



Jouw leven & werk

Gids voor vrijwilligers



**Taal voor
het Leven**

Colofon

Deze gids voor vrijwilligers hoort bij de cursus Jouw leven & werk. Dit is een cursus voor laaggeletterden die nadenken over de vraag of zij willen gaan werken, en die willen onderzoeken wat daarbij komt kijken en wat belangrijk is om (vooraf) te regelen. De cursus bestaat uit een werkboek voor deelnemers en een gids voor vrijwilligers.

Jouw leven & werk 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

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	0
Les 4 Mijn sterke punten & Presenteren	0
Les 5 Hoe kom ik verder?	0
Les 6 Waar wil ik naartoe?	0
Les 7 Wat is belangrijk om te regelen?	0
Les 8 Plannen & Opkomen voor jezelf	0
Les 9 Goed voor jezelf zorgen & De eerste indruk	0
Les 10 Mijn plannen	0
Les 11 Presenteren & Afsluiting	0
Bijlage: Uitleg bij werkbladen en opdrachten	0
Uitleg bij werkblad Dit ben ik	0
Uitleg bij werkblad Afspraken	0
Uitleg bij werkblad Woordspin over werken	0
Uitleg bij werkblad Tijd voor jezelf	0
Uitleg bij opdracht Jezelf centraal stellen	0
Uitleg bij werkblad Werken	0
Uitleg bij werkblad Hoe ziet mijn leven er nu uit?	0
Uitleg bij opdracht Moeder zijn en kinderopvang	0
Uitleg bij werkblad Kinderopvang: hoe?	0
Uitleg bij werkblad Mantelzorgquiz	0
Uitleg bij werkblad Mijn sterke punten	0
Uitleg bij werkblad Presenteren	0
Uitleg bij opdracht Wat vind jij-spel	0
Uitleg bij werkblad Stapje voor stapje	0

Uitleg bij werkblad Durven en doen	0
Uitleg bij werkblad Dit wil ik	0
Uitleg bij werkblad De busreis	0
Uitleg bij werkblad Beroepssectoren	0
Uitleg bij opdracht Thuis in gesprek	0
Uitleg bij informatieblad Toeslagen	0
Uitleg bij werkblad Hulp vragen	0
Uitleg bij werkblad Plannen	0
Uitleg bij werkblad Opkomen voor jezelf	0
Uitleg bij werkblad Goed voor jezelf zorgen	0
Uitleg bij opdracht De eerste indruk - sollicitatiespel	0
Uitleg bij werkblad De eerste indruk - typetjes	0
Uitleg bij opdracht Complimenten	0
Uitleg bij Eindpresentatie	0

Bijlage: In gesprek met een NT1'er **0**

Inleiding

Jouw leven & werk

De cursus Jouw leven & werk is bedoeld voor laaggeletterden¹ die nadenken over de vraag of zij willen gaan werken, en die willen onderzoeken wat daarbij komt kijken en wat belangrijk is om (vooraf) te regelen. Deze cursus is een onderdeel van EVA (Educatie voor Vrouwen met Ambitie), een ondersteuningsprogramma voor laaggeletterden dat wordt aangeboden door Stichting Lezen & Schrijven.

Jouw leven & werk bestaat uit elf lessen. Deze vormen een oriënterend traject om deelnemers goed voor te bereiden voordat zij gaan solliciteren. Hierdoor nemen hun kansen om te beginnen met duurzaam (betaald of vrijwilligers)werk toe.

Deze gids is bedoeld voor begeleiders (vrijwilligers en professionals) die de lessen gaan geven. De gids biedt een programma voor de gehele cursus met een draaiboek voor elke les.

Doelen van de cursus

Deelnemers die de cursus hebben gevolgd:

- durven zichzelf meer **centraal** te stellen;
- weten wat hun **sterke punten** zijn en kunnen die benoemen;
- kunnen een onderbouwde **keuze** maken of ze op korte termijn willen gaan werken of (nog) niet. Ze zijn zich bewust van de mogelijke (positieve en negatieve) gevolgen van deze keuze;
- worden zich ervan bewust dat hun eigen houding (**proactief zijn**) bepalend is voor succes bij het zetten van stappen naar werk;
- weten wat zij nog te **leren** hebben om stappen naar betaald werk te kunnen zetten;
- denken na over het vooraf **regelen** van een aantal zaken, zoals het combineren van werk en zorg, kinderopvang en toeslagen;
- hebben nagedacht over hun **wensen en mogelijkheden** op de arbeidsmarkt;
- hebben een idee hoe ze **verder willen** na de cursus, bijvoorbeeld:
 - verder werken aan basisvaardigheden;
 - vacatures zoeken en solliciteren met Werkze!;
 - individuele coaching volgen;
 - een sollicitatiecursus buiten de organisatie volgen;
 - starten met een nieuwe activiteit.

¹ Het materiaal is geschreven op niveau 1F/A2.

Materialen bij de cursus

In de cursus Jouw leven & werk gebruik je het werkboek voor deelnemers en de gids voor vrijwilligers. In les 1 wordt verwezen naar het In je kracht-kaartspel.

1. Werkboek voor deelnemers

Het werkboek voor deelnemers begint met een korte inleiding over de cursus. Verder bevat het alle werkbladen in de volgorde van de cursus en per les een woordenlijst. Elke deelnemer krijgt een werkboek.

2. Gids voor vrijwilligers

De gids voor vrijwilligers is het document dat je nu leest. Deze gids geeft je handige informatie over vaardigheden die je nodig hebt als begeleider van deelnemers. Vervolgens worden de elf lessen beschreven.

Elke lesbeschrijving heeft de volgende opbouw:

- de materialen voor de les
- een draaiboek van de les

De draaiboeken van elke les helpen je om de lessen in te delen. Per onderdeel van de les staat vermeld hoeveel tijd je er ongeveer aan kunt besteden, hoe je het onderdeel inleidt en waar je meer uitleg over dat onderdeel kunt vinden.

Elke les bevat opdrachten. In het draaiboek staat stap voor stap beschreven hoe de opdracht in zijn werk gaat en wat je aan de deelnemers vertelt. De instructies die jij als begeleider mondeling aan de deelnemers geeft, staan cursief (schuingedrukt). Bij sommige opdrachten hoort een werkblad. Werkbladen en uitleg vind je als bijlage bij deze gids.

3. In je kracht-kaartspel

In het draaiboek van les 1 wordt het In je kracht-kaartspel genoemd. Dit kaartspel bestaat uit veertig kaarten waarmee je drie verschillende spellen kunt spelen met de deelnemers. In de handleiding bij het kaartspel staat stap voor stap beschreven hoe je ieder spel speelt. In deze cursus speel je in ieder geval het Kennismakingsspel. De organisatie kan het kaartspel voor je bestellen bij Stichting Lezen & Schrijven.

Duur van de lessen

Elke les duurt twee uur. In het draaiboek bij elke les staan doorlooptijden per onderdeel genoemd. Dit zijn indicaties. Een les kan korter of langer duren, afhankelijk van het taalniveau en het begripsniveau van de deelnemers en de grootte van de groep. Stem je les altijd af op wat er gebeurt in de groep en wat op dat moment het best bij de groep past.

Werken in een groep

Het draaiboek heeft als uitgangspunt dat je het gebruikt om met een groep(je) deelnemers te werken. De ideale groepsgrootte ligt tussen de zes en tien personen. Een groepsaanpak heeft verschillende voordelen: de deelnemers kunnen ervaringen uitwisselen en elkaar tips geven, vragen stellen en stimuleren. Dit vergroot hun zelfvertrouwen en bewustwording. Het draaiboek kun je natuurlijk ook gebruiken bij een-op-eenbegeleiding.²

Basisvaardigheden

Basisvaardigheden zijn vaardigheden op het gebied van taal, rekenen en omgaan met alledaagse technologie. Voldoende beheersing van de basisvaardigheden is een belangrijke voorwaarde om (duurzame) stappen te kunnen zetten op weg naar vrijwilligerswerk, betaald werk of een opleiding.

Voor laaggeletterden is het belangrijk dat zij worden gestimuleerd om na te denken over werk, maar ook dat zij werken aan het verbeteren van hun basisvaardigheden. Dit vergroot hun kansen op de arbeidsmarkt.

Het doel van de cursus *Jouw leven & werk* is niet (direct) het verbeteren van basisvaardigheden. Deze cursus bevat wel verschillende lees- en schrijfopdrachten die zijn afgestemd op een lager taalniveau.

Sommige deelnemers weten dit voordat ze aan deze cursus beginnen, bijvoorbeeld omdat zij ook taallessen volgen bij de organisatie. Met hen kun je vaak gemakkelijk in gesprek gaan over laaggeletterd zijn, de moeilijkheden die zij daarbij ervaren en het belang van het (verder) verbeteren van hun basisvaardigheden. In de praktijk geldt dit vaak voor mensen die niet in Nederland zijn geboren en voor wie Nederlands niet hun moedertaal is.

Mensen die in Nederland geboren zijn, schamen zich er vaak voor wanneer zij niet goed kunnen lezen en schrijven. Het is mogelijk dat zij dit daarom niet vertellen wanneer zij zich aanmelden voor deze cursus. Het is belangrijk dat jij als begeleider dit onderwerp bespreekbaar maakt op momenten die daarvoor geschikt zijn. Ook kun je advies geven om te gaan werken aan basisvaardigheden. De organisatie kan helpen bij het doorverwijzen als dat nodig is.

² Voor de leesbaarheid wordt steeds de meervoudsvorm 'deelnemers' gebruikt. Als je een draaiboek gebruikt om één deelnemer te begeleiden, kun je hier 'deelnemer' lezen.

Icoontjes



In het draaiboek zie je dit icoontje op momenten dat er een mogelijkheid is om over het onderwerp in gesprek te gaan. Kijk en luister goed, zodat je kunt aanvoelen wanneer een moment geschikt is. In de bijlage vind je tips hoe je dit onderwerp bespreekbaar kunt maken met deelnemers die Nederlands als moedertaal hebben.

In het werkboek voor deelnemers worden ook de volgende icoontjes gebruikt:



Dit is een opdracht. De deelnemer gaat zelf aan het werk.



Bij sommige woorden staat een sterretje. Deze woorden staan in de woordenlijst aan het eind van de les. De deelnemer kan ook zelf woorden toevoegen.

Veel succes en plezier!

Gespreksvaardigheden en houding

In deze gids voor vrijwilligers vind je het programma en de opdrachten van de cursus Jouw leven & werk. Om de cursus boeiend, leerzaam en motiverend te maken is ook iets anders heel belangrijk, namelijk jouw eigen houding en omgang met de deelnemers. Hierbij gaat het om de manier waarop jij als begeleider met de deelnemers in gesprek gaat, hen stimuleert en motiveert. Jij bent het instrument waarmee je ze hun eigen kracht kunt laten voelen en aan het denken kunt zetten.

Je vindt hier een korte beschrijving van zes vaardigheden die van groot belang zijn als je met deelnemers aan een cursus werkt. Deze vaardigheden zijn:

1. Oprechte interesse tonen
2. Open vragen stellen
3. Doorvragen
4. Luisteren en samenvatten
5. Motiveren en stimuleren
6. Veiligheid creëren

1. Oprechte interesse tonen

Oprechte interesse vormt de basis voor goed en prettig contact met je deelnemers. Interesse toon je door goede vragen te stellen, echt te luisteren en samen te vatten.

2. Open vragen stellen

De beste en gemakkelijkste manier om een gesprek over een bepaald thema te beginnen, is door vragen te stellen. Daarmee geef je een deelnemer de kans om de eigen gedachten onder woorden te brengen. Zo toon je oprechte interesse en je voorkomt dat je zelf gaat invullen wat iemand bedoelt.

Door open vragen te stellen, nodig je de ander uit om meer te vertellen. Het zijn vragen waarop de ander niet met alleen 'ja' of 'nee' kan antwoorden.

Open vragen beginnen met een vraagwoord, bijvoorbeeld:

- Wat ...?
- Wie ...?
- Waar ...?
- Waarom ...?
- Welke ...?
- Wanneer ...?
- Waardoor ...?
- Hoe ...?

3. Doorvragen

Doorvragen is een krachtige manier om een gesprek op gang te houden. Je vraagt dan om verduidelijking door vragen te stellen die aansluiten bij datgene wat de ander net gezegd heeft.

Voorbeelden van doorvragen:

- Wat kun je daar nog meer over vertellen?
- Wat speelt daarbij een rol?
- Welk voorbeeld kun je daarvan geven?
- Wat maakt dit voor jou belangrijk/moeilijk/leuk/interessant (enzovoort)?
- Hoe zou dat er voor jou uitzien?
- Kun je nog meer voorbeelden noemen?

4. Echt luisteren en samenvatten

Echt luisteren betekent vooral dat je zelf niets zegt, de ander laat uitpraten, geen oordeel uitspreekt en de ander probeert te begrijpen. Je controleert of je de ander goed begrepen hebt door een korte samenvatting in je eigen woorden te geven: “Klopt het dat ...?”, of: “Als ik het goed begrijp ...” Vervolgens zet je het gesprek voort door een nieuwe vraag te stellen (doorvragen!).

5. Motiveren en stimuleren

Hoe kun je deelnemers motiveren en stimuleren zodat zij zelfvertrouwen opbouwen en in beweging durven te komen? Jouw houding speelt hierbij een belangrijke rol.

- Laat de deelnemers zien dat ze iets voor je betekenen.
- Deel je eigen onzekerheden en kwetsbaarheden. Zo creëer je gelijkheid en wederzijds vertrouwen.
- Geef (oprechte) complimenten, vooral gericht op het ontwikkelingsproces en de durf van iemand. Zeg bijvoorbeeld: “Goed dat je deze stap hebt gezet”, of: “Ik zie dat je (of jullie) meer durft (of durven)!”
- ‘Vier’ kleine succesjes van deelnemers door deze te benoemen en er tijd voor te maken.
- Neem een positieve en opbouwende houding aan.
- Betuttel niet.
- Bevestig regelmatig dat de deelnemers op de goede weg zijn. Zeg bijvoorbeeld: “Ik zie dat jullie steeds een stapje verder komen.”
- Toon empathie bij wat je doet en zegt. Leef je in de gevoelens van de mensen in en (ver)oordeel niet.

6. Veiligheid creëren

Bij het creëren van veiligheid zorg je voor een sfeer in de groep waarbij mensen zich durven uit te spreken en zichzelf durven te zijn, zonder dat zij zich hoeven te schamen. Dit is belangrijk voor elke leergroep, maar nog meer voor laaggeletterden. Uit schaamte of angst om fouten te maken kan het voor hen erg lastig zijn om zich uit te spreken en iets van zichzelf te laten zien.

In feite dragen alle genoemde punten bij aan het creëren van veiligheid. Door oprechte interesse en empathie te tonen laat je zien dat je begrip hebt en bouw je vertrouwen op. Door open vragen te stellen toon je respect voor datgene wat de ander zegt. Wanneer je je eigen kwetsbaarheid toont heeft dat een voorbeeldfunctie, en een positieve houding creëert vertrouwen.

In aanvulling hierop is het belangrijk om actief te communiceren met de deelnemers. Laat hen ook zien dat de cursus een 'ruimte' biedt om te onderzoeken, ervaringen uit te wisselen, na te denken en fouten te maken.

In les 1 wordt veel aandacht besteed aan het creëren van een veilige sfeer.

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	<p>Welkom, voorstellen en korte introductie doel en inhoud van de elf lessen</p> <p>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.</p> <p>Als iedereen binnen is, ga je verder met de centrale ontvangst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heet de deelnemers welkom. • Stel jezelf kort voor. • Geef een korte introductie over de inhoud en het doel van de cursus³ : <p><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></p> <p><i>Hierbij gaat het om jou! Jij staat centraal.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <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> <p><i>We gaan verschillende opdrachten doen om een antwoord te vinden op deze vragen. Veel opdrachten staan in het werkboek.</i></p> <p>Deel vervolgens de werkboeken uit. Vraag de deelnemers om hun naam en telefoonnummer in het werkboek te schrijven (in het kader onder het colofon).</p> <p>Vertel dan aan de deelnemers wat zij in deze cursus gaan doen:</p> <p><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></p>	

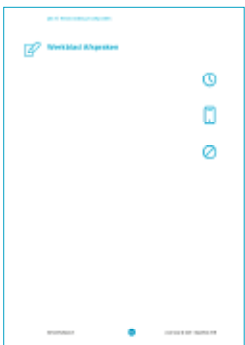
³ Het is belangrijk dat de contactpersoon van de organisatie dit vooraf al heeft besproken met de deelnemers. Als begeleider herhaal je dit aan het begin van de lessen.

	<p><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></p> <p>NB 1 Gebruik je eigen woorden om de strekking van deze informatie weer te geven.</p> <p>NB 2 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.</p> <p>Kijk kort vooruit: wat gaan we vandaag doen?</p> <p>Les 1 bestaat uit de volgende onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennismakingsspel • namenbalspel • verder kennismaken (Dit ben ik) • wensen en vragen • afspraken maken (Afspraken) <p>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.</p>	
<p>30</p>	<p>Kennismaken met elkaar en met de begeleider(s)</p> <p>Voor dit onderdeel maak je gebruik van het In je kracht-kaartspel. Je speelt spel 1: Kennismakingsspel.</p> <p>Introduceer de opdracht:</p> <p>Omdat we veel gaan samenwerken, gaan we eerst met elkaar kennismaken. We doen dat met een spel.</p> <p>NB 1 De duur van dit onderdeel hangt af van de grootte van de groep.</p>	<p>In je kracht-kaartspel Spel 1: Kennismakingsspel</p> <p>(In de handleiding bij het kaartspel lees je hoe je het kennismakingsspel begeleidt)</p>

	<p>NB 2 Deelnemers die eerder hebben meegedaan aan het In je kracht-traject hebben dit spel al gespeeld. Dat is niet erg. In een nieuwe groep, met nieuwe deelnemers en misschien ook nieuwe begeleiders is het leuk en zinvol om op deze manier (opnieuw) met elkaar kennis te maken. Ook willen de deelnemers nu misschien iets anders over zichzelf vertellen of denken ze anders over zichzelf.</p>	
5	<p>Namenbalspel</p> <p>Dit is een keuzeonderdeel. Als je je niet prettig voelt bij deze werkvorm, kun je ook direct verdergaan met het volgende onderdeel.</p> <p>Vraag de deelnemers om in een kring te komen staan. Ga zelf ook in de kring staan. Houd daarbij het balletje in je hand.</p> <p>Leg uit dat jullie een spel gaan doen om elkaars namen te leren kennen.</p> <p>Degene die de bal naar iemand anders gooit, noemt eerst de eigen naam (“Ik ben ...”) en vervolgens de naam van de deelnemer die de bal ontvangt (“... en ik gooi de bal naar ...”). De deelnemer die de bal heeft ontvangen, herhaalt dit. Diegene zegt eerst de eigen naam, gooit de bal en zegt dan de naam van degene naar wie de bal gaat, enzovoort.</p> <p>De uitleg doe je in je eigen woorden, totdat iedereen begrijpt wat de bedoeling is. Je kunt het eerst zelf voordoen. Dan start je het spel.</p> <p>Ga door totdat iedereen drie of vier keer aan de beurt is geweest.</p> <p>Als de deelnemers elkaars namen beter gaan kennen, kun je het tempo waarin gegooid wordt laten versnellen.</p>	

	<p>NB Je zult merken dat het spel goed helpt om de namen van alle deelnemers te leren en te onthouden. Een ander belangrijk doel van het spel is om een veilige en ontspannen sfeer te creëren. Als de bal soms niet goed gegooid of gevangen wordt, kan dat tot vrolijkheid en hilariteit leiden. Dit draagt bij aan het ontstaan van een open sfeer waarin ook iets fout mag gaan, waarin je dingen mag proberen en je plezier hebt met elkaar.</p>	
15	<p>Dit ben ik</p> <p>Deze opdracht is een verdere kennismaking. Ook is het een laagdrempelige en speelse manier om te beginnen met het thema 'jezelf centraal stellen'.</p> <p>'Jezelf centraal stellen' is in de hele cursus een belangrijk onderwerp. Voor veel deelnemers is dit niet vanzelfsprekend: andere mensen en zaken (gezin, huishouden, mantelzorg) gaan voor. Hierdoor hebben zij weinig of geen ruimte om stappen te zetten naar werk.</p> <p>Als je stappen zet naar werk, dan is de bewustwording dat je jezelf centraal mag stellen een belangrijke stap!</p> <p>Laat de deelnemers het werkblad Dit ben ik pakken en ga aan de slag.</p>	<p>Werkblad + uitleg Dit ben ik</p> 
15	<p>Pauze (dit mag natuurlijk ook eerder of later)</p>	
25	<p>Verdieping van de kennismaking en het in kaart brengen van wensen en vragen van de deelnemers</p> <p>Verdeel de groep in tweetallen. Maak bij voorkeur tweetallen van deelnemers die elkaar nog niet kennen. Voor sommigen kan het nu nog veiliger zijn om een tweetal te vormen met iemand die ze al kennen. Respecteer dit.</p> <p>Geef uitleg:</p> <p><i>We gaan elkaar beter leren kennen. En we gaan bespreken wat jullie hier willen leren. Jullie gaan vragen aan elkaar stellen in een groepje van twee. Eerst stelt de ene persoon de vragen. De ander geeft antwoord. Daarna doe je het andersom. Je hebt 5 minuten per persoon.</i></p>	

	<p>Schrijf de volgende vragen op het bord:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Waarom doe jij mee aan deze cursus? 2. Wat wil je leren in deze cursus? <p>Ga verder met de uitleg:</p> <p><i>Onthoud wat jouw 'maatje' heeft geantwoord. Dat ga je later vertellen aan de andere deelnemers in de groep. Je kunt ook een paar woorden opschrijven. Dat helpt soms om het te onthouden.</i></p> <p>De deelnemers krijgen per persoon 5 minuten om de vragen te beantwoorden. Geef het aan als de eerste 5 minuten voorbij zijn en de tweetallen moeten wisselen.</p> <p>Na de tweede 5 minuten vraag je alle tweetallen om weer in de kring te komen zitten. Nodig de tweetallen uit om te vertellen wat ze van elkaar gehoord hebben. A vertelt dus wat B verteld heeft en andersom. Alle tweetallen komen aan de beurt.</p> <p>NB 1 Maak aantekeningen van wat de deelnemers vertellen. Dit geeft jou een eerste indruk van waar de deelnemers staan en wat ze willen leren.</p> <p>NB 2 In de praktijk blijkt het voor veel deelnemers moeilijk om concreet te maken waarom ze meedoen aan de cursus en wat ze willen leren. Vaak vertellen ze vooral iets over zichzelf. Dat geeft niet. Het gaat hier om een verdere kennismaking met elkaar en een eerste inzicht in de verwachtingen en wensen van de deelnemers.</p>	
--	---	--

<p>5</p>	<p>Afspraken maken</p> <p>Bespreek met de groep welke afspraken jullie met elkaar willen maken om de komende lessen goed te kunnen samenwerken. Schrijf de afspraken op het bord.</p> <p>Laat de deelnemers het werkblad Afspraken pakken en ga aan de slag.</p>	<p>Werkblad + uitleg Afspraken</p> 
<p>5-10</p>	<p>Afsluiting: terugblik en vooruitblik</p> <p>Sluit de les af door kort terug te kijken: wat hebben we gedaan?</p> <p>Vraag de deelnemers om dit te vertellen. Vat eventueel zelf nog samen:</p> <p><i>We hebben kennisgemaakt met elkaar en met de cursus.</i> <i>We hebben een namenspel gedaan.</i> <i>We hebben ook een opdracht gedaan: Dit ben ik.</i> <i>We hebben nagedacht over wat je wilt leren.</i> <i>Als laatste hebben we afspraken gemaakt om prettig samen te werken.</i></p> <p>Stel dan de volgende vragen aan de deelnemers:</p> <p><i>Wat vond je het leukst aan deze les?</i> <i>Wat vond je makkelijk? Wat vond je moeilijk?</i> <i>Heb je nog vragen?</i></p> <p>Kijk vervolgens kort vooruit door aan te geven wat je de volgende keer gaat doen:</p> <p><i>De volgende les praten we verder over werken.</i> <i>Wat zijn de voordelen van werken? Wat zijn de nadelen?</i> <i>We doen verschillende opdrachten.</i> <i>Je kunt er de komende week alvast over nadenken.</i> <i>Ook praten we over tijd voor jezelf maken.</i> <i>Doe jij dat al? Of wil je dat misschien vaker doen?</i></p> <p>Sluit de les af.</p>	

Les 2 Werken & Jezelf centraal stellen

Wat heb je nodig voor deze les?

- een bord of flip-over + stiften
- werkbladen met uitleg:
 - Woordspin over werken
 - Tijd voor jezelf
 - Jezelf centraal stellen (opdracht zonder werkblad)
 - Werken

Wat heeft de deelnemer nodig?

- werkblad Woordspin over werken
- werkblad Tijd voor jezelf
- werkblad Werken
- woordenlijst bij les 2

Vorbereiding

- Lees de uitleg bij de werkbladen.

Draaiboek les 2

Tijd (min.)	Onderdeel (thema/centrale vraag)	Gebruik hierbij
5-10	<p>Terugkijken en vooruitkijken</p> <p>Kijk kort terug: wat hebben we in de vorige les gedaan?</p> <p>Vraag de deelnemers of ze dit kunnen vertellen. Vat eventueel zelf nog samen:</p> <p><i>We hebben kennisgemaakt met elkaar en met de cursus.</i> <i>We hebben een namenspel gedaan.</i> <i>We hebben ook een opdracht gedaan: Dit ben ik.</i> <i>We hebben nagedacht over wat je wilt leren.</i> <i>Als laatste hebben we afspraken gemaakt om prettig samen te werken.</i></p> <p>Kijk kort vooruit: wat gaan we vandaag doen?</p> <p>Les 2 bestaat uit de volgende onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • associëren (Woordspin over werken) • bewustwording (Tijd voor jezelf) • stellingen over jezelf centraal zetten • voordelen van werken: voorbeelden (Werken) <p>Schrijf deze onderwerpen op het bord of op de flip-over.</p> <p>Licht kort toe:</p> <p><i>Vandaag gaan de opdrachten over werken.</i> <i>Wat zijn de voordelen als je gaat werken?</i> <i>Wat zijn de nadelen?</i> <i>We doen verschillende opdrachten. Ik leg steeds uit wat we gaan doen.</i> <i>Ook doen we opdrachten over tijd maken voor jezelf en jezelf centraal stellen. Daar vertel ik later meer over.</i></p> <p>We beginnen met de eerste opdracht over werken.</p>	

<p>20</p>	<p>Woordspinn over werken maken</p> <p>De deelnemers gaan een woordspinn over werken maken. Zo kunnen ze vrije associaties maken over werken, zowel positief als negatief. Dit opent wegen om verder na te denken over de voordelen (dus de positieve effecten) van werken, waarover het later in deze les gaat.</p>	<p>Werkblad + uitleg Woordspinn over werken</p> 
<p>20</p>	<p>Tijd voor jezelf</p> <p>Voor veel deelnemers is het lastig om tijd voor zichzelf te maken en zichzelf dit ook te gunnen. Je ervan bewust worden dat je tijd voor jezelf mag maken is een belangrijke stap op weg naar werk. Deze opdracht is gericht op die bewustwording.</p>	<p>Werkblad + uitleg Tijd voor jezelf</p> 
<p>15</p>	<p>Pauze (dit mag natuurlijk ook eerder of later)</p>	
<p>25</p>	<p>Stellingen: Jezelf centraal stellen</p> <p>Met deze opdracht ga je verder in op het onderwerp 'jezelf centraal stellen'. Hierbij maak je gebruik van stellingen.</p>	<p>Uitleg stellingen Jezelf centraal stellen</p>
<p>30</p>	<p>Voordelen van werken</p> <p>In deze opdracht kijk je met de deelnemers op een meer gestructureerde manier naar de voordelen van (gaan) werken. Dit doe je aan de hand van vijf verhalen over mensen die (gaan) werken.</p>	<p>Werkblad + uitleg Werken</p> 

5-10	<p>Afsluiting: terugblik, vooruitblik en opdracht voor thuis</p> <p>Sluit de les af door kort terug te kijken: wat hebben we gedaan?</p> <p>Vraag de deelnemers om dit te vertellen. Vat eventueel zelf nog samen:</p> <p><i>We hebben eerst met elkaar nagedacht over waar je aan denkt bij 'werken'. Daarna hebben we gesproken over 'jezelf centraal stellen'. We hebben gehoord hoe iedereen daarover denkt. Toen hebben we voorbeelden gelezen en foto's bekeken over werken. Als laatste hebben we erover nagedacht wat het voor jou kan betekenen als je gaat werken.</i></p> <p>Kijk vervolgens kort vooruit door aan te geven wat je de volgende keer gaat doen:</p> <p><i>Volgende week onderzoeken we wat je nu allemaal doet. Je bent niet alleen deelnemer bij deze cursus. Je bent misschien ook de vrouw of man van iemand, je bent moeder of vader, en nog veel meer.</i></p> <p><i>We praten volgende week ook over kinderopvang. Als opdracht voor thuis wil ik graag dat jullie nadenken over kinderopvang. Doe hierover een onderzoekje. Kijk thuis eens wat je kunt vinden over kinderopvang: in de krant, op internet (bijvoorbeeld op Facebook), via een vriend of vriendin, of via een buurvrouw of buurman. Neem de volgende keer mee wat je hebt gevonden.</i></p> <p>Sluit de les af.</p>	
------	---	--

Bijlage Uitleg bij werkbladen en opdrachten

Uitleg bij werkblad Dit ben ik

Benodigdheden:	<ul style="list-style-type: none"> • Werkblad Dit ben ik.
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> • De deelnemers werken op een laagdrempelige en speelse manier met de thema's 'jezelf centraal stellen' en 'wie ben ik'.

Toelichting

Beschrijven wie je bent versterkt het gevoel van 'ik'. Het vormt daarmee een begin van het thema 'jezelf centraal stellen'. Zonder gevoel van 'ik' kun je jezelf niet centraal stellen.

Uitleg bij het werkblad

Vertel de deelnemers wat zij in deze opdracht gaan doen:

Omdat het in deze cursus gaat over jezelf, kijken we eerst naar de vraag: 'Wie ben ik?' Daar gaan we een opdracht over doen.

Vraag de deelnemers om het werkblad Dit ben ik erbij te pakken.

Ga verder met de uitleg:

Op het werkblad Dit ben ik sta jij centraal. Jij bent belangrijk. Daarom schrijf je je naam in het lijstje in het midden.

Om het lijstje heen staan vragen en andere zinnen over wie jij bent. Hier ga je dingen invullen.

Lees met de groep de vragen en de andere zinnen. Praat over wat ze betekenen. Als dit voor iedereen duidelijk is, vullen de deelnemers hun eigen werkblad in.

Loop rond om te helpen waar dat nodig is.

Bespreek de opdracht na. Wat heeft iedereen ingevuld?

Uitleg bij werkblad Afspraken

Benodigheden:	<ul style="list-style-type: none">• Werkblad Afspraken.
Doel:	<ul style="list-style-type: none">• De deelnemers maken afspraken met de groep en leggen deze vast.

Uitleg bij het werkblad

De deelnemers gaan afspraken maken met de groep.

Bespreek in ieder geval de volgende punten:

- Hoe laat beginnen we en eindigen we?
- Om zo veel mogelijk te leren van de cursus is het belangrijk dat je elke les komt. Maak andere afspraken daarom buiten de les.
- Als je toch een keer niet kunt, bijvoorbeeld omdat je ziek bent, hoe meld je je dan af en bij wie?
- We maken afspraken over het gebruik van mobiele telefoons. (Let op: anderstaligen gebruiken soms een vertaalprogramma op hun telefoon.)
- Alles wat we met elkaar bespreken, blijft in de groep. We vertellen het niet aan andere mensen.
- Je mag fouten maken. Daar leer je van.
- Er zijn geen goede of foute meningen.
- Welke andere afspraken willen we maken?

Bespreek alle afspraken en schrijf ze (samengevat) op het bord.

Vraag de deelnemers om deze afspraken op het werkblad Afspraken te schrijven.

Uitleg bij werkblad Woordspin over werken

Benodigheden:	<ul style="list-style-type: none"> • Bord of flip-over + stiften. • Werkblad Woordspin over werken.
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> • De deelnemers krijgen de ruimte om vrije associaties te maken over werken, zowel positief als negatief. Ze kunnen zo hun eventuele (waargenomen) belemmeringen en angsten uitspreken. Dit opent wegen om hierover later meer gestructureerd na te denken en meer proactief te worden.

Uitleg bij het werkblad

Vertel de deelnemers wat zij in deze opdracht gaan doen:

Deze cursus gaat over werken.

Weet je misschien al dat je wilt gaan werken? Of denk je er nog over na?

Weet je al wat voor werk je wilt gaan doen?

Wat verandert er voor jou en je gezin als je gaat werken?

Wat moet je nog regelen als je gaat werken?

Ik schrijf het woord 'werken' op het bord.

Jullie mogen daarna zeggen waar je aan denkt bij 'werken'.

Denk aan alle vragen die ik net genoemd heb.

Schrijf het woord 'werken' in een cirkel op het bord. Schrijf de antwoorden van de deelnemers eromheen. Trek steeds een lijn van het woord naar de cirkel. Zo ontstaat een woordspin. Aan het eind van deze uitleg zie je een voorbeeld van zo'n woordspin.

Komen er niet direct antwoorden? Dan kun je de deelnemers op weg helpen met vragen als:

- *Wat lijkt je leuk als je gaat werken?*
- *Wat lijkt je moeilijk?*
- *Welke voordelen zijn er als je gaat werken?*
- *Welke nadelen zijn er?*
- *Wat moet je regelen als je gaat werken?*

Rond de opdracht af door samen te vatten:

Jullie hebben allerlei dingen genoemd.

Leuke dingen: [noem een aantal dingen die genoemd zijn]

En ook lastige dingen: [noem een aantal dingen die genoemd zijn]

De komende lessen gaan we verder kijken naar werken. We gaan ook praten over de leuke dingen én de lastige dingen van werken.

We gaan dan verder met veel van de dingen die op het bord staan.

Je hoeft niet direct inhoudelijk in te gaan op eventuele belemmeringen en angsten die de deelnemers noemen. Geef vooral aan dat er leuke én minder leuke (moeilijke en spannende) dingen zijn die met werken te maken hebben. Geef ook aan dat de cursus bedoeld is om hierover na te denken en om dingen te onderzoeken.



Uitleg bij werkblad Tijd voor jezelf

Benodigheden:	<ul style="list-style-type: none"> • Werkblad Tijd voor jezelf.
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> • De deelnemers denken erover na of en hoe vaak zij tijd voor zichzelf hebben. • De deelnemers denken erover na waar zij blij van worden en wat ze vaker zouden willen doen. • De deelnemers ontwikkelen bewustwording: zou ik meer tijd voor mezelf willen?

Uitleg bij het werkblad

Vraag aan de groep of iemand weet wat 'tijd voor jezelf' betekent. Vraag door tot dit begrip duidelijk is.

Vat eventueel samen als dat nodig is:

Tijd voor jezelf is tijd waarin je niets hoeft te doen voor anderen. Het is tijd waarin je iets doet waar je blij van wordt.

Je kiest zelf wat je gaat doen. Bijvoorbeeld: wandelen, sporten, afspreken met een vriendin, een hobby doen, een boek lezen.

Vraag de deelnemers dan om het werkblad Tijd voor jezelf erbij te pakken. De deelnemers lezen de inleiding zelf en beantwoorden de vragen zelfstandig.

Loop langs en help waar dat nodig is.

Als deelnemers klaar zijn, kunnen ze alvast in tweetallen bespreken wat ze opgeschreven hebben.

Als alle deelnemers het werkblad hebben ingevuld, bespreek je de opdracht na met de groep.

Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- *Hoe ging de opdracht?*
- *Waren het makkelijke vragen of waren het moeilijke vragen?*
- *Had je al eerder nagedacht over deze vragen?*

Vraag de deelnemers daarna om iets te vertellen over wat zij hebben ingevuld, bijvoorbeeld hoeveel tijd zij voor zichzelf hebben en wat ze dan doen. Afhankelijk van de grootte van de groep en de tijd die je hebt, doe je dit meer of minder uitgebreid.

Uitleg bij opdracht Jezelf centraal stellen

Benodigheden:	<ul style="list-style-type: none"> • Twee A4'tjes: op het ene 'mee eens' en op het andere 'niet mee eens'.
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> • De deelnemers maken kennis met het thema 'jezelf centraal stellen'. • De deelnemers gaan met elkaar in gesprek over dit thema en krijgen inzicht in hoe anderen hierover denken. • De deelnemers ontwikkelen bewustwording en verbreden hun perspectief.

Toelichting

Deze opdracht heeft geen werkblad voor de deelnemers, alleen uitleg voor de begeleider.

Om in gesprek te gaan over het thema 'jezelf centraal stellen' leg je de deelnemers een aantal stellingen voor en je vraagt wat zij ervan vinden. Het doel van deze opdracht is niet om elkaar te overtuigen, maar om met elkaar in gesprek te raken over het onderwerp. Dit leidt tot bewustwording en het kan het eigen perspectief verbreden.

Stellingen kunnen best lastig zijn, vooral voor deelnemers voor wie Nederlands de tweede taal is (NT2). Licht de stellingen dan toe. Doe dit in je eigen woorden. Bedenk ook andere voorbeelden. Het belangrijkste is dat je met elkaar in gesprek gaat over het onderwerp.

Uitleg bij de opdracht

Vertel de deelnemers wat zij in deze opdracht gaan doen:

Ik lees zo zes stellingen voor. Een stelling is een uitspraak, iets wat ik zeg. Bijvoorbeeld: ik vind blauw een mooie kleur.

Je kunt het met de stelling eens zijn. Dan zeg je: ja, dat vind ik ook. Dan vind je blauw ook een mooie kleur.

Je kunt het ook niet eens zijn met wat ik zeg. Dan zeg je: nee, dat vind ik niet. Dan vind je blauw geen mooie kleur.

Of je bent het een beetje eens met de stelling. Dan vind je blauw een beetje of best wel een mooie kleur.

Ik leg nu twee vellen papier neer. Op het ene staat 'mee eens'. Op het andere staat 'niet mee eens'. Bedenk eens dat daartussen een lijn is.

Ik lees dus zo zes stellingen voor. Na elke stelling ga je bij een vel papier staan: bij 'mee eens' of bij 'niet mee eens'. Je mag er ook tussenin gaan staan. Het gaat erom wat jij vindt.

Zo weten we wat iedereen van die stelling vindt.

Ik begin met de eerste stelling.

Lees de eerste stelling voor.

De deelnemers gaan vervolgens staan op de denkbeeldige lijn tussen 'mee eens' en 'niet mee eens'.

Vraag aan een paar deelnemers:

Hoe komt het dat je op deze plek staat? Waarom ben je het eens of niet eens met de stelling?

Vraag door als je iets opvallends hoort. Bij de stellingen zijn doorvraagvragen genoemd.

Laat deelnemers ook op elkaar reageren.

Lees vervolgens een voor een de andere stellingen op. Ga steeds kort in gesprek over de stellingen.

De stellingen

1. Ik zorg veel voor anderen, zoals mijn gezin of mijn familie.

Doorvraagvragen: Welke zorgtaken doe jij? Voor wie doe jij die?

2. Ik wil graag tijd hebben om iets voor mezelf te doen.

(Bijvoorbeeld: sporten, wandelen, afspreken met anderen, een cursus doen, tijd voor een hobby.)

Doorvraagvraag: Wat zou jij graag vaker willen doen?

3. Ik durf te zeggen wat ik wil.

Doorvraagvragen: Wanneer durf jij dit wel? Wanneer durf je dit niet? Kun je een voorbeeld geven?

4. Als ik tijd voor mezelf maak, voel ik me schuldig.

Doorvraagvragen: Wanneer voel jij je schuldig? Wanneer voel jij je niet schuldig? Kun je een voorbeeld geven?

5. Ik vind het belangrijk om goed voor mezelf te zorgen.

Doorvraagvragen: Wanneer zorg jij goed voor jezelf? Wat doe je dan?

6. Ik vind het belangrijk om verder te komen in mijn leven.

Doorvraagvragen: Hoe wil jij verder komen? Wat zou jij graag willen doen?

Uitleg bij werkblad Werken

Benodigdheden:	<ul style="list-style-type: none">• Bord of flip-over + stiften.• Werkblad Werken.
Doel:	<ul style="list-style-type: none">• De deelnemers krijgen op een speelse manier informatie over de voordelen van (gaan) werken.

Toelichting

Dit werkblad bevat twee opdrachten.

- In **opdracht 1** lezen de deelnemers vijf verhaaltjes over vijf mensen.
- In **opdracht 2** bekijken de deelnemers vijf foto's met spreekballonnen. In de spreekballonnen worden positieve effecten van werken genoemd.

Uitleg bij opdracht 1

Begin met opdracht 1.

Vertel de deelnemers wat zij in deze opdracht gaan doen:

De opdracht die we gaan doen, gaat over mensen die werken.

Pak het werkblad Werken er eens bij.

We beginnen met vijf verhaaltjes over vijf mensen.

Je leest samen met de deelnemers de vijf verhaaltjes.

Je kunt deze zelf voorlezen, maar je kunt ook vragen of iemand een verhaaltje wil voorlezen. Dring niet aan.

Uitleg bij opdracht 2

Ga verder met opdracht 2.

Vraag de deelnemers om naar de volgende bladzijde van het werkblad Werken te gaan. Daar zie je vijf foto's van mensen met bij elke foto een spreekballon.

Lees met de groep de teksten in de spreekballonnen. Je kunt deze zelf voorlezen, maar je kunt ook vragen of iemand ze wil voorlezen. Dring niet aan.

Vertel de deelnemers wat zij gaan doen in deze opdracht:

Jullie hebben vijf verhaaltjes gelezen.

Daarna heb je vijf foto's bekeken.

Je hebt gezien dat iedereen iets zegt.

Welk verhaaltje hoort bij welke foto?

Schrijf de naam van de persoon onder zijn of haar foto.

Als de deelnemers de teksten goed zelf kunnen lezen, dan kunnen zij deze opdracht zelfstandig doen. Is het voor de deelnemers lastig om de teksten te lezen, dan kun je deze opdracht met de groep doen.

Als iedereen de namen heeft ingevuld, bekijk je samen welke naam bij welke foto hoort.

Bespreek nu de opdracht na:

Kijk nog eens naar de ballonnen.

Welke reden spreekt jou aan?

Wat is voor jou een reden om te gaan werken?

Wat kun je nog meer noemen?

Deze gids voor vrijwilligers hoort bij de cursus Jouw leven & werk. Dit is een cursus voor laaggeletterden die nadenken over de vraag of zij willen gaan werken, en die willen onderzoeken wat daarbij komt kijken en wat belangrijk is om (vooraf) te regelen.

Jouw leven & werk 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.

beter lezen en schrijven



 **0800 023 44 44**

www.lezenenschrijven.nl