redelijke oplossing of een compromis.
- A Ik praat en rechtvaardig mijn mening.
- K Ik ga naar buiten en sla de deur dicht.

Welk kunstzinnig beroep past het best bij u?

- V Filmregisseur.
- A Schrijver.
- K Beeldhouwer.

Bent u geïnteresseerd in politieke onderwerpen?

- V Ja, ik vind dat dat belangrijk is.
- A Ik hou er altijd van om over dingen te praten, zelfs over politiek.
- K Politiek interesseert me niet erg.

Score:

Punten	Totaal
V (zien)	
A (luisteren)	
K (voelen)	

Mijn dominante leerstijl: ____

Zie bijlage 6 voor een nadere toelichting van de verschillende leerstijlen.

Bijlage 6 - Leeractiviteit 13 – Wat voor soort leerstijl heb ik?

Toelichting VARK-leerstijlentest¹:

Het acroniem VARK staat voor de Visuele, Auditieve, Lezen/Schrijven (“Read”) en Kinesthetisch sensorische leermodaliteiten die gebruikt worden voor het aanleren en onthouden van informatie. Fleming and Mills (1992) stelden op basis van onderzoek onder docenten en studenten deze vier leerpreferenties voor. Hoewel er enige overlap is tussen deze leerstijlen, worden ze als volgt gedefinieerd.

Visueel (V):

Deze leerstijl omvat een voorkeur voor de weergave van informatie in kaarten, spinnendiagrammen, grafieken, stroomdiagrammen, gelabelde diagrammen, en alle symbolische pijlen, cirkels, hiërarchieën en andere symbolen die mensen gebruiken om weer te geven wat in woorden had kunnen worden weergegeven. Achteraf had deze leervoorkeur beter Grafisch (G) kunnen worden genoemd, omdat dat beter verklaart wat er onder valt.

De visuele leervoorkeur bevat GEEN foto's of foto's van de werkelijkheid, films, video's of PowerPoint. Het bevat wel ontwerpen, witruimtes, patronen, vormen en de verschillende formats die worden gebruikt om informatie te markeren en over te brengen. Wanneer een whiteboard wordt gebruikt, is het voor mensen met een visuele voorkeur nuttig om een diagram te tekenen met betekenisvolle symbolen voor de relatie tussen verschillende dingen. Het schrijven van woorden in vakjes is onvoldoende en past beter bij degenen die een lees-/schrijfvoorkeur hebben.

Auditief (A):

Deze leerstijl beschrijft een voorkeur voor informatie die "gehoord of gesproken wordt". Leerlingen die deze stijl als hun leervoorkeur hebben, geven aan dat ze het beste leren van lezingen, groepsdiscussies, radio, e-mail, het gebruik van mobiele telefoons, spreken, web-

¹ De VARK-modaliteiten [opgehaald van: <http://vark-learn.com/introduction-to-vark/the-vark-modalities/>].

chat en het doorpraten van dingen. E-mail is weliswaar tekst - en kan dus ook worden gebruikt bij mensen met een leervoorkeur in de categorie Lezen/schrijven – maar e-mail wordt vaak geschreven in chat-stijl met afkortingen, spreektaal, slang en niet-formeel taalgebruik.

De auditieve voorkeur houdt in dat men zowel hardop als tegen zichzelf praat. Vaak willen mensen met deze voorkeur dingen sorteren door eerst te spreken, in plaats van hun ideeën uit te zoeken en dan te spreken. Ze kunnen opnieuw zeggen wat er al gezegd is, of een voor de hand liggende en eerder beantwoorde vraag stellen. Ze moeten het zelf zeggen en ze leren door het te zeggen - op hun manier.

Lezen/schrijven (R):

Deze leerstijl geeft de voorkeur aan leren via informatie die in de vorm van woorden wordt weergegeven. Het is niet verwonderlijk dat veel docenten en studenten een sterke voorkeur hebben voor deze leermodus. Goed kunnen lezen en schrijven zijn vaardigheden waar werkgevers op zoek naar zijn. Deze leervoorkeur legt de nadruk op tekstuele input en output - lezen en schrijven in al zijn vormen, maar vooral in de vorm van handleidingen, rapporten, essays en opdrachten. Mensen die de voorkeur geven aan deze modaliteit gebruiken vaak veelvuldig PowerPoint, het internet, lijsten, dagboeken, woordenboeken en citaten.

Kinesthetisch (K):

Deze leerstijl wijst op een leervoorkeur geënt op een het gebruik maken en opdoen van eigen praktijkervaringen. Mensen met deze leerstijl geven de voorkeur aan werkelijkheidsvinding door middel van het opdoen van concrete persoonlijke ervaringen, het gebruik van voorbeelden en het simuleren van praktijksituaties. Het omvat demonstraties, simulaties, video's en films van "echte" dingen, evenals case studies en praktijktoepassingen. De sleutel tot de leerervaring ligt in het realiteitsgehalte of het concrete karakter van het gebruikte voorbeeld. Als het kan worden begrepen, vastgehouden, geproefd of gevoeld zal het waarschijnlijk worden opgenomen. Mensen met deze leervoorkeur leren van de ervaring om iets te doen en waarden hun ervaringen boven de ervaringen van anderen.

Een Multimodale leerstijl

Het leven is multimodaal. Er zijn zelden gevallen waarin één leermodus wordt gebruikt of voldoende is. Daarom kent het VARK-model een vierdelig leerstijlprofiel. Degenen die geen opvallende leerstijl hebben met één voorkeursscore ruim boven andere scores worden gedefinieerd als multimodaal.

Mensen met een multimodale leerstijl zijn er in twee soorten. Er zijn er die flexibel zijn in hun communicatievoorkeuren en die van leermodus naar leermodus over kunnen schakelen, afhankelijk van de situatie. Ze leren contextspecifiek en kiezen in hun leren voor een enkele modus die past bij de gelegenheid of de situatie. Als ze te maken hebben met wettigheden, zullen ze hun voorkeur voor lezen/schrijven toepassen. Als ze naar de demonstratie van een techniek moeten kijken, zullen ze hun Kinesthetische voorkeur uitdrukken. Ze worden beschreven als VARK Type Eén en kunnen twee, drie of vier bijna gelijke voorkeuren hebben in hun VARK-scores.

Mensen met een VARK Type Twee leerstijl hebben eveneens meerdere bijna gelijke voorkeuren in hun VARK-scores maar zijn in hun leren pas tevreden zijn als ze al hun voorkeursmodi input (of output) hebben doorlopen. Ze doen er langer over om informatie te verzamelen uit elke modus en hebben daardoor vaak een dieper en breder begrip. Ze kunnen worden gezien als uitstellers of vertragers, maar sommigen kunnen alleen maar alle informatie verzamelen voordat ze handelen - en hun besluitvorming en leren kan beter zijn vanwege de resulterende breedte en diepte van hun begripsvorming.

In te zetten leerinstrumenten bij de diverse leerstijlen

Visuele waarneming	Schrijven op schoolbord, flipchart, hand-outs, tekstboeken, visuele presentaties, visuele demonstraties, films
Auditieve waarneming	Lezing, opnames, review van leerinhouden, voorlezen, leerinhouden in combinatie met muziek, regels in de vorm van rijmpjes

Kinesthetische waarneming	Zelf schrijven van leerinhouden, ontwikkeling van leerinhouden in leergroepen, praktijkproeven en -fouten, beweging tijdens het vastleggen van leerinhouden
---------------------------	---

Module 4

Professioneel welzijn en burn-out preventie

4.1 Leeractiviteit 1 - Diagnostisch model “identiteitspijlers”

Inleiding

Onze identiteit wordt gevormd door de rollen die we hebben en de systemen waar we deel van uitmaken. In elke rol (ouder, partner, vriend, professional) houden we bewust of onbewust rekening met ‘het plaatje’ dat anderen van ons hebben en onze eigen behoefte aan acceptatie daarin. In de rol als loopbaanprofessional/jobcoach van cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties, krijgen begeleiders nogal eens te maken met de zeer complexe situaties waarin cliënten vaak verkeren. Vaak wordt er daarbij door (de omgeving van) de cliënt een beroep op u als professional gedaan om vanuit verschillende perspectieven te acteren, zoals het zijn van een subsidie-adviseur, relatiebemiddelaar, huisvestingsadviseur, financieel consulent, etc.

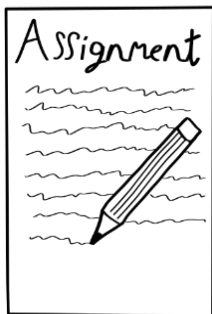
Het verkrijgen van het vertrouwen van uw cliënt om hem op al deze gebieden te helpen, kan uw eigen zelfvertrouwen als begeleider een enorme ‘boost’ geven, daarmee tegemoet komend aan de natuurlijke menselijke behoefte aan acceptatie. Tegelijkertijd kan het vragen oproepen aangaande uw professionele waarden en overtuigingen, de eigen beroepsidentiteit. Als mens wilt u uw cliënt het liefst op alle terreinen helpen, maar als professional weet u dat het soms beter is door te verwijzen. Vaak echter is het niet mogelijk goed door te verwijzen en proberen loopbaanprofessionals en jobcoaches het in hun rol als begeleider toch zelf, daarbij eigenlijk te veel en oneigenlijke ballen in de lucht houdend.

Het werken met cliënten met beperkte vaardigheden en competenties en de vele complexe kanten die er vaak aan hun situatie kleven, kan de balans tussen werk en privéleven van begeleiders danig onder druk zetten. De identiteit is eigenlijk een complex ‘spel’ van rollen in verschillende systemen waarin ‘ik’ en ‘de anderen’ in dynamische relatie staan. Het als professional bewust zijn van deze rollen en het eigen fysieke en mentale welzijn, helpt u om de balans in uw leven te bewaren. Het model van de vijf identiteitspijlers (“pillars of identity”), ontworpen door Hilarion Petzold, is een reflectietool die kan helpen bij het onderzoeken van de balans in dit fysieke en mentale welbevinden.

Beschrijving

Stel uzelf voor als een huis. Een huis heeft een fundament nodig, pijlers om er in te kunnen wonen. Het huis van uzelf bestaat uit uw welzijn, de balans tussen werk en privé, uw identiteit. De vijf pijlers van uw eigen identiteit dragen en ondersteunen uw "huis", uzelf.

Volgens de resultaten van een internationale enquête onder adviseurs in het kader van het Erasmus Employment Plus-project lopen begeleiders die zich niet bewust zijn van het belang van hun fysieke en mentale welzijn een verhoogd risico op een burn-out en een verstoring van de werk-privé-balans.



Vul de vragenlijst gekoppeld aan het model van de vijf identiteitspijlers in (zie bijlage 1).



Deel de groep op in koppels of subgroepjes. Bespreek in ieder koppel of subgroepje één van de pijlers uit het model. Koppel de uitkomsten terug naar de gehele groep.

Houd een groepsdiscussie over de volgende vragen. Hoe hangen de verschillende pijlers met elkaar samen? Op welke wijze kunnen de verschillende pijlers worden versterkt? Welke pijler zou u zelf graag willen versterken? Hoe?

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

4.2 Leeractiviteit 2 - Enkele feiten over stress

Inleiding

Iedereen heeft stress. Stress is een natuurlijke fysieke en mentale reactie op levenservaringen. Alles, van alledaagse gebeurtenissen in werk en gezin tot levensgebeurtenissen als oorlog of de dood van een geliefde, kan stress veroorzaken. Stress heeft een positieve kant. Het kan u helpen om te gaan met potentieel bedreigende situaties. Uw lichaam reageert op stress door hormonen vrij te geven die uw hartslag en ademhaling verhogen en uw spieren klaar te maken om te reageren. Chronische stress kan echter ernstige negatieve gevolgen hebben. Als u geconfronteerd wordt met chronische stress en er niet effectief mee om kunt gaan, kan dat zelfs heel gevaarlijk zijn voor uw gezondheid.

Negatieve stress is een gevoel van abnormale druk. Deze druk kan voortkomen uit verschillende aspecten van uw dagelijks leven. Zoals een verhoogde werkdruk, organisatieveranderingen, een ruzie die u hebt met uw partner of leidinggevende of financiële zorgen. Stress kan ook cumulatief zijn, waarbij stressfactoren op elkaar voortbouwen en elkaar versterken.

Beschrijving

Begeleiders die werken met cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties kennen een relatief hoog risico op beroepsgerelateerde stress. Daarom is het belangrijk om de belangrijkste basisfeiten over stress te kennen en u af te vragen welke van die feiten op u van toepassing zijn.



Lees de hand-out “Enige feiten over stress”, opgenomen in bijlage 3.

Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van stress?



Vorm kleine groepen. Bespreek de feiten over stress zoals gepresenteerd in bijlage 3. Ga daarbij dieper in op de volgende vragen:

- Welke stressfactoren zijn in uw persoonlijke en professionele leven van toepassing?
- Wat zijn de bijbehorende stress symptomen en wat is de impact?
- Hoe werkt stress op uw lichaam en geest?

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

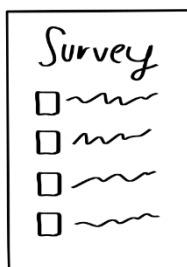
4.3 Leeractiviteit 3 - Mijn stress-triggers

Inleiding

Hoe beter we begrijpen wat er in ons hoofd omgaat, hoe beter we ongewenste gedachten kunnen herkennen en een andere reactie kunnen kiezen. Al in 1975 identificeerde Taibi Kahler vijf gemeenschappelijke drijfveren die ons in ons dagelijks leven leiden. Onze drijfveren resulteren in het gedrag dat we aan de buitenwereld vertonen en vinden hun wortels in ons onbewuste. Het is nuttig om ons bewust te zijn van deze drijfveren want dit geeft ons de keuze om ons niet blindelings te laten leiden door onze onbewuste impulsen en reacties, waaronder stress. Door bewustwording zijn we beter in staat deze impulsen en reacties te herkennen en (bij) te sturen.

Om effectiever met stress om te kunnen gaan, is het belangrijk om te weten wat uw innerlijke stress-gerelateerde drijfveren zijn, uw stress-triggers. Vooral indien u werkt in een omgeving met een hoog risico op beroepsmatige stress – zoals dat geldt voor begeleiders die veel werken met cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties – is het belangrijk om te weten in welke situaties uw stressreactie automatisch wordt geactiveerd. Het herkennen van onze automatische reacties in stressvolle situaties is namelijk de eerste stap om te leren deze reactie waar nodig op een constructieve manier bij te sturen.

Beschrijving



Kahler (1975)² identificeerde vijf gemeenschappelijke drijfveren die ons in onze manier van werken leiden. Wanneer onze drijfveren echter te dominant worden en ons niet leiden maar dwingen, dan kunnen zij uitgroeien tot gevaarlijke stress-triggers.

Vul de vragenlijst behorende bij de “stress drijfveren test” in (zie bijlage 4).

Nadat u de vragenlijst heeft ingevuld, kunt u de scores behorende bij uw antwoorden overnemen op het antwoordenblad, zoals opgenomen in bijlage 5. Welke werkstijl behoort er bij uw dominante drijfveer? Wat is daarvan het risico in relatie tot stress?



Bespreek de resultaten op de vragenlijst en de daaruit volgende dominante werkstijl in kleinere groepen of koppels.

- Herkent u zich in de resultaten?
- Welke werkstijl hoort er bij uw dominante drijfveer?
- Wat is daarvan het risico in relatie tot stress?
- Wat wilt u veranderen om deze stress-trigger te verminderen?
- Hoe zou u deze verandering kunne bewerkstelligen?
- Hoe zouden anderen u daarbij kunnen helpen?

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

² Kahler, T. (1975). Drivers - De sleutel tot het processcript. *Transactie-analysejournaal*, 5:3

4.4 Leeractiviteit 4 - Hoe ga ik om met stress?

Inleiding

Uw drijfveren – in kaart gebracht in leeractiviteit 3 – bepalen hoe u in uw werk staat en in werksituaties onbewust reageert op stressvolle situaties. Afhankelijk van uw stressgevoeligheid kunnen deze reacties positief of negatief zijn of zelfs gevaarlijk uitpakken voor uw gezondheid. Het is daarom belangrijk dat u weet hoe u kunt omgaan met deze stresssignalen.

In essentie gebruiken mensen twee verschillende copingstrategieën om met stress om te gaan: de probleemgerichte strategie en de emotiegerichte strategie.

De probleemgerichte strategie berust op het gebruik van actieve manieren om de situatie die de stress heeft veroorzaakt direct aan te pakken: de focus ligt op de manier waarop het brein reageert op een **probleem**. Enkele voorbeelden zijn:

- Analyseer de situatie
Bijvoorbeeld, let op, vermijd meer verantwoordelijkheid te nemen dan je aankan.
- Harder werken
Bijvoorbeeld, blijf de hele nacht op om te studeren voor een examen.
- Pas eerdere ervaringen toe
Bijvoorbeeld, U verliest voor de tweede keer uw baan - u kent reeds de stappen om een nieuwe baan te vinden en kan besluiten deze opnieuw toe te passen.
- Praat met iemand die een directe invloed heeft op de situatie
Bijvoorbeeld, ga het gesprek aan met uw leidinggevende om uitstel te vragen van een deadline.

Emotionele copingstrategieën worden gebruikt om met de uit een probleemsituatie voortvloeiende gevoelens om te gaan, in plaats van met de eigenlijke probleemsituatie zelf: de focus ligt op een reactie op de **emoties** die uit een stresssituatie voortkomen. Enkele voorbeelden van deze emoties zijn:

- Klagen
U accepteert bijvoorbeeld nieuwe taken in plaats van "nee" te zeggen, maar u blijft klagen en zeggen dat het oneerlijk is.
- Wegvluchten
U droomt bijvoorbeeld over een betere financiële situatie door het winnen van de lotto in plaats van uw financiële problemen aan te pakken.
- Vermijden/Ontkennen
U vermijdt bijvoorbeeld alles wat met de situatie te maken heeft of u gebruikt drugs en/of alcohol om uit de situatie te ontsnappen.
- Anderen de schuld geven
U geeft anderen de schuld van de situatie in plaats van de situatie aan te pakken.
- De oplossing bij anderen leggen
U legt bijvoorbeeld de verantwoordelijkheid voor de oplossing bij uw leidinggevende – die u vervolgens weer de schuld kunt geven als de situatie niet verandert – in plaats van de situatie zelf aan te pakken

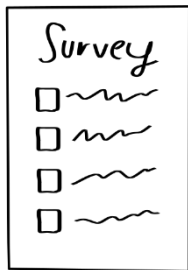
Effectieve copingstrategieën zijn situatie- en persoonsafhankelijk. Mogelijk goede copingstrategieën kunnen zijn:

- Wees positief!
Kijk naar elk obstakel dat u tegenkomt als een leerervaring.
- Reageer niet teveel op stressoren en pak deze één voor één aan.
Neem bijvoorbeeld een paar keer diep adem en ga door.
- Kijk objectief naar hetgeen de stressreactie veroorzaakt. Is dat werkelijk stressvol?
Bijvoorbeeld, is het bereiden van het diner voor 12 mensen echt zo verschrikkelijk?
- Communiceer!
Herkauw en krop uw emoties niet op, want dit kan later tot een uitbarsting leiden.
- Accepteer uzelf (en anderen)
Niemand is perfect en er is altijd ruimte voor fouten (en verbeteringen).
- Maak verbindingen met mensen
Sociale steun is vaak de sleutel! Samen staat u sterker dan alleen.

- Ga op een positieve manier om met fouten
Leer van uw fouten en pas uw leerervaringen toe in toekomstige situaties.
- Ontwikkel zelfdiscipline

Beschrijving

Het u bewust zijn van uw stressgevoeligheid geeft u inzicht in de vraag of u op een gezonde manier met stressvolle situaties omgaat of niet. Het op een gezonde, natuurlijke manier, kunnen omgaan met stress is een belangrijke indicator of de verhouding tussen uw werk en uw privéleven in balans is.



Vul de stressgevoeligheidsvragenlijst zoals opgenomen in bijlage 6 in.



Bespreek de uitkomsten van de stressgevoeligheidstest in een groepsdiscussie.

- Hoe gaat u om met stress?
- Welke positieve copingstrategieën zet u daarbij in?
- Welke positieve copingstrategieën zou u nog meer kunnen inzetten?
- Wat zijn daarbij de eerste stappen die u gaat zetten? Wie kunnen u daarbij helpen?

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

4.5 Leeractiviteit 5 - Burn-out: een introductie

Inleiding

Burn-out is een toestand van emotionele, fysieke en mentale uitputting veroorzaakt door overmatige en langdurige stress. Het is alles overweldigend en zorgt voor emotionele uitputting, waardoor u niet in staat bent om aan verwachtingen van alle dag te voldoen. Burn-out vermindert de productiviteit en laat uw energie wegvloeien.

U kunt een burn-out ervaren wanneer u het gevoel heeft dat uw inspanningen op het werk niet de resultaten hebben opgeleverd die u verwachtte. Ook kunt u het gevoel hebben dat u niet in staat bent om empathie te tonen voor anderen, waar u dat voorheen wel kon.

Burn-out is kan zowel privé- als werkgerelateerd zijn. Gepassioneerde, toegewijde mensen die te hard werken of juist diep teleurgesteld raken in het werk waar ze een belangrijk deel van hun identiteit en betekenis aan ontlenen lopen een verhoogd risico op een burn-out.

Een burn-out verdwijnt niet vanzelf. Iemand die last heeft van een burn-out heeft veel ondersteuning, begrip en support nodig, zowel binnen als buiten de werkplek. Mensen met burn-out dienen daarnaast ook zelf in hun leven veranderingen aan te brengen en effectieve copingstrategieën te ontwikkelen om in de toekomst minder gevoelig te zijn voor stressvolle situaties.

Signalen van een burn-out zijn:

- Het gevoel dat elke dag op het werk een slechte dag is;
- Een meestal uitgeput gevoel;
- Een gevoel van u overweldigd voelen door uw verantwoordelijkheden;
- Het hebben van minder geduld met anderen dan u gewend bent;
- U hopeloos voelen over uw situatie op het werk;
- Het ervaren van fysieke symptomen zoals pijn op de borst, kortademigheid, slapeloosheid, hartkloppingen of paniekaanvallen;
- Te veel of te weinig eten, maagklachten;
- Ziekmeldingen om maar niet naar het werk te hoeven gaan.

Risicofactoren van een burn-out zijn:

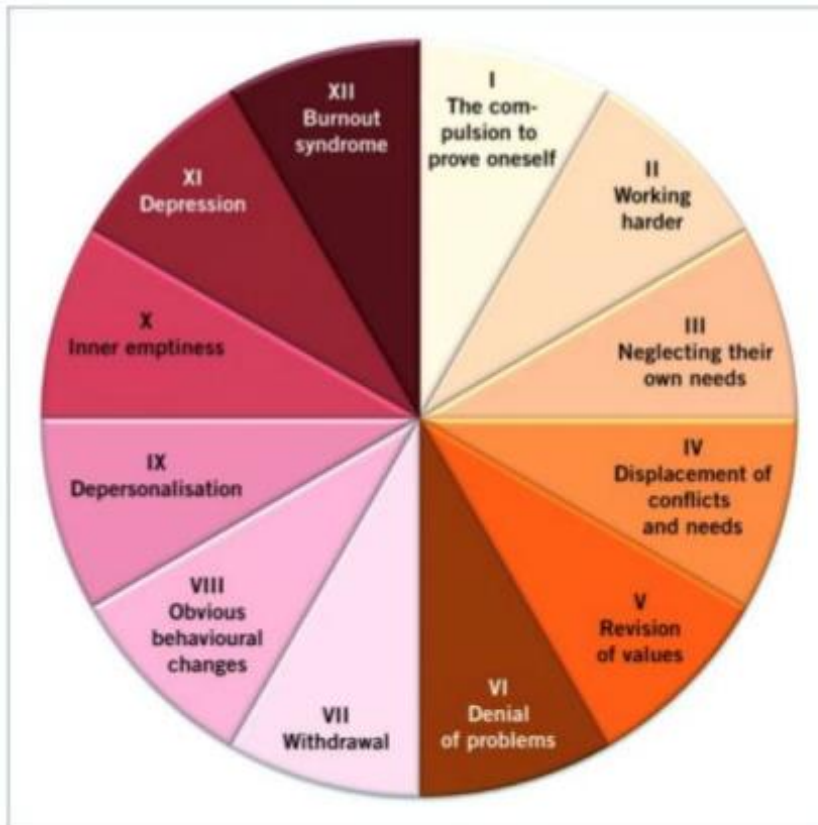
- Als uw baan een centrale rol speelt in uw leven;
- Als werk de enige bron van voldoening in uw leven is;
- Als u een idealist bent en geconfronteerd wordt met een ander resultaat dan u eerder had gedacht;
- Als u in uw werk een manier zoekt om “wraak te nemen” op ervaringen uit het verleden;
- Als u denkt dat u alleen geliefd bent als u goed presteert en als gevolg daarvan steeds probeert mensen te plezieren.

Factoren die beschermend werken:

- Het ervaren van sociale ondersteuning op het werk;
- Als u met andere mensen kunt praten over uw werk en de mogelijke druk die u ondervindt;
- Het letten op een goede scheiding tussen werk en privéleven;
- Het vinden van manieren om eventuele woede en agressie die voortkomen uit spanningen te beheersen (bijvoorbeeld door te sporten, recreatieve activiteiten, mindfulness).

Beschrijving





12 Phases of Burnout

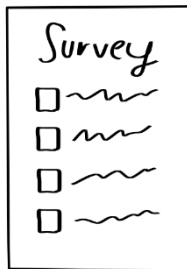
Freudenberger & North

Twelve-phase model of Herbert Freudenberger and Gail North (1992). The 12 phases are depicted in the abbreviated form; see text for more details (Source: Coaching, Empirical Social Research and Gender Research, 2013).

Bespreek in tweetallen of subgroepjes de mate van risico op burn-out die u zelf denkt te lopen. Maak daarbij gebruik van de inzichten die u hebt opgedaan uit bovenstaand diagram van de 12 stadia van burn-out en de hierboven signalen, risicofactoren en beschermende factoren in relatie tot burn-out. De volgende vragen zouden daarbij aan bod kunnen komen:

- Welke risicofactoren zijn op u van toepassing? Hoe gaat u daar mee om?
- Welke maatregelen neemt u of zou u kunnen nemen om beter met de risico's om te gaan?
- Welke beschermende factoren hanteert u nu? Welke zou u nog meer kunnen gebruiken?
- Ik welk stadium van de 12 burn-out stadia van Freudenberger denkt u zich te bevinden? Waarom denkt u dat?
- Welke acties kunt u ondernemen om in een "lagere" burn-out fase te geraken? Wat en wie kan daarbij ondersteunend werken?

- Welke hulp kunt u aan anderen geven die met vragen omtrent burn-out bij u aankloppen?
- Wanneer u iemand met burn-out signalen herkent, wanneer zou u hem of haar dan adviseren om hulp te zoeken?



Het is belangrijk om zicht te hebben op de mate waarin u op dit moment vatbaar bent voor een burn-out. Een vragenlijst om zicht te krijgen op deze vatbaarheid is te vinden op de website van mindtools: https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm

Vul deze vragenlijst in en bespreek in tweetallen of kleine groepjes de uitkomsten. Besteed daarbij aandacht aan de volgende vragen:

- Herkent u zich in de uitkomst van de vragenlijst?
- Wat zegt de uitkomst van de vragenlijst u?
- Kunt u een concreet voorbeeld geven die past bij de uitkomst van de vragenlijst?
- Wat zijn de risicofactoren in uw voorbeeld? Of juist de beschermende factoren?

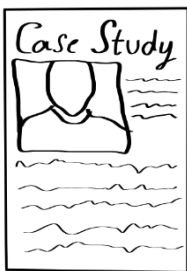
Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

4.6 Leeractiviteit 6 - Case study: Gary gaat onderuit

Inleiding

In deze leeractiviteit wordt door middel van een case study inzicht gegeven in de gevolgen van een burn-out.

Beschrijving



Lees de casestudy "Gary gaat onderuit".

"Gary gaat onderuit"

Toen Gary voor het eerst begon te werken als loopbaanadviseur en jobcoach, hield hij van zijn baan. Hij keek er elke dag naar uit om te gaan werken, had echt zijn droombaan gevonden. Natuurlijk, er was sprake van een hoge werkdruk en het was soms stressvol en frustrerend als cliënten vertelden over de problemen die ze hebben en de muren waar ze tegen aan liepen. Maar hij probeerde ze zo veel mogelijk te helpen, niet alleen tijdens begeleider-cliënt-momenten maar ook tussendoor.

Twee jaar later is Gary een ander mens geworden. Hij is afgefallen, kan niet meer slapen en heeft angst om naar zijn werk te gaan. Hij is de hele tijd gespannen en heeft het gevoel dat zijn werk vooral zinloos is en dat hij niet wordt gehoord. Het begon allemaal toen ze begonnen met de herstructurering van zijn team en ontslag dreigde. Hij kon gelukkig blijven, maar het was een moeilijke tijd met veel zorgen: wat zou hij zou moeten doen als hij zijn baan zou verliezen, hoe hij de rekeningen en de hypotheek zou kunnen betalen, hoe het met de cliënten die onder zijn hoede stonden en die op hem bouwden verder zou moeten. Bovendien is zijn cliënt-load

toegenomen, doordat de herstructurering er toe leidde dat ze nu hetzelfde doen met minder mensen. En de administratieve verantwoordingslast – niet bepaald Gary's hobby – is er ook niet minder op geworden...

Gary's vuur voor het werk is verdwenen. Hij houdt zich strikt aan zijn werktijden en is buiten de ingeplande afspraken niet meer bereikbaar voor zijn cliënten, hij maakt zich zorgen over het niet bereiken van zijn maandelijkse doelen, voelt zich niet goed genoeg en maakt geen verschil meer voor zijn cliënten.

Bovendien is zijn moeder erg ziek en probeert hij haar zo veel mogelijk te zien, wat weer ten koste gaat van zijn mogelijkheden om tijd door te brengen met zijn familie en vrienden. Sommige van zijn vrienden en collega's hebben gemerkt dat Gary steeds vaker met zijn gedachten afwezig is, in een eigen apathische wereld zit en zichzelf niet lijkt te zijn. Gary zelf begint zich steeds wanhopiger te voelen en vindt het steeds moeilijker om zich te concentreren op het werk en het leven in het algemeen. Hij is vooral moe, heeft geen energie en weet niet meer naar wie hij zich moet richten voor ondersteuning.

Bespreek onderstaande vragen in subgroepjes en vervolgens in de gehele groep.

- Wat denk u dat er aan de hand is met Gary?
- Wat denk u dat Gary zou moeten doen om steun vanuit het werk te krijgen?
- Welke ondersteuning zou Gary buiten het werk kunnen krijgen?
- Wat denkt u dat een goede eerste stap voor Gary zou zijn om er weer boven op te komen?



Deel de groep in twee subgroepen. Iedere subgroep werkt het verdere verloop van de casus uit volgens één van beide onderstaande scenario's:

- Groep 1:
Gary stapt naar zijn direct leidinggevende. Die schrikt van zijn verhaal maar is blij dat Gary hem in vertrouwen neemt. Hij onderneemt gelijk actie en biedt zijn hulp aan. Beschrijf de stappen die worden genomen om Gary te helpen en wat er vervolgens gebeurt.
- Groep 2:
Gary stapt naar zijn direct leidinggevende. Die reageert afstandelijk. Hij heeft wel andere dingen aan zijn hoofd. Het belangrijkste zijn de productiecijfers en laat Gary daar nu net onder de norm zitten. Hij antwoordt richting Gary dat deze zich vooral op zijn cliënten moet richten, zij hebben immers pas échte problemen. Beschrijf de impact van de reactie op Gary en wat er vervolgens gebeurt.

Wissel in de groep de ervaringen van beide subgroepen en het vervolg van het verloop van de casestudy uit.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

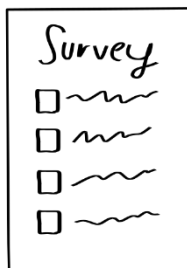
4.7 Leeractiviteit 7 - Veerkracht

Inleiding

Veerkracht wordt vaak beschreven als ons vermogen om terug te veren als de dingen niet volgens plan verlopen. Veerkracht is een kwaliteit die we allemaal tot op zekere hoogte bezitten, maar sommigen van ons kunnen er makkelijker uit putten dan anderen. Veerkracht is belangrijk omdat het ons op koers houdt tot we onze doelen bereiken, het ons in staat stelt om met moeilijke situaties om te gaan en het ons helpt om te groeien door ons te stimuleren om dingen positief te zien.

Veerkracht helpt bij het omgaan met stressvolle situaties. Als we tegen een muur aanlopen of ergens tegenslag bij ondervinden helpt veerkracht ons om te reflecteren op de situatie, na te gaan wat of waar het is fout gegaan en ons de kracht te geven iets anders te proberen. Veerkracht is een vaardigheid en kan worden geleerd en ontwikkeld. Als we daarvoor kiezen.

Beschrijving



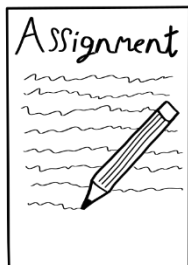
Het is belangrijk om inzicht te krijgen in de vraag hoe veerkrachtig u bent, omdat dit in belangrijke mate bepaalt in hoeverre u met tegenslag en stressvolle situaties kunt omgaan. Een vragenlijst om zicht te krijgen op de vraag hoe veerkrachtig u bent is te vinden op de website van mindtools: <https://www.mindtools.com/pages/article/resilience-quiz.htm>

Vul deze vragenlijst in. Hoe veerkrachtig bent u?



Bespreek in tweetallen of kleine groepjes de uitkomsten van de vragenlijst. Besteed daarbij aandacht aan de volgende vragen:

- Herkent u zich in de uitkomst van de vragenlijst?
- Wat zegt de uitkomst van de vragenlijst u?
- Bent u verbaasd over de resultaten?
- Hoe kunt u uw veerkracht verder versterken?
- Hoe hebt u geleerd om veerkrachtig te zijn?
- Hoe helpt u dit in het omgaan met stressvolle situaties op uw werk?



Beschrijf een werksituatie waarin u de veerkracht had om een tegenslag of moeilijke situatie te overwinnen.

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

4.8 Leeractiviteit 8 - Supervisie: een introductie

Inleiding

Intervisie is een georganiseerd gesprek tussen mensen die werkzaam of in opleiding zijn in hetzelfde vakgebied. Onderwerp van gesprek zijn de verrichte werkzaamheden en de daaraan gerelateerde problemen, oogmerk is dat de deskundigheid van de betrokkenen wordt vergroot en de kwaliteit van het werk verbetert. Anders dan bij supervisie is er geen hiërarchische situatie waarin iemand de leiding heeft. Supervisie kent de vorm van een tweegesprek, intervisie vindt plaats in kleine groepjes van maximaal circa 6 personen.

Het doel van zowel intervisie als supervisie is om medewerkers een veilige, ondersteunende manier te bieden om kritisch te reflecteren op hun eigen handelen in een specifieke situatie, om problemen aan te kaarten, problemen te onderzoeken en nieuwe manieren te ontdekken om zowel de situatie als het eigen handelen daarbinnen te verbeteren.

Het in staat zijn om op een coachende, probleemoplossende wijze supervisiegesprekken te houden is voor iedere leidinggevende een belangrijke manier om medewerkers bij hun dagelijkse werkzaamheden en hun professionele ontwikkeling te ondersteunen. Het belang van het ondergaan van intervisie en supervisie om ervaringen en probleemsituaties te delen en te onderzoeken en daaruit leerpunten te halen voor de toekomst is met name groot in begeleidende beroepen, zoals het beroep van loopbaanprofessional en jobcoach.

Intervisie en supervisie kunnen een dempende werking hebben op de kans op burn-out. Het hebben van een kans om zorgen te bespreken en steun te krijgen kan een groot verschil maken in hoofden van mensen. Het geeft u bovendien de kans om met hulp van anderen over situaties na te denken, perspectieven te herzien en te sparren over hoe eenzelfde situatie een volgende keer misschien anders zou kunnen aanpakken.

Het belangrijkste doel van intervisie is het bieden van ondersteuning bij moeilijk oplosbare werk-gerelateerde situaties, zoals bijvoorbeeld de vraag hoe om te gaan met een complexe cliëntsituatie of een cliëntsituatie die de begeleider persoonlijk raakt.

Bij supervisie gaat het er veel meer om dat de begeleider niet alleen ondersteuning krijgt van zijn of haar leidinggevende om effectief om te gaan met werkgerelateerde zaken maar ook met zaken die buiten het werk plaatsvinden en die invloed hebben op het vermogen om het werk te doen. Denk daarbij aan ziekte, overlijden, echtscheiding. Supervisie kan daardoor ook een element van coaching en training inhouden.

In teams die vergelijkbare werkzaamheden verrichten kan ook groepsbegeleiding door de leidinggevende worden ingezet als een manier om (groepsbrede) problematieken bespreekbaar te maken. In dat geval kan de leidinggevende de leden van het team vragen om een casestudy of een bepaalde kwestie die zij hebben in de vorm van een groepsgesprek willen inbrengen. De inbrenger(s) schetsen de situatie en welke acties ze tot nu toe hebben ondernomen en vragen het team vervolgens om hulp. De leidinggevende begeleidt het daaruit volgende groepsgesprek.

Begeleide groepsgesprekken zijn een goede manier voor het hele team om te leren en ook te reflecteren op eigen hun praktijk. Het kan ook helpen bij het identificeren van aanvullende ontwikkelingsbehoeften. Als het goed gedaan wordt, kan het hele team zich gesteund voelen en laat het ook iedereen die het moeilijk heeft zien dat ze er niet alleen voor staan. In die zin werkt het ook weer dempend op het burn-out risico van de individuele teamleden.

Beschrijving



Bespreek in subgroepjes elkaars ervaringen met supervisie en andere vormen van persoonlijke werkgerelateerde begeleiding. Besteed daarbij in ieder geval aandacht aan de volgende vragen:

- Wat is uw eigen ervaring met begeleiding / supervisie op het werk door uw leidinggevende? Zijn dit goede of slechte ervaringen?
- Kunt u een voorbeeld geven van intervisie met collega's dat u heeft geholpen? Hoe dan?
- Heeft u wel eens gebruik gemaakt van groepssupervisie? Wat is uw ervaring?
- Denkt u dat supervisie een nuttig instrument is voor de professionele ontwikkeling van loopbaanbegeleiders en jobcoaches? Waarom wel/niet?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

4.9 Leeractiviteit 9 - Ben ik bewustzijnsgericht?

Inleiding

De meeste mensen hebben last van wat men apengeest noemt. De geest is als een aap die van tak naar tak zwaait. Uw gedachten gaan van het ene naar het andere, naar het andere, naar het andere. Voor u het weet, denkt u ergens aan en hebt u geen idee hoe u daar gekomen bent. De apengeest denkt vaak aan het verleden. Overdenken wat er is gebeurd of wat u denkt dat het anders had moeten gaan. Of het denkt aan de toekomst. Zich zorgen maken over wat er zou kunnen gebeuren of denken over wat u moet doen. Als uw geest naar het verleden of de toekomst dwaalt, verliest u het nu uit het oog en kunt u niet meer aanwezig zijn bij wat er nu gebeurt.

Bewustzijnsgericht leven – of: mindful leven – is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Mindfulness wordt vaak geassocieerd met meditatiebeoefening, maar het is meer dan dat. Mindfulness is een toestand van niet-oordelend bewustzijn van wat er gebeurt in het huidige moment, inclusief het bewustzijn van de eigen gedachten, gevoelens en zintuigen. Het is een vorm van aanwezig zijn die op elk moment kan worden beoefend.

Mindfulness leert ons om meer compassie met onszelf te hebben, meer zorgzaamheid en meer acceptatie van ons hier en nu. Het leert ons ook om geduldig en niet-oordelend te zijn als we fouten maken. Naarmate we leren om dit te beoefenen, worden we vriendelijker en meer compassievol met onszelf en met anderen.

Mindfulness – letterlijk: bewust zijn – is een belangrijke beschermende factor tegen stress en burn-out. Mensen die mindful leven, zich bewust zijn van lichaam en geest en de balans daartussen, kunnen over het algemeen beter omgaan met stress en lopen daardoor minder risico op een burn-out. Het is daarom voor begeleiders van belang om inzicht te krijgen in de vraag in welke mate ze zichzelf bewust zijn van de rol van lichaam en geest op hun huidige zijn.

Mindfulness is het beste te beschouwen als een manier van zijn in plaats van een activiteit op zich. Bijna elke activiteit kan mindful – op bewuste, overdachte wijze – worden uitgevoerd.

Oorspronkelijk geassocieerd met de boeddhistische psychologie, komt de term "mindfulness" van het Sanskriet woord "Smṛti," wat letterlijk vertaald wordt naar "datgene wat herinnerd wordt". Met andere woorden: *Mindfulness gaat over aandacht voor wat er op dit moment gebeurt.*

Mindfulness – of: bewust zijn – heeft drie belangrijke kenmerken:

- **Doel** - Mindfulness houdt in dat u uw aandacht opzettelijk en doelbewust richt in plaats van deze te laten afdwalen.
- **Aanwezigheid** - Mindfulness houdt in dat u volledig betrokken bent bij en aandacht hebt voor het huidige moment. Gedachten over het verleden en de toekomst die zich voordoen worden eenvoudigweg herkend als gedachten die zich in het heden voordoen.
- **Acceptatie** - Mindfulness houdt in dat u niet oordeelt over wat er in het moment gebeurt. Dit betekent dat gewaarwordingen, gedachten en emoties niet worden beoordeeld als goed of slecht, aangenaam of onaangenaam; ze worden simpelweg opgemerkt als "gebeuren" en geobserveerd totdat ze uiteindelijk voorbijgaan.

Mindfulness is een mind-body praktijk die zowel de fysieke als de mentale gezondheid alsook het spirituele welzijn ten goede komt. Enkele voordelen zijn (David & Hayes, 2011):

Mentale voordelen:

- Verhoogd bewustzijn van iemands geest;
- Verminderde stress, angst en negatieve emoties;
- Meer controle over steeds terugkerende gedachten (een belangrijke oorzaak en symptoom van depressie en angst);
- Verhoogde mentale flexibiliteit en focus;
- Meer werkgeheugen;
- Minder afleidende gedachten;
- Minder emotionele reactiviteit;

- Verhoogde capaciteit voor opzettelijk, responsief gedrag;
- Verhoogde empathie, compassie en gewetensvolheid van andermans emoties.

Fysiologische voordelen:

- Verbeterde werking van het immuunsysteem;
- Verhoogde hersendichtheid en neurale integratie in gebieden die verantwoordelijk zijn voor positieve emoties, zelfregulering en langetermijnplanning;
- Verlaagde bloeddruk;
- Verlaagde niveaus van bloedcortisol (een belangrijk stresshormoon);
- Grotere weerstand tegen stressgerelateerde ziekten zoals hartaandoeningen;

Mentale voordelen:

- Verhoogd zelfinzicht en zelfacceptatie;
- Verhoogde acceptatie van anderen;
- Meer compassie en empathie;
- Verhoogd gevoel voor moraal, intuïtie en moed om te veranderen;
- Meer controle over automatisch gedrag;
- Verhoogde zelfdiscipline.

Vriendelijk en niet-oordelend zijn is de kern van de mindfulness-praktijk. Dit betekent dat u accepteert wat er is en de realiteit niet ter discussie stelt. Dit klinkt eenvoudig, maar is het niet. In de praktijk hebben we namelijk constant oordelende gedachten:

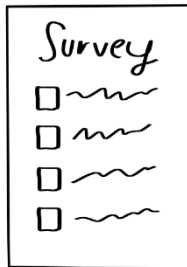
- Ik vind hem gewoon niet leuk.
- Mijn agenda is zo'n puinhoop.
- Wat een chagarijnige client.
- Waarom kan ik me niet gewoon concentreren?
- Wat zit mijn haar slecht.

Mindfulness gaat over het temmen van deze innerlijke kritiek op elkaar en op anderen. Dit betekent niet dat u niets verandert en dat u alles gewoon laat zoals het is. Ook op basis van een niet-oordelende gedachte kunt u nog steeds besluiten om iets aan een situatie te doen.

Het verschil is dat u deze verandering aanbrengt vanuit een bewust zijnde staat en niet vanuit een staat van stress.

Beschrijving

Ben ik mindful? Om deze vraag te beantwoorden hebben Baer* en anderen vijf elementen van mindfulness geïdentificeerd die ons helpen te identificeren hoe "mindful" we leven. Mindful leven helpt ons om beter met andere mensen om te gaan en om in balans te zijn met onszelf. Daarom is het – zeker voor begeleiders – belangrijk dat u zich bewust bent van hoe "mindful" u eigenlijk bent.



De Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), ontwikkeld door Baer en anderen, geeft inzicht in uw huidige mate van mindfulness. Hoe hoger u op een bepaald element scoort, hoe meer dit element positief bijdraagt aan het in balans zijn van lichaam en geest.

De vijf elementen zijn:

1. Waarnemend vermogen

Bent u zich bewust van en herkent u uw gedachten en gevoelens?

2. Beschrijvend vermogen

Bent in staat om de gedachten en gevoelens die u ervaart te labelen en te beschrijven?

3. Handelen met bewustzijn

Bent u in staat om aanwezig en bewust te blijven in het moment, terwijl u potentiële afleidingen negeert of opzij schuift?

4. Niet-oordelend vermogen

Beschouwt u uw gedachten en gevoelens objectief en bent u in staat om op niet-oordelende wijze waarde toe te kennen aan uw gedachten en gevoelens?

5. Niet-reagerend vermogen

Bent u in staat om rustig en objectief te blijven wanneer u geconfronteerd wordt met gedachten of gevoelens die er om bekend staan emotionele reacties uit te lokken?

Vul de Five Facet Mindfulness vragenlijst in, zoals die is opgenomen in bijlage 7.



Bespreek de uitkomsten van de Five Facet Mindfulness vragenlijst in tweetallen of subgroepjes. Besteed daarbij in ieder geval aandacht aan de volgende vragen:

- Hoe mindful bent u?
- Welke positieve elementen past u toe?
- Welke elementen kunt u (nog) meer inzetten om (nog) meer mindful te leven?
- Wat zijn daarbij de eerste stappen die u gaat zetten?
- Wie kan u daarbij helpen?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

Referentie:

*Baer, R.A., Smith, G.T., Hopinks, J., Krietemeyer, J. & Toney, L (2006). Het gebruik van zelfbeoordelingsmethoden om facetten van mindfulness te onderzoeken. *Beoordeling*, 13, 27-45.

4.10 Leeractiviteit 10 - Het creëren van een staat van “bewust zijn”

Inleiding

Mindfulness verwijst naar bewustwording, naar bewust zijn. Bewustwording vraagt om aandacht. Aandacht voor lichaam en geest, voor adem en geur. Mindfulness, al dan niet door middel van meditatieoefeningen, stelt mensen in staat om stilte te vinden in het midden van een hectische wereld.

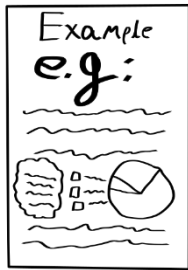
Mindfulness gaat over bewust zijn. Hoe bewuster u in staat bent in volle omvang te genieten van een mooie zonsopgang, hoe meer de schoonheid van de zonsopgang daarbij aan u wordt geopenbaard. Hoe meer u zich bewust bent van geur en smaak van thee, hoe meer de thee haar geur en smaak van thee onthult en hoe meer u daar van kunt genieten.

Het creëren van een staat van mindfulness – een staat van bewust zijn – gaat over het leren creëren en behouden van bewustzijn en aandacht voor alle - vaak kleine - dingen die u in het leven doet. Er zijn veel verschillende mindfulnessoefeningen om dit bewust zijn te stimuleren. Voor elke begeleider is het belangrijk om een repertoire aan technieken te hebben die u in staat zal stellen om zowel in werk als in privé in balans te blijven, alsook dit uw cliënten aan te leren.

Beschrijving

Leren hoe u in het dagelijks leven een bewuste gemoedstoestand kunt creëren, begint met het zich bewust worden van wat ons in het dagelijks leven het meest omringt: ons zelf. Ons lichaam, onze ademhaling, onze geur, onze smaak, ons zicht, ons gehoor, worden allemaal beïnvloed door onze huidige gemoedstoestand. Zijn we gestrest of niet, en zijn we ons bewust of we gestrest zijn of niet? Ademen we bewust, of zijn we ons helemaal niet bewust van onze ademhaling? Ruiken we echt wat we ruiken? Proeven we echt wat we eten? Luisteren we echt waar we naar luisteren? En zien we echt wat we zien?

Sommige voorbeelden laten zien wat mindfulness met u kan doen...



Doe alsof u nog nooit een rozijn hebt gegeten. Pak een paar rozijnen en let goed op:

- de manier waarop de rozijn eruit ziet
- hoe het voelt
- hoe het velletje van de rozijn reageert als u er op drukt
- de geur
- de smaak

Deel uw ervaringen met uw buurman.



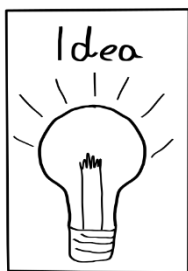
Mindfulness oefeningen die gebaseerd zijn op meditatie kunnen u helpen bij het bewust worden van uw ademhaling, waardoor het mogelijk wordt om uw ademhaling bewust te gebruiken als een middel om beter met uzelf in contact te komen. Meditatieoefeningen zijn overal op internet te vinden.

Luister via de weblink naar deze [5 minuten durende ademhalingsmeditatie](#).

Deel uw ervaringen met uw buurman.



Denk intensief aan één situatie waar u gestrest over bent en vervolgens aan één situatie waar u naar uitkijkt. Deel uw voorbeelden met de groep. Hoe voelt het om te spreken? Hoe voelt het om over iets stressvols te praten en hoe voelt het om iets positiefs te delen? Wat waren uw gedachten, gevoelens en lichaamssensaties, zowel tijdens het praten als tijdens het voorafgaande denkproces?



Een andere manier om mindfulness te realiseren is door gebruik te maken van de kracht van humor. Bijvoorbeeld door te kijken naar deze video van [Mr. Bean](#).

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

4.11 Leeractiviteit 11 - Het vasthouden van een staat van “bewust zijn”

Inleiding

Stress is een normaal onderdeel van het leven, een natuurlijke fysieke en mentale reactie op de dingen van alledag. Uw lichaam reageert op stress door hormonen vrij te geven die uw hart en ademhaling verhogen en uw spieren klaar te maken om te reageren. Stress kan positief zijn en u helpen om te gaan met potentieel ernstige situaties. Chronische stress heeft echter een negatieve invloed op uw gezondheid en algehele welzijn en kan deze ook ernstig in gevaar brengen.

Begeleiders die te maken hebben met cliënten met beperkte vaardigheden en kwalificaties, krijgen vaak te maken met stress in hun werk. Onderzoek toont aan dat deze cliënten vaker te maken hebben met meerdere problemen en - als gevolg daarvan - in stressvolle omstandigheden leven. Als begeleider dient u niet alleen om te gaan met de cliënt, maar ook met de stressvolle omstandigheden waarmee hij of zij te maken heeft en die hij of zij "inbrengt" in het begeleidingsproces. Samen met de stress van het eigen dagelijkse leven en het duidelijk dat het beroep van loopbaanadviseur of jobcoach een stressvolle bezigheid kan zijn!

Mindfulness kan een belangrijke rol spelen in het bieden van tegenwicht tegen de negatieve gevolgen van stress. Het is daarom van belang om mindfulness zoveel mogelijk te proberen te incorporeren in het dagelijks leven en de staat van “bewust zijn” zoveel mogelijk vast te houden.

Beschrijving



Deel de groep op in subgroepjes en deel de manieren waarop u met negatieve stress omgaat.

Welke van deze manieren vallen onder de categorie “mindfulness”?

Luister goed naar wat u van u medegroepsleden kunt leren. Welke strategieën werken? Welke niet?

Welke aanvullende strategieën kunt u gebruiken om negatieve stress te verminderen? Hoe gaat u dit doen? Wat is de eerste stap? Wanneer gaat u deze zetten?

Wie kan u helpen om u te ondersteunen, als dat nodig is?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

4.12 Leeractiviteit 12 - Wat verhoogt mijn energie en wat onttrekt mijn energie?

Inleiding

Heeft u zich ooit afgevraagd hoe uw leven er uit zou zien als u meer energie zou hebben? Hoe meer energie we hebben, hoe productiever we vaak zijn. Energie stelt ons in staat om effectiever te communiceren, het geeft ons het vertrouwen om te zeggen wat we bedoelen en om de best mogelijke versie van onszelf te zijn. Als we ons slaperig en uitgeput voelen, schakelen we uit. We krijgen last van concentratieverlies, we missen dingen, we vermijden risico's te nemen en gaan niet voor kansen waar we anders misschien voor zouden zijn gegaan als we de energie zouden hebben gehad.

Ons energieniveau stijgt en daalt in de loop van de dag. Sommige van de dingen die we ervaren blijken energievreters te zijn: computerproblemen, cliënten die een bijzonder vermoeiend effect op u hebben, files en druk wegverkeer, etc. Aan de andere kant krijgt ons energieniveau een boost door aangename ervaringen, ontspannende activiteiten, eten, vakantie, sporten of mindfulness gerelateerde activiteiten zoals ademhalingsoefeningen.

Negatieve energiebronnen

- woede
- jaloezie
- schuldgevoelens
- ongezonde concurrentie

Als u niet leert om op constructieve wijze uw energie te gebruiken, is de kans groot dat u het destructief gebruikt. Als u uw energie niet goed kanaliseert, kan overtollige energie leiden tot frustratie of overmoed. Het kan ook leiden tot destructieve activiteiten, zoals comazuipen, roken, gokken en drugsgebruik.

Positieve energiebronnen

- creativiteit
- fysiek vermogen
- mededogen
- ambitie

Als u positief kunt leren denken is het gemakkelijker uw gedrag in positieve richting te veranderen en de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Beschrijving

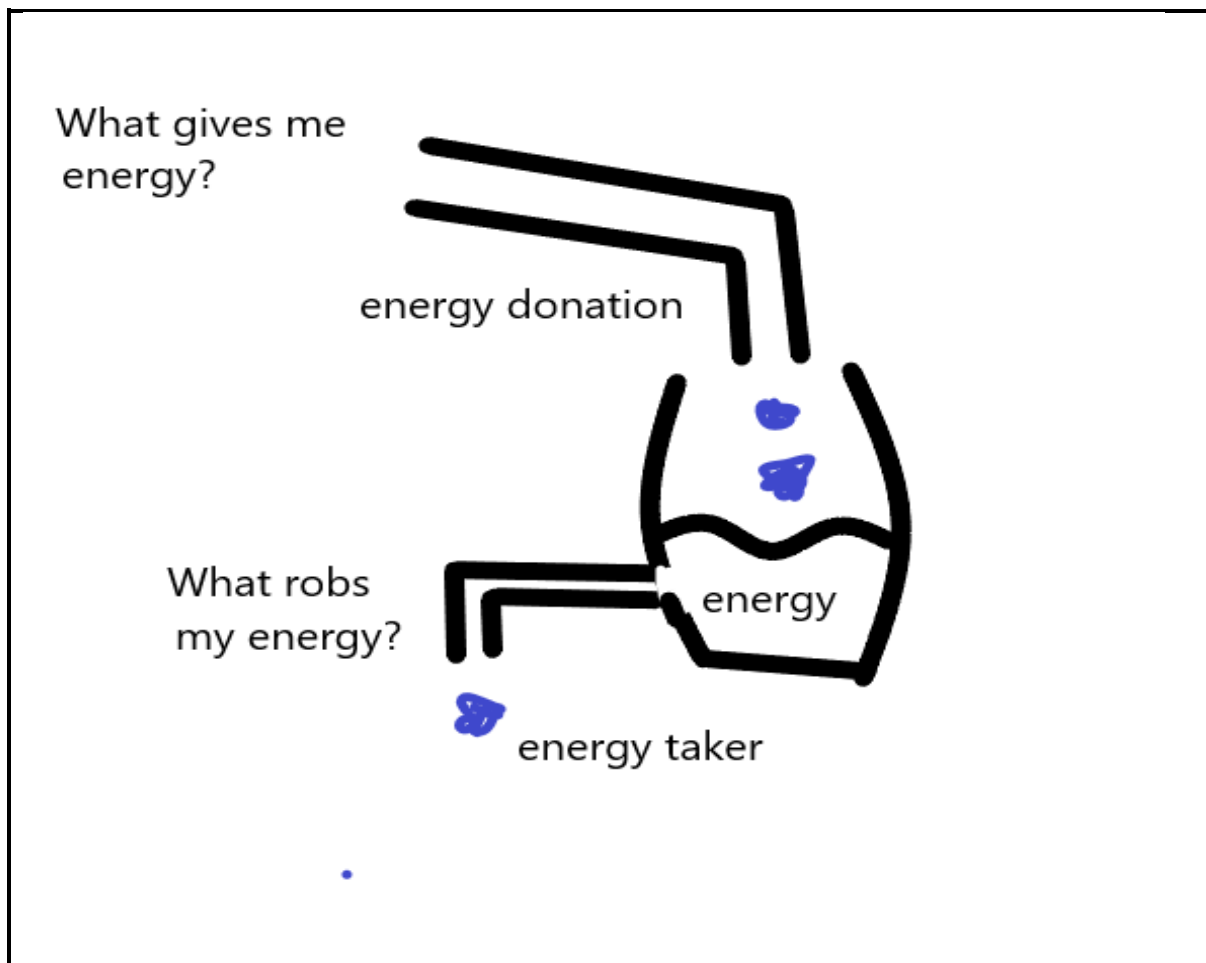
Onze energiebalans herinnert ons eraan waar we onze energie vandaan halen en waar we energie aan verliezen.



Pak een groot vel papier. Teken op het vel een groot vat en geef daarbij via een soort waterlijn in het vat aan op welk niveau uw energie zich bevindt.

Voorzie het vat van een toevoerkraan, welke symbolisch staat voor de energiegevers in uw leven. Denk na welke dingen u energie geven, schrijf deze op post-its en plak ze naast de toevoerkraan op het vel papier.

Voorzie het vat vervolgens van een aftapkraan, welke symbolisch staat voor de energievreters in uw leven. Denk na welke dingen uw energie opeisen, schrijf deze op post-its en plak ze naast de aftapkraan op het vel papier.



Pak de stapel met post-its met de dingen die u energie kosten. Bekijk de kaartjes en deel deze op in categorieën van vergelijkbare energievreters. Denk na over de vraag welke categorieën u relatief veel energie kosten en welke categorieën relatief weinig. Verdeel daarbij 100 punten over de verschillende categorieën, waarbij u meer punten toekent aan een categorie die u relatief veel energie kost.

Pak vervolgens de stapel met post-its met de dingen die u energie opleveren. Bekijk de kaartjes en deel deze op in categorieën van vergelijkbare energiegevers. Denk na over de vraag welke categorieën u relatief veel energie geven en welke categorieën relatief weinig. Verdeel daarbij 100 punten over de verschillende categorieën, waarbij u meer punten toekent aan een categorie die u relatief veel energie oplevert.

Kijk naar beide stapels, energiegevers en energievreters. Is uw energieniveau in balans?



Vorm tweetallen of kleine subgroepjes en bespreek elkaars energievaten.

- Bent u tevreden met uw energievat? Is uw energieniveau in balans?
- Welke van de energievreters kunt u verminderen of elimineren?
- Hoe kunt u de energievreters in uw dagelijkse leven aanpakken?
- Wie kan u daarbij helpen?
- Wat is daarbij uw eerste stap?
- Wanneer gaat u hier mee beginnen?
- Hoe kunt u uw positieve energiebronnen (meer) in uw dagelijks leven integreren?
- Wie kan u daarbij helpen?
- Wat is daarbij uw eerste stap?
- Wanneer gaat u hier mee beginnen?

Leg uw ervaringen vast in uw reflectiedagboek (bijlage 2)

Bijlagen bij module 4

Bijlage 1 - Leeractiviteit 1 – Diagnostisch model "Identiteitspijlers"

<p>LICHAAM De balans tussen lichaam en geest.</p>
<p>Hoe voelt het om in je lichaam te zijn? Sluit je ogen en word je je bewust van je lichaam, voel je je gespannen, ontspannen in verschillende delen van je lichaam?</p>
<p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe gezond voel je je? Wat doe je om gezond te blijven? Wat voor oefeningen doe je om gezond te blijven of te worden? Welk deel van je lichaam voelt zich gezond en waar voel je je niet gezond?</p>
<p>Waar voel je je gezond en waar niet? Waar voel je je sterk en waar niet?</p>
<p>Hoe voel je je als je contact hebt met cliënten? Wanneer voel je je op je best? Wanneer op je slechtst?</p>
<p>Hoe voelt het om fysiek voor een groep te moeten staan?</p>

<p>SOCIAAL NETWERK / RELATIES In ons sociale netwerk ontwikkelen we ons zelfbeeld, onze expressiemogelijkheden en onze menselijke eigenschappen.</p>
<p>Voel je je gesteund door je sociale netwerk als het goed gaat? En als je het moeilijk hebt? Hoe duurzaam is je sociale netwerk? Zijn er hiaten?</p>
<p>Welke relaties geven je energie? Welke kosten je veel energie?</p>

<p>Wat vind je in het algemeen van je sociale omgeving?</p>
<p>Waar en bij wie kan je open en vertrouwelijk praten en reflecteren over wat er met je cliënten gebeurt in je dagelijkse werk? En wat dat met je doet?</p>
<p>Hoe zit het met de kwaliteit van de omgang met je professionele contacten: collega's, leidinggevendenden, cliënten?</p>

<p>WERK / PRESTATIES In wat we doen, ervaren we onszelf als waardevol en nuttig of ook als waardeloos en nutteloos. We ervaren ons vermogen, onze mogelijkheden en onze grenzen. We vergelijken ons met anderen en worden door anderen ook vergeleken.</p>
<p>Welke positieve werkervaringen? En welke negatieve werkervaringen? Wat heb ik van deze ervaringen geleerd?</p>
<p>Waar vind ik zelf dat er teveel van me wordt gevraagd? En waar juist te weinig?</p>
<p>Hoe zou ik mijn ideale werkbelasting omschrijven?</p>
<p>Hoe ziet het eruit als ik tevreden ben met/in mijn werk?</p>
<p>Wat voor soort en mate van erkenning en waardering maakt mij tevreden met mijn werk?</p>
<p>Hoe kan ik zien dat ik goed heb gepresteerd?</p>

Op een schaal van 1 tot 10, in hoeverre identificeer ik me met mijn werk?

MATERIËLE ZEKERHEID

De materiële (on)zekerheid om te voorzien in onze basisbehoeften zoals voeding, huisvesting, kleding heeft een doorslaggevende invloed op onze gezondheid en op onze relaties. Onze levensstandaard geeft meer vorm aan onze identiteitsbeleving dan we vaak willen toegeven.

Hoe ziet je financiële situatie er concreet uit? Wanneer is er voor jou sprake van een gezonde financiële situatie?

Heb je een overzicht van je financiën en je financiële situatie?

Op een schaal van 1 tot 10, hoe tevreden ben je over je financiële situatie?
Wat zou je kunnen doen om je financiële situatie (verder) te verbeteren?

Hoe goed ben je beschermd of verzekerd als je bijvoorbeeld geconfronteerd wordt met ziekte, werkloosheid of ontslag?

Ben je in staat om, indien nodig, een financieringsplan of een begroting op te stellen?

WAARDEN

Als alles goed gaat zijn we ons vaak niet zo bewust van onze waarden en overtuigingen, maar in tijden van diepe crises vallen we hier wel op terug. Dan kan eigenwaarde ineens heel effectief blijken te zijn (bijvoorbeeld een sterk geloof, of een rotsvast vertrouwen) of blijkt deze juist heel zwak te zijn ("Er is niets meer waar ik in kan geloven!").

Wat geeft betekenis aan je leven?

In hoeverre komen je waarden en overtuigingen terug in je werk?
Welke ideeën vind je troostend en verkwikkend?
Hoe belangrijk is werk en presteren in je leven?
Hoe belangrijk is leren en ontwikkeling in je leven?
Waar werk je voor?
Wat leid je in je werk met cliënten?
Hoe veerkrachtig ben je in een crisissituatie?

Reflectievragen
Hoeveel van de hierboven beschreven pijlers zijn stabiel en duurzaam?

Wat zijn de effecten op jezelf ten aanzien van de pijlers die minder stabiel zijn of die je moeilijk kunt stabiliseren?

Hoe kunnen de andere pijlers de (tijdelijke) instabiliteit van een pijler compenseren?

Wat zou de pijlers weer kunnen versterken?

Wat is daarbij het meest urgente wat je aan moet pakken?

Bijlage 2 - Reflectiedagboek

Leeractiviteit:

Datum:

Terugkijkend op deze leeractiviteit heb ik de volgende inzichten opgedaan:

Ik kan deze leeractiviteit en de daarin opgedane inzichten als volgt inpassen in mijn eigen begeleidingsactiviteiten:

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?*

Bijlage 3 - Leeractiviteit 2 – Enkele feiten over stress

Een definitie van stress

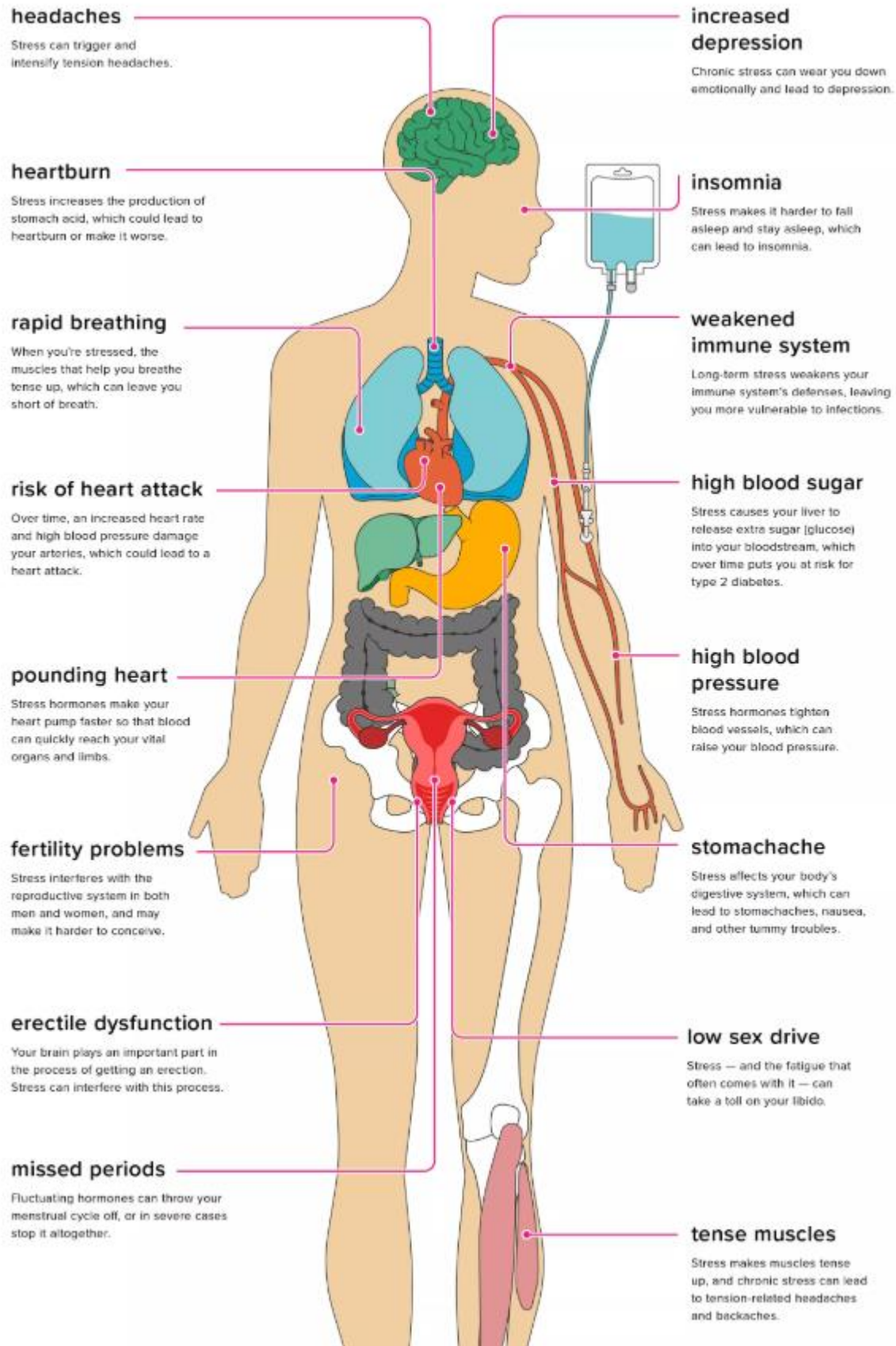
Er is geen algemeen aanvaarde definitie van stress. Mensen hebben zeer verschillende ideeën met betrekking tot hun definitie van stress. Waarschijnlijk de meest voorkomende is, "fysieke, mentale of emotionele spanning of overbelasting".

Wat veroorzaakt stress?

In 2015 heeft de Psychological Association een onderzoeksrapport uitgebracht over de belangrijkste oorzaken van stress in de Verenigde Staten.

Top Oorzaken van Stress in de V.S.		
	Oorzaak	Factoren
1	Werkdruk	Spanning met collega's en leidinggevenden, overbelasting op het werk
2	Geld	Verlies van baan, verminderd pensioen, medische kosten
3	Gezondheid	Gezondheids crisis, terminale of chronische ziekte
4	Relaties	Echtscheiding, dood van partner, ruzie met vrienden, eenzaamheid
5	Slechte voeding	Ontoereikende voeding, cafeïne, geraffineerde suikers
6	Mediagerelateerde overprikkeling	Televisie, radio, internet, e-mail, sociale netwerken
7	Slaaptekort	Onvermogen om adrenaline en andere stresshormonen af te geven

De effecten van stress op je lichaam



Symptomen van chronische stress zijn onder andere³:

- gevoelens van constante zorg of angst
- gevoel van overweldiging
- concentratievermogen
- stemmingswisselingen of stemmingswisselingen
- prikkelbaarheid of een kortstondig humeur
- moeilijkheidsgraad
- gebrek aan energie
- depressie
- lage eigenwaarde
- meer of minder eten dan normaal
- veranderingen in slaapgewoonten
- het gebruik van alcohol, tabak of illegale drugs om te ontspannen
- sociale terugtrekking
- pijnen, met name spierspanning
- diarree en constipatie
- gevoelens van misselijkheid of duizeligheid
- verlies van geslachtsdrift

³ <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-manage-and-reduce-stress>

Bijlage 4 - Leeractiviteit 3 – Drijfveren die mijn stressniveau triggeren

Drijfverentest

De drijfverenvragenlijst helpt u bij het identificeren van de drijfveren die u onbewust leiden in uw professionele leven. Bij het beantwoorden van de uitspraken die zijn opgenomen in de vragenlijst wordt u gevraagd op een schaal van 1 tot 5 te antwoorden op een wijze die consistent is met hoe u zichzelf momenteel in uw **professionele leven** ziet.

Beoordelingsschaal

Deze uitspraak geldt voor mij in mijn professionele leven:

1	2	3	4	5
Helemaal niet	Nauwelijks	Soms	Vaak	Altijd

Noteer het voor u van toepassing zijnde cijfer voor iedere uitspraak in het hokje voor de betreffende uitspraak. Antwoord spontaan. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

	1. Als ik een klus doe, doe ik het grondig.
	2. Ik voel me er verantwoordelijk voor dat degenen die met mij te maken hebben zich goed voelen.
	3. Ik loop altijd op mijn tenen.
	4. Als ik me haast behoud ik mijn rust.
	5. Ik hou er niet van om mijn zwakheden aan anderen te laten zien.
	6. Vaak gebruik ik de zin: "Het is moeilijk om iets zo nauwkeurig te doen. Ik zal je eens wat zeggen."
	7. Ik zeg vaak meer dan eigenlijk nodig is.
	8. Ik heb moeite om mensen te accepteren die niet accuraat zijn.
	9. Het is moeilijk voor mij om emotie te tonen.
	10. Mijn motto is "gewoon niet opgeven".
	11. Als ik een mening uitspreek, rechtvaardig ik die.
	12. Als ik een wens heb, zal ik die snel vervullen.
	13. Ik dien pas een verslag in als ik het meerdere malen heb herzien.

	14. Twee, drie, vier, vijf mensen die rondlopen maken me van streek.
	15. Het is belangrijk dat ik door anderen wordt geaccepteerd.
	16. Ik heb een harde huid maar een zachte kern.
	17. Ik probeer er vaak achter te komen wat anderen van mij verwachten om me daardoor te laten leiden.
	18. Mensen die zorgeloos van dag tot dag leven, het is voor mij moeilijk om dat te begrijpen.
	19. Tijdens discussies onderbreek ik vaak de anderen.
	20. Ik los mijn problemen zelf op.
	21. Ik voer taken zo snel mogelijk uit.
	22. In mijn omgang met anderen houd ik me op afstand.
	23. Ik zou veel taken nog beter moeten doen.
	24. Ik zorg persoonlijk ook voor kleinere dingen.
	25. Successen komen niet uit de lucht vallen, ik moet er hard voor werken.
	26. Ik heb weinig sympathie voor domme fouten.
	27. Ik stel het op prijs als anderen mijn vragen snel en bondig beantwoorden.
	28. Het is belangrijk dat ik van anderen leer of ik mijn werk goed doe.
	29. Als ik eenmaal aan een taak begonnen ben, zal ik die ook afmaken.
	30. Ik plaats mijn wensen en behoeften boven de behoeften van anderen.
	31. Ik ben vaak hard voor anderen om niet door hen gekwetst te worden.
	32. Ik ben ongeduldig.
	33. Bij de uitleg van de feiten gebruik ik graag de duidelijke opsomming: ten eerste..., ten tweede..., ten derde...
	34. Ik denk dat de meeste dingen niet zo eenvoudig zijn als velen denken.
	35. Ik voel me ongemakkelijk bij het bekritisieren van andere mensen.
	36. Tijdens discussies knik ik vaak met mijn hoofd.
	37. Ik werk hard om mijn doelen te bereiken.
	38. Mijn gezichtsuitdrukking is nogal ernstig.
	39. Ik ben nerveus.
	40. Er is niets wat me zo snel uit balans kan brengen.
	41. Mijn problemen zijn mijn eigen zaken.
	42. Ik zeg vaak: "Versnellen, versnellen, je moet sneller gaan."
	43. Ik zeg vaak: "exact", "logisch", "duidelijk" en dergelijke.

	44. Ik zeg vaak, "Ik begrijp het niet..."
	45. ĩ wil zeggen: "Kun je het niet eens proberen?" of "Probeer het eens."
	46. Ik ben diplomatiek.
	47. Ik probeer mijn verwachtingen te overtreffen.
	48. Ik doe soms twee activiteiten tegelijk.
	49. Mijn motto is: "Bijt je tanden op elkaar."
	50. Ondanks mijn enorme inspanningen wil ik in veel dingen gewoonweg niet slagen.

Om de scores van de vragenlijst te duiden, kunt u uw scores voor elke overeenkomstige uitspraak overbrengen naar het antwoordenblad dat is opgenomen in bijlage 5. Tel vervolgens de scores voor elke blok op.

De scores op de uitspraken zijn scores op drijfveren die horen bij een bepaalde werkstijl. De scores op de verschillende werkstijlen kunnen variëren van 10 tot 50. Wanneer de scores op een bepaalde werkstijl ruim boven de 30 punten liggen, kan dit een indicatie zijn dat uw werkstijl een ernstige stressfactor aan het worden is, met mogelijk negatieve gevolgen voor uw prestaties. Scores vanaf 40 punten kunnen mogelijk gevaarlijk zijn voor de gezondheid.

Bijlage 5 - Leeractiviteit 3 – Drijfveren die mijn stressniveau triggeren

Om de scores van de drijfverenlijst van bijlage 4 te duiden, neemt u uw scores voor elke overeenkomstige stelling van de drijfverenlijst over naar het onderstaande antwoordenblad. Tel vervolgens de scores voor elk blok op.

De scores op de stellingen zijn scores op drijfveren die horen bij een bepaalde werkstijl. De scores op de verschillende werkstijlen kunnen variëren van 10 tot 50. Wanneer de scores op een bepaalde werkstijl ruim boven de 30 punten liggen, kan dit een indicatie zijn dat uw werkstijl een ernstige stressfactor aan het worden is, met mogelijk negatieve gevolgen voor uw prestaties. Scores vanaf 40 punten kunnen mogelijk gevaarlijk zijn voor de gezondheid.

Antwoordenblad Drijfverenlijst, zoals opgenomen in bijlage 4

"WEES PERFECT."

Vragen: 1 ___ 8 ___ 11 ___ 13 ___ 23 ___ 24 ___ 33 ___ 38 ___ 43 ___ 47 ___

TOTALE SCORE: _____

“Wees Perfect” mensen halen energie uit het doen van de 'juiste' dingen. ze streven naar perfectie in alles, controleren zorgvuldig, leveren nauwkeurig werk en stellen hoge eisen. Het nadeel van mensen met deze werkdrijfveer is dat ze soms deadlines missen omdat ze nog steeds hun werk controleren. Ze hebben een zwak gevoel voor prioriteiten en staan erop dat alles perfect wordt uitgevoerd.

"SCHIET OP"

Vragen: 3 ___ 12 ___ 14 ___ 19 ___ 21 ___ 27 ___ 32 ___ 39 ___ 42 ___ 48 ___

TOTALE SCORE: _____

Mensen met een “Schiet op” werkstijl houden ervan om alles zo snel mogelijk te doen, wat betekent dat ze veel gedaan krijgen. Ze zijn energiek door het hebben van deadlines en lijken altijd in staat om extra taken in het al drukke schema in te passen. Geef ze echter de

tijd om uit te stellen en ze stellen de start uit totdat de deadline nadert en de klus urgent wordt. Dit kan averechts werken omdat ze dan in hun haast fouten maken.

"IK DOE MIJN BEST"

Vragen: 4____ 6____ 10____ 18____ 25____ 29____ 34____ 37____ 44____ 50____

TOTALE SCORE: _____

“Ik doe mijn best” mensen zijn enthousiast, betrokken bij veel verschillende activiteiten en hebben de neiging om dingen ook vrijwilliger te doen. Ze krijgen energie door iets nieuws te proberen. Maar soms maken ze van kleine klussen grote projecten omdat ze alle mogelijkheden willen benutten. Ze kunnen zich zelfs vervelen als ze dingen tot in detail moeten uitwerken, zelfs tot het punt dat ze het werk niet afmaken en verder gaan met een nieuwe, spannende activiteit.

"PLEASE ANDEREN"

Vragen: 2____ 7____ 15____ 17____ 28____ 30____ 35____ 36____ 45____ 46____

TOTALE SCORE: _____

Mensen met een “Please anderen”-stijl zijn geliefd omdat ze zo begripvol zijn. Ze gebruiken vaak hun intuïtie en zullen lichaamstaal en andere signalen opmerken die anderen misschien over het hoofd zien. Mensen met een “Please anderen” werkstijl vermijden alle risico’s om iemand van streek te maken. Ze kunnen zo voorzichtig zijn met het uiten van kritiek dat hun informatie wordt genegeerd.

"WEES STERK"

Vragen: 5____ 9____ 16____ 20____ 22____ 26____ 31____ 40____ 41____ 49____

TOTALE SCORE: _____

“Wees sterk” mensen hebben de eigenschap om in iedere omstandigheid rustig te blijven. Ze worden gedreven door de noodzaak om met crisis en moeilijke mensen om te gaan en zullen gestaag door elke berg werk heen werken. De behoefte om alles onder controle te

houden betekent echter ook dat ze afstandelijk kunnen overkomen en niet altijd om hulp zullen vragen.

Referenties:

www.totem-consulting.com

Bijlage 6 - Leeractiviteit 4 – Hoe ga ik om met stress

Stressgevoeligheidsvragenlijst

De stressgevoeligheidsvragenlijst of Stress Vulnerability Test helpt u bij het verkrijgen van inzicht in de vraag op welke wijze u omgaat met stressvolle situaties in uw professionele leven. Bij het beantwoorden van de uitspraken die zijn opgenomen in de vragenlijst wordt u gevraagd op een schaal van 1 tot 5 te antwoorden op een wijze die consistent is met hoe u zichzelf momenteel in uw **professionele leven** ziet.

Beoordelingsschaal

Deze uitspraak geldt voor mij in mijn professionele leven:

1	2	3	4	5
Mee eens / Bijna altijd waar	Meestal mee eens / Meestal waar	Soms mee eens / Soms waar	Nauwelijks mee eens / Nauwelijks waar	Mee oneens / Bijna nooit waar

Noteer het voor u van toepassing zijnde cijfer voor iedere uitspraak in het hokje voor de betreffende uitspraak. Antwoord spontaan. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

	1. Ik eet 3 evenwichtige maaltijden per dag.
	2. Ik drink geen alcohol.
	3. Ik krijg genoeg slaap om me de volgende dag fit te voelen (7-9 uur slaap per nacht).
	4. Ik sport of beweeg minstens drie keer per week intensief.
	5. Ik rook niet.
	6. Ik heb het juiste gewicht voor mijn lengte.
	7. Ik zorg voor mijn persoonlijke hygiëne en ik heb een goede algemene gezondheid (zicht, gehoor, gebit).

	8. Ik gebruik geen stimulerende middelen (waaronder cafeïne/koffie/ thee/cola) of anti-depressiva (waaronder slaappillen).
	9. Over het algemeen heb ik een normale bloeddruk (120-80), cholesterolgehalte (<200) en bloedsuikerwaarde.
	10. Ik ben blij met mijn carrière/baan.
	11. Ik heb een inkomen dat voldoende is om mijn kosten van levensonderhoud te dekken.
	12. Ik kan mezelf prijzen en mijn successen erkennen.
	13. Ik stel doelen en deel mijn tijd effectief in.
	14. Ik geniet en kan mijn dagelijkse verantwoordelijkheden aan.
	15. Ik denk dat ik de keuze heb om mijn huidige carrière/levensstijl voor een lange tijd te behouden.
	16. Ik heb de vrijheid/controle om beslissingen te nemen over werk en privé.
	17. Ik heb een gevoel van voldoening als ik aan mijn verantwoordelijkheden voldoe.
	18. Mijn dagelijkse verantwoordelijkheden gaan niet ten koste van de tijd voor mezelf.
	19. Ik geef en ontvang regelmatig genegenheid en ik ben blij met mijn huidige relatiestatus.
	20. Ik krijg kracht van mijn overtuigingen.
	21. Ik word gesteund door mijn familieleden en vrienden en heb een netwerk van mensen waar ik terecht kan voor hulp.
	22. Ik heb regelmatig gesprekken met de mensen waar ik mee samenleef over huiselijke kwesties.
	23. Ik kan openlijk over mijn gevoelens spreken.
	24. Mijn vrienden zijn gelukkige mensen.
	25. Ik neem overdag rustig de tijd voor mezelf en neem deel aan activiteiten die ontspanning en bewustwording bevorderen.
	26. In het afgelopen jaar heb ik of een belangrijke geliefde geen grote verandering in het leven meegemaakt (chtscheiding, nieuwe baan, geboorte, overlijden, ernstige ziekte).
	27. Ik kan humor vinden in mijn leven.
	28. Ik reageer niet negatief op moeilijke situaties.
	29. Ik voel me elke dag gewaardeerd.

	30. Ik drink elke dag de aanbevolen hoeveelheid geschikte vloeistoffen (meestal water, niet op basis van suiker).
--	---

Tel de scores op alle vragen bij elkaar op.

Mijn score: _____

Een score van:

30-59	geeft aan dat u vrij goed kunt omgaan met stress...
60-74	geeft aan dat u soms kwetsbaar bent voor de gevolgen van stress.
75-119	geeft aan dat u behoorlijk kwetsbaar bent voor de gevolgen van stress.
120+	geeft aan dat u extreem kwetsbaar bent voor de gevolgen van stress.

Bron: <https://worksmartlivesmart.com/vulnerability-to-stress-test/>

Bijlage 7 - Leeractiviteit 9 – Ben ik bewustzijnsgericht?

Mindfulness-vragenlijst

De bewustzijns-vragenlijst of mindfulness-vragenlijst helpt u bij het verkrijgen van inzicht in de vraag hoe bewust u zich bent van u zelf, uw lichaam, geest, gevoelens, zintuigen en emoties. Bij het beantwoorden van de uitspraken die zijn opgenomen in de vragenlijst wordt u gevraagd op een schaal van 1 tot 5 te antwoorden op een wijze die consistent is met hoe u zichzelf momenteel in uw **professionele leven** ziet.

Beoordelingschaal

Deze uitspraak geldt voor mij in mijn professionele leven:

1	2	3	4	5
Nooit of zeer zelden waar	Zelden waar	Soms is het waar	Vaak waar	Heel vaak of altijd waar

Noteer het voor u van toepassing zijnde cijfer voor iedere uitspraak in het hokje voor de betreffende uitspraak. Antwoord spontaan. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

	1. Als ik loop, merk ik bewust de sensaties van mijn lichaam op.
	2. Ik ben goed in het vinden van woorden om mijn gevoelens te beschrijven.
	3. Ik bekritiseer mezelf niet omdat ik irrationele of ongepaste emoties heb.
	4. Ik neem mijn gevoelens en emoties waar zonder er op te hoeven reageren.
	5. Als ik dingen doe, dwaalt mijn geest niet af en ben ik niet snel afgeleid.
	6. Als ik een bad of douche neem, ben ik alert op de sensaties van water op mijn lichaam.
	7. Ik kan mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen gemakkelijk onder woorden brengen.

	8. Ik ben me bewust van wat ik doe omdat ik nooit dagdroom, me zorgen maak of op een andere manier wordt afgeleid.
	9. Ik let op mijn gevoelens zonder er in te verdwalen.
	10. Ik zeg tegen mezelf dat het oké is om me te voelen zoals ik me voel.
	11. Ik merk hoe eten en drinken mijn gedachten, lichamelijke sensaties en emoties beïnvloeden.
	12. Het is gemakkelijk voor mij om de woorden te vinden om te beschrijven wat ik denk.
	13. Ik ben niet snel afgeleid.
	14. Ik geloof niet dat sommige van mijn gedachten abnormaal of slecht zijn.
	15. Ik let op sensaties, zoals de wind in mijn haar of de zon op mijn gezicht.
	16. Ik heb geen moeite met het bedenken van de juiste woorden om uit te drukken hoe ik me voel.
	17. Ik oordeel niet of mijn gedachten goed of slecht zijn.
	18. Ik vind het makkelijk om gefocust te blijven op wat er in het heden gebeurt.
	19. Als ik verdrietige gedachten of beelden heb, doe ik een "stap terug" en ben ik me bewust van de gedachte of het beeld zonder dat deze gedachte of dit beeld bezit van me neemt.
	20. Ik let op geluiden, zoals tikkende klokken, tsielpende vogels of voorbijrijdende auto's.
	21. In moeilijke situaties kan ik stiltes laten vallen zonder direct te reageren.
	22. Als ik een gevoel in mijn lichaam heb is het gemakkelijk voor mij om het te beschrijven, omdat ik gemakkelijk de juiste woorden kan vinden.
	23. Ik leeft niet op de automatische piloot, zonder veel besef van wat ik doe.
	24. Als ik verdrietige gedachten of beelden heb, voel ik me snel daarna rustig.
	25. Ik zeg niet tegen mezelf dat ik niet moet denken zoals ik denk.
	26. Ik merk de geuren en geuren van de dingen op.
	27. Zelfs als ik me vreselijk overstuur voel, kan ik een manier vinden om dat gevoel onder woorden te brengen.

	28. Ik haast me niet door activiteiten heen zonder er echt aandacht aan te besteden.
	29. Als ik verdrietige gedachten of beelden heb, kan ik ze gewoon opmerken zonder te reageren.
	30. Ik denk niet dat sommige van mijn emoties slecht of ongepast zijn en ik ze niet zou moeten voelen.
	31. Ik zie visuele elementen in de kunst of de natuur, zoals kleuren, vormen, texturen of patronen van licht en schaduw.
	32. Mijn natuurlijke neiging is om mijn ervaringen onder woorden te brengen.
	33. Als ik verdrietige gedachten of beelden heb, merk ik ze gewoon op en laat ik ze gaan.
	34. Ik ben me bewust van het werk of de taken die ik doe en ik functioneer niet op een automatische piloot.
	35. Als ik verdrietige gedachten of beelden heb, beoordeel ik mezelf niet als goed of slecht, afhankelijk van waar de gedachte/het beeld over gaat.
	36. Ik let er op hoe mijn emoties mijn gedachten en gedrag beïnvloeden.
	37. Ik kan meestal heel gedetailleerd beschrijven hoe ik me op dit moment voel.
	38. Ik doe geen dingen zonder op te letten.
	39. Ik keur mezelf niet af als ik irrationele ideeën heb.
	40. Ik blijf kalm en objectief wanneer ik geconfronteerd word met gedachten of gevoelens die meestal emotionele reacties kunnen uitlokken.

Scoringsinformatie

Om de scores van de vragenlijst te duiden, kunt u uw scores voor elke overeenkomstige stelling overbrengen naar het onderstaande antwoordenblad. Tel vervolgens de scores voor elke blok op.

De scores op de stellingen geven een indicatie van de wijze waarop u het leven beschouwd.

WAARNEMEND VERMOGEN

Dit facet omvat uw neiging om u bewust te zijn van uw gedachten en gevoelens en deze te herkennen.

Vragen: 1 ____ 6 ____ 11 ____ 15 ____ 20 ____ 26 ____ 31 ____ 36 ____

TOTALE SCORE: ____

BESCHRIJVEND VERMOGEN

Dit facet verwijst naar uw vermogen om de gedachten en gevoelens die u ervaart te herkennen en te beschrijven.

Vragen: 2 ____ 7 ____ 12 ____ 16 ____ 22 ____ 27 ____ 32 ____ 37 ____

TOTALE SCORE: ____

HANDELEN MET BEWUSTZIJN

Dit facet betreft uw vermogen om aanwezig en bewust te blijven in het moment terwijl u potentiële afleidingen negeert of opzij schuift.

Vragen: 5 ____ 8 ____ 13 ____ 18 ____ 23 ____ 28 ____ 34 ____ 38 ____

TOTALE SCORE: ____

NIET-OORDELEND VERMOGEN

Dit facet houdt in dat u de neiging hebt om objectief rekening te houden met gedachten en gevoelens en dat u het toekennen van waarde aan deze gedachten en gevoelens afwijst.

Vragen: 3 ____ 10 ____ 14 ____ 17 ____ 25 ____ 30 ____ 35 ____ 39 ____

TOTALE SCORE: ____

NIET-REAGEREND VERMOGEN

Dit facet verwijst naar uw vermogen om kalm en objectief te blijven wanneer u geconfronteerd wordt met gedachten of gevoelens die meestal emotionele reacties kunnen uitlokken.

Vragen: 4 ____ 9 ____ 19 ____ 21 ____ 24 ____ 29 ____ 33 ____ 40 ____

TOTALE SCORE: ____

Interpretatie van de scores:

Alle vijf de facetten zijn indicatoren van uw staat van bewust zijn. Hoe hoger u scoort op een bepaald facet, hoe meer dit facet positief bijdraagt aan de balans tussen lichaam en geest. De minimale score op elk facet is 8, de maximale score op elk facet is 40.

Scores per facet die uw staat van "bewust zijn" aangeven

Facet	Mijn score
Waarnemend vermogen	
Bechrijvend vermogen	
Bewust handelen	
Niet-oordelend vermogen	
Niet-reagerend vermogen	