



Jouw leven & werk

Gids voor vrijwilligers



**Taal voor
het Leven**

Inhoud

Inleiding	6
Gespreksvaardigheden en houding	10
Les 1 Kennismaking & Afspraken	14
Les 2 Werken & Jezelf centraal stellen	22
Les 3 Mijn leven nu & Gaan werken	26
Les 4 Mijn sterke punten & Presenteren	32
Les 5 Hoe kom ik verder?	36
Les 6 Waar wil ik naartoe?	40
Les 7 Wat is belangrijk om te regelen?	46
Les 8 Plannen & Opkomen voor jezelf	50
Les 9 Goed voor jezelf zorgen & De eerste indruk	54
Les 10 Mijn plannen	58
Les 11 Presenteren & Afsluiting	64
Bijlage: Uitleg bij werkbladen en opdrachten	68
Uitleg bij werkblad Dit ben ik	69
Uitleg bij werkblad Afspraken	70
Uitleg bij werkblad Woordspin over werken	71
Uitleg bij werkblad Tijd voor jezelf	73
Uitleg bij opdracht Jezelf centraal stellen	75
Uitleg bij werkblad Werken	78
Uitleg bij werkblad Hoe ziet mijn leven er nu uit?	80
Uitleg bij opdracht Moeder zijn en kinderopvang	83
Uitleg bij werkblad Kinderopvang	87
Uitleg bij opdracht Mantelzorgquiz	89
Uitleg bij werkblad Mijn sterke punten	93
Uitleg bij werkblad Presenteren	96
Uitleg bij opdracht Wat vind jij-spel	98
Uitleg bij werkblad Stapje voor stapje	102

Uitleg bij werkblad Durven en doen	106
Uitleg bij werkblad Dit wil ik	108
Uitleg bij werkblad De busreis	110
Uitleg bij werkblad Beroepssectoren	112
Uitleg bij opdracht Thuis in gesprek	114
Uitleg bij informatieblad Toeslagen	119
Uitleg bij werkblad Hulp vragen	120
Uitleg bij werkblad Plannen	123
Uitleg bij werkblad Opkomen voor jezelf	125
Uitleg bij werkblad Goed voor jezelf zorgen	129
Uitleg bij opdracht De eerste indruk - sollicitatiespel	132
Uitleg bij werkblad De eerste indruk - typetjes	136
Uitleg bij opdracht Complimenten	139
Uitleg bij Eindpresentatie	141

Les 1 Kennismaking & Afspraken

Wat heb je nodig voor deze les?

- een bord of flip-over + stiften
- het In je kracht-kaartspel
- een tennisbal of een ander klein balletje
- vellen papier op A4-formaat (om naambordjes te vouwen)
- werkbladen met uitleg:
 - Dit ben ik
 - Afspraken

Wat heeft de deelnemer nodig?

- werkblad Dit ben ik
- werkblad Afspraken
- woordenlijst bij les 1

Vorbereiding

- Neem de instructies van het kennismakingsspel door.
- Lees de uitleg bij de werkbladen.

Let op: voor het eerste onderdeel is meer tijd uitgetrokken, zodat je extra tijd hebt om op te starten. Bij een eerste les blijkt dit vaak nodig. Deelnemers kunnen bijvoorbeeld het lokaal niet vinden.

Draaiboek les 1

Tijd (min.)	Onderdeel (thema/centrale vraag)	Gebruik hierbij
15-20	Welkom, voorstellen en korte introductie doel en inhoud van de elf lessen Geef elke deelnemer een hand bij binnenkomst en stel je voor met je naam. Heet de deelnemer welkom. Vraag de deelnemer om de eigen naam op een naambordje te schrijven. Als iedereen binnen is, ga je verder met de centrale ontvangst: • Heet de deelnemers welkom. • Stel jezelf kort voor. • Geef een korte introductie over de inhoud en het doel van de cursus²: <i>We komen elf weken bij elkaar om te praten over werk. We gaan onderzoeken wat er allemaal verandert als je aan het werk gaat.</i> <i>Hierbij gaat het om jou! Jij staat centraal.</i> • <i>Wil je snel gaan werken? Of wil je toch nog even wachten?</i> • <i>Wat verandert er als je gaat werken?</i> • <i>Wat helpt als je gaat werken?</i> • <i>Wat zijn belangrijke dingen die je moet regelen? Hoe ga je dat doen?</i> <i>We gaan verschillende opdrachten doen om een antwoord te vinden op deze vragen. Veel opdrachten staan in het werkboek.</i> Deel vervolgens de werkboeken uit. Vraag de deelnemers om hun naam en telefoonnummer in het werkboek te schrijven (in het kader onder het colofon). Vertel dan aan de deelnemers wat zij in deze cursus gaan doen: <i>Elke week gaan we het hebben over onderwerpen die te maken hebben met jou. Jij bent belangrijk! Het gaat om jou en jouw keuze om te gaan werken. En met wat belangrijk is om te regelen als je gaat werken.</i>	

² Het is belangrijk dat de contactpersoon van de organisatie dit vooraf al heeft besproken met de deelnemers. Als begeleider herhaal je dit aan het begin van de lessen.

	<i>Hier leren we over in deze cursus. Het betekent niet dat je aan het eind van de cursus verplicht bent om te gaan werken.</i> Gebruik je eigen woorden om de strekking van deze informatie weer te geven. Dit is een eerste kennismaking met de inhoud van de cursus en met het thema 'jezelf centraal stellen'. Voor veel deelnemers is dat niet vanzelfsprekend. Ga er dan ook nog niet te diep op in. Het is niet erg als het nog niet helemaal 'binnenkomt'. Het belangrijkste in deze eerste les is het creëren van een prettige en veilige sfeer voor deze les en voor de rest van de cursus. Kijk kort vooruit: wat gaan we vandaag doen? Les 1 bestaat uit de volgende onderdelen: • kennismakingsspel • namenbalspel • verder kennismaken (Dit ben ik) • wensen en vragen • afspraken maken (Afspraken) Schrijf deze onderdelen op het bord of op de flipover. Doe dit bij voorkeur op een plek waar ze de hele les kunnen blijven staan, zodat je er steeds naar kunt verwijzen.	
30	Kennismaken met elkaar en met de begeleider(s) Voor dit onderdeel maak je gebruik van het In je kracht-kaartspel. Je speelt spel 1: Kennismakingsspel. Introduceer de opdracht: <i>Omdat we veel gaan samenwerken, gaan we eerst met elkaar kennismaken. We doen dat met een spel.</i> De duur van dit onderdeel hangt af van de grootte van de groep.	In je kracht-kaartspel Spel 1: Kennismakingsspel (In de hand-leiding bij het kaartspel lees je hoe je het kennismakingsspel begeleidt)