



In je kracht

**Werkboek
voor deelnemers**



**Taal voor
het Leven**

Colofon

Dit werkboek voor deelnemers hoort bij de cursus In je kracht. Dit is een cursus voor laaggeletterden die willen nadenken over hun toekomst. De cursus bestaat uit een werkboek voor deelnemers en een gids voor vrijwilligers.

In je kracht is een uitgave van Stichting Lezen & Schrijven. De cursus wordt gefinancierd door de Rijksoverheid vanuit de pilot Educatie voor Vrouwen met Ambitie (EVA) 2014-2018.

Als je (delen uit) deze uitgave wilt hergebruiken of kopiëren, dan werken we hier graag aan mee. We vragen je om dit vooraf af te stemmen met Stichting Lezen & Schrijven via info@lezenenschrijven.nl.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven, of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger? Bel dan voor advies naar het telefoonnummer dat hieronder staat.



December 2018 © Stichting Lezen & Schrijven

Dit werkboek is van: _____

Telefoonnummer: _____

Inhoud

De cursus In je kracht	6
Les 1 Groeien & Mijn rollen	8
Werkblad Wat heb ik nodig om te groeien?	9
Werkblad Rollen	11
Werkblad Afspraken	16
Woordenlijst bij les 1	17
Les 2 Mijn dromen & Mijn toekomst	18
Werkblad Mijn toekomst	19
Woordenlijst bij les 2	21
Les 3 Dit vind ik belangrijk in mijn leven	22
Werkblad Wat vind ik belangrijk in mijn leven?	23
Woordenlijst bij les 3	26
Les 4 Werk & Leren	28
Werkblad Waarom wil ik vrijwilligerswerk doen?	29
Werkblad Waarom wil ik werken?	31
Werkblad Waarom wil ik leren?	33
Woordenlijst bij les 4	35
Les 5 Wat wil ik & Wat kan ik?	38
Werkblad Wat wil ik doen?	39
Werkblad Mijn sterke punten	42
Werkblad Vaardigheden	46
Woordenlijst bij les 5	51
Les 6 Wat doe ik graag & Wat kan ik?	52
Werkblad Wat doe ik graag?	53
Werkblad Ervaring	57
Woordenlijst bij les 6	59
Les 7 Welk werk past bij mij?	60
Werkblad Wat vind ik belangrijk als ik werk?	61
Werkblad Beroepen	64
Werkblad Informatie vinden over beroepen	67
Woordenlijst bij les 7	69

Les 8 Verder leren & Mijn netwerk	70
Werkblad Wat wil ik nog meer leren?	71
Werkblad Mijn netwerk	77
Woordenlijst bij les 8	82
Les 9 Hoe ga ik verder?	84
Werkblad Mijn moodboard presenteren	85

De cursus In je kracht

In je kracht

In je kracht is een cursus voor mensen zoals jij.
Mensen die willen nadenken over hun toekomst.
Wat wil jij doen?
Misschien wil je vrijwilligerswerk doen of een betaalde baan.
Misschien wil je een opleiding volgen.
Of weet je het nog niet zo goed?
Het kan spannend zijn om met iets nieuws te beginnen.
Weet jij goed wat je wilt?
Weet jij goed wat je kunt?
Wil jij nog iets leren?

In de cursus In je kracht onderzoek je de volgende vragen:

- Waar ben ik goed in?
- Wat vind ik belangrijk?
- Wat vind ik leuk?

Daar denk je over na.
Zo krijg je meer zelfvertrouwen.
Je weet dan beter wat je wilt.
Je weet beter wat je kunt.
Je weet ook wat je nog wilt leren.
Je denkt na over wie jou kan helpen.

De cursus

De cursus duurt minstens elf weken.
Je volgt de cursus in een groep.
Je ziet elkaar minstens negen keer in deze groep.
De groep heeft een begeleider die je helpt.
Ook de organisatie waar jij de cursus volgt, kan jou helpen.
Na de negen lessen heb je een gesprek met een begeleider.
In dit gesprek bespreek je of je verder wilt leren.
Misschien wil je nog meer leren.
Bijvoorbeeld over solliciteren, taal of omgaan met de computer.
Dat kan misschien bij deze organisatie, of bij een andere.
Je doet de dingen die jij wilt doen.

Het werkboek

In dit werkboek vind je werkbladen.
Je gebruikt de werkbladen tijdens de les.
Je begeleider legt uit wat jullie gaan doen.
Je vult in de les de werkbladen in.
Zo kun je altijd nog even terugkijken wat je ook alweer gedaan hebt.

Veel plezier en succes!

Les 1

Groeien & Mijn rollen



Werkblad Wat heb ik nodig om te groeien?

Een zonnebloem groeit uit een zaadje.

Het zaadje heeft verschillende dingen nodig:

- aarde en voeding
- water
- zonlicht

Het zaadje ontwikkelt zich* dan tot een mooie zonnebloem.



De bloem heeft deze dingen ook nodig om gezond te blijven.
Anders verliest de bloem zijn kracht.
Dan wordt hij slap.
Of hij gaat dood.

Mensen ontwikkelen zich ook.
Een baby groeit uit tot een kind.
Een kind groeit uit tot een volwassene.

Maar ook als je volwassen bent, kun je blijven groeien.
Groeien betekent dan: jezelf blijven ontwikkelen.
Dat is belangrijk om je goed en sterk te blijven voelen.

groeien als persoon = jezelf blijven ontwikkelen



Werkblad Rollen

Ieder mens heeft verschillende rollen* in het leven.
Soms heb je de ene rol, soms de andere.

Bijvoorbeeld:

- moeder of vader
- cursist
- vrijwilliger
- werknemer

Bij elke rol horen taken*.
In elke rol doe je dingen.

Bijvoorbeeld:

- Als moeder of vader zorg je ervoor dat de kinderen naar school gaan.
- Als cursist zorg je ervoor dat je op tijd bent voor de les.
- Als werknemer zorg je ervoor dat je je werk goed doet.

Elke rol in je leven kost tijd.

Bijvoorbeeld:

- Het kost tijd om de kinderen naar school te brengen.
- Het kost tijd om naar de les te gaan.
- Het kost tijd om naar je werk te gaan.

Van sommige rollen krijg je energie*.
Je wordt er blij van.
Je hebt dan zin om dingen te doen.
Andere rollen kosten energie.
Je wordt er moe van.

Opdracht 1

Hier staat een lijst met rollen.
Welke rollen heb jij?

Zet een kruisje onder 'Jij?' als jij de rol hebt.
Je mag ook zelf rollen invullen.

Rol	Uitleg	Jij?
moeder of vader		<input type="radio"/>
dochter of zoon	Bijvoorbeeld: Je gaat bij je ouders op bezoek. Je zorgt voor je ouders.	<input type="radio"/>
familielid		<input type="radio"/>
vriendin of vriend		<input type="radio"/>
iemand die voor het huishouden zorgt	Bijvoorbeeld: Je ruimt op en je maakt schoon. Je doet boodschappen en je kookt.	<input type="radio"/>
mantelzorger	Bijvoorbeeld: Je zorgt voor je buurvrouw die lang ziek is. Je doet boodschappen voor je opa die niet meer kan lopen.	<input type="radio"/>
werknemer	Je doet betaald werk voor een baas.	<input type="radio"/>
vrijwilliger	Je doet werk waar je niet voor wordt betaald.	<input type="radio"/>
cursist	Je bent deelnemer aan een cursus.	<input type="radio"/>
student	Je volgt een opleiding.	<input type="radio"/>
ondernemer	Je hebt een eigen bedrijf.	<input type="radio"/>

Opdracht 2

Bekijk nog eens wat je bij opdracht 1 hebt ingevuld.
Geef dan antwoord op de vragen.

Vraag 1

Van welke rollen krijg jij energie?
Waarom krijg jij energie van deze rollen?

Vraag 2

Welke rollen kosten jou energie?
Waarom kosten deze rollen jou energie?

Opdracht 3

Bekijk nog eens wat je bij opdracht 1 hebt ingevuld.

Bij sommige rollen heb je geen kruisje gezet.
Deze rollen heb jij niet.
Welke rollen wil je wel hebben?

Kruis jouw antwoord aan.
Je mag meer antwoorden kiezen.
Je mag ook zelf iets invullen.

- moeder of vader
- familielid
- vriendin of vriend
- iemand die voor het huishouden zorgt
- mantelzorger
- werknemer
- vrijwilliger
- cursist
- student
- ondernemer

Opdracht 4

Je ziet drie cirkels.

Eerst zie je een voorbeeld.
Dan zie je een cirkel met het woord NU.
Bij de laatste cirkel staat TOEKOMST*.

Kijk goed naar het voorbeeld.

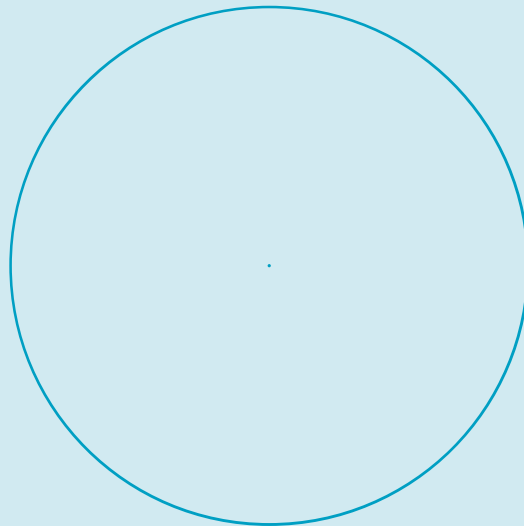
In de cirkel met NU teken je de rollen die jij nu hebt.
Je tekent ook hoeveel tijd je nu aan die rollen besteedt.

In de cirkel met TOEKOMST teken je de rollen die jij graag wilt hebben.
Je tekent ook hoeveel tijd je aan die rollen wilt besteden.

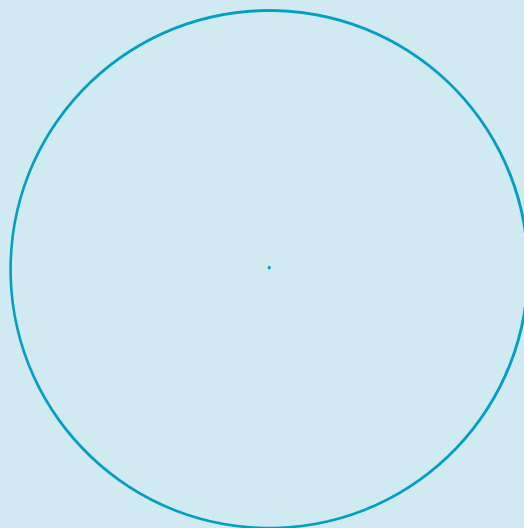
Voorbeeld



NU



TOEKOMST





Woordenlijst bij les 1

<p>jezelf ontwikkelen</p>	<p>Veranderen, ergens beter in worden, uitgroeien tot iets.</p> <p><i>Hanna ontwikkelt zich tot een goede voetbaltrainer.</i></p>
<p>de rol</p>	<p>Een deel van je leven. Of een gebied in je leven.</p> <p><i>Zij heeft veel plezier in haar rol als moeder.</i></p>
<p>de taak</p>	<p>Iets wat je doet. Iets wat bij een rol hoort.</p> <p><i>Jan is tuinman. Zijn taak is om het gras te maaien.</i></p>
<p>ergens energie van krijgen</p>	<p>Iets doen waardoor je je blij, sterk of actief gaat voelen.</p> <p><i>Ik krijg energie van dansen.</i></p>
<p>de toekomst</p>	<p>De tijd die komt. Bijvoorbeeld: morgen, volgende week, volgend jaar.</p> <p><i>In de toekomst ga ik nieuwe dingen doen.</i></p>

Les 2

Mijn dromen & Mijn toekomst



Werkblad Mijn toekomst

Denk jij weleens na over je toekomst?

Je gaat nu een moodboard* maken over je toekomst.
Een moodboard is een blad met veel plaatjes en een beetje tekst.

Hier zie je een voorbeeld van een moodboard.



Als je een moodboard maakt, kun je nieuwe ideeën krijgen.
Je kunt ook laten zien waar je aan denkt.

Wat wil jij in de toekomst?
Wat zijn jouw ideeën, wensen en doelen*?
Wat wil jij volgende maand al doen?
Wat wil jij volgend jaar doen?

Opdracht

Je gaat nu jouw eigen moodboard maken.
Je laat jouw wensen, dromen en ideeën voor de toekomst zien.

Wat kun je gebruiken?

- foto's
- plaatjes van internet
- plaatjes uit tijdschriften
- teksten uit tijdschriften
- je eigen teksten

Kun je zelf nog iets leuks bedenken?

Je plakt alles op een groot vel papier.
Je neemt het moodboard mee naar huis.
Dan kun je er thuis verder aan werken.

Heb je nieuwe dingen bedacht?
Heb je nieuwe ideeën gekregen?
Dan kun je die op je moodboard plakken.
Of je schrijft er iets over op je moodboard.

In de laatste les vertel je aan de groep over jouw moodboard.





Woordenlijst bij les 2

het moodboard	<p>Een blad met veel plaatjes en een beetje tekst.</p> <p><i>Met een moodboard kun je laten zien wat je in de toekomst wilt doen.</i></p>
het doel	<p>Iets wat je wilt bereiken.</p> <p><i>Layla doet een mbo-opleiding. Haar doel is om het diploma te halen.</i></p>