

## Overzicht Losse opdrachten Empowerment

De opdrachten en werkbladen van In je kracht en Jouw leven & werk zijn ook los te downloaden. In de bestelportal vind je twee pdf-bestanden waarin deze opdrachten staan: Losse opdrachten uit In je kracht en Losse opdrachten uit Jouw leven & werk.

Informatie over het werken met deze materialen staat in de Handleiding Losse opdrachten Empowerment.

Opdrachten kunnen bestaan uit verschillende onderdelen:

- Uitleg + WB
- Uitleg + Info
- Uitleg + WB + Info
- alleen Uitleg (opdracht zonder WB en/of Info)

WB = Werkblad

Info = Informatieblad

In het overzicht zie je uit welke les een opdracht komt. Wil je een specifieke opdracht printen? Vul dan bij de printopdracht de nummers in van de pagina's die je wilt printen. Je hoeft dus niet per se het hele bestand te printen.

Wil je meer weten over In je kracht en/of Jouw leven & werk? Jouw contactpersoon bij de organisatie kan hierover meer vertellen. Of neem contact op met Stichting Lezen & Schrijven via [info@lezenenschrijven.nl](mailto:info@lezenenschrijven.nl) of 070 302 26 60.

### Losse opdrachten uit In je kracht

<b>Opdracht (titel)</b>	<b>Thema / onderwerp</b>	<b>Onderdelen</b>	<b>Uit:</b>
Beroepen	<i>beroepen, passend werk, oriëntatie op beroepskeuze</i>	Uitleg + WB	les 7
Ervaring	<i>ervaring, leren</i>	Uitleg + WB	les 6
Informatie vinden over beroepen	<i>beroepen, passend werk, oriëntatie op beroepskeuze, informatie vinden, online</i>	Uitleg + WB	les 7
Inspiratiefilmpjes	<i>inspiratie, persoonlijke ontwikkeling, groei, filmpjes, online</i>	alleen Uitleg	les 1
Mijn netwerk	<i>netwerk, hulp en advies</i>	Uitleg + WB	les 8
Mijn sterke punten*	<i>sterke punten, krachten, kwaliteiten</i>	Uitleg + WB	les 5

Mijn toekomst (moodboard)	<i>toekomst, dromen, doelen, iets voor jezelf, persoonlijke ontwikkeling, stapje voor stapje, bewustwording, keuzes maken, moodboard, presenteren</i>	Uitleg + WB	les 2+9
Rollen	<i>rollen, toekomst, energie, omgaan met tijd</i>	Uitleg + WB	les 1
Vaardigheden	<i>vaardigheden, leren</i>	Uitleg + WB	les 5
Waarom wil ik leren?	<i>leren, voordelen van leren, wat wil ik leren, woordspin</i>	Uitleg + WB	les 4
Waarom wil ik vrijwilligerswerk doen?	<i>vrijwilligerswerk, voordelen van vrijwilligerswerk, passend vrijwilligerswerk, woordspin</i>	Uitleg + WB	les 4
Waarom wil ik werken?	<i>werken, voordelen van werken, passend werk, woordspin</i>	Uitleg + WB	les 4
Wat doe ik graag?	<i>activiteiten, interesse</i>	Uitleg + WB	les 6
Wat heb ik nodig om te groeien?	<i>persoonlijke ontwikkeling, groei,</i>	Uitleg + WB	les 1
Wat vind ik belangrijk als ik werk?	<i>werken, vrijwilligerswerk, belangrijk bij werk, waarden</i>	Uitleg + WB	les 7
Wat vind ik belangrijk in mijn leven?	<i>belangrijk in mijn leven, waarden, keuzes maken</i>	Uitleg + WB	les 3
Wat wil ik doen?	<i>wat wil ik doen, wensen, doelen, vrijwilligerswerk, werken, leren, ervaring</i>	Uitleg + WB	les 5
Wat wil ik nog meer leren?	<i>leren, informatie vinden, motivatie</i>	Uitleg + WB	les 8

\* Mijn sterke punten is een opdracht die in beide cursussen voorkomt.

### Losse opdrachten uit Jouw leven & werk

<b>Opdracht (titel)</b>	<b>Thema / onderwerp</b>	<b>Onderdelen</b>	<b>Uit:</b>
Beroepssectoren	<i>beroepen, passend werk, oriëntatie op beroepskeuze, motivatie</i>	Uitleg + WB	les 6
Complimenten	<i>complimenten</i>	alleen Uitleg	les 9
De busreis	<i>stapje voor stapje, stappen zetten, doelen, proces, motivatie, proactief zijn, eigen verantwoordelijkheid nemen</i>	Uitleg + WB	les 6
De eerste indruk: sollicitatiespel	<i>eerste indruk, solliciteren, presenteren, keuzes maken, spel, filmpjes, online</i>	alleen Uitleg	les 9
De eerste indruk: typetjes	<i>eerste indruk, solliciteren, presenteren, keuzes maken, spel</i>	Uitleg + WB	les 9
Dit ben ik	<i>jezelf centraal stellen, wie ben ik</i>	Uitleg + WB	les 1
Dit wil ik	<i>jezelf centraal stellen, wat wil ik</i>	Uitleg + WB	les 6
Durven en doen	<i>durven, doen, spannende situaties, spel</i>	Uitleg + WB	les 5

Goed voor jezelf zorgen	<i>voor jezelf zorgen, jezelf centraal stellen, stappen zetten, stapje voor stapje</i>	Uitleg + WB	les 9
Hoe ziet mijn leven er nu uit?	<i>omgaan met tijd, rollen</i>	Uitleg + WB	les 3
Hulp vragen	<i>hulp en advies, werken, leren, bewustwording</i>	Uitleg + WB	les 7
Jezelf centraal stellen	<i>jezelf centraal stellen, bewustwording</i>	alleen Uitleg	les 2
Kinderopvang Kinderopvangtoeslag	<i>kinderen, kinderopvang, toeslagen, geld, hulp en advies</i>	Uitleg + WB + Info	les 3
Mantelzorgquiz	<i>mantelzorg, quiz, kennistest</i>	alleen Uitleg	les 3
Mijn sterke punten*	<i>sterke punten, krachten, kwaliteiten</i>	Uitleg + WB	les 4
Moeder zijn en kinderopvang	<i>moederschap, vaderschap, ouderschap, kinderen, kinderopvang, NT1/NT2</i>	alleen Uitleg	les 3
Opkomen voor jezelf	<i>opkomen voor jezelf, jezelf centraal stellen, wat wil ik, wat doe ik, lichaamstaal, keuzes maken, spel</i>	Uitleg + WB	les 8
Plannen	<i>plannen, omgaan met tijd, rollen, stappen zetten</i>	Uitleg + WB	les 8
Presenteren	<i>presenteren, woordspin, associëren</i>	Uitleg + WB	les 4
Stapje voor stapje	<i>stapje voor stapje, stappen zetten, doelen behalen, proces, motivatie, NT1/NT2</i>	Uitleg + WB	les 5
Thuis in gesprek gaan	<i>in gesprek gaan met je naasten, bewustwording, NT1/NT2</i>	alleen Uitleg	les 7
Tijd voor jezelf	<i>jezelf centraal stellen, tijd voor jezelf, bewustwording, vrije tijd, waar word ik blij van</i>	Uitleg + WB	les 2
Toeslagen	<i>toeslagen, geld, hulp en advies</i>	Uitleg + Info	les 7
Wat vind jij-spel	<i>proactief zijn, eigen verantwoordelijkheid nemen, keuzes maken, spel</i>	alleen Uitleg	les 5
Werken	<i>werken, voordelen van werken</i>	Uitleg + WB	les 2
Woordspin over werken	<i>werken, woordspin, associëren</i>	Uitleg + WB	les 2

\* Mijn sterke punten is een opdracht die in beide cursussen voorkomt.