

Werkboek voor maatjes



Naam:

Dit materiaal is tot stand gekomen door samenwerking tussen Stichting Lezen en Schrijven, SBCM en Cedris in opdracht van het ministerie van OCW. Vragen over het lesmateriaal kun je stellen via info@stichtinglezenenschrijven.nl. Vragen over het project kun je stellen via info.sbcm@caop.nl. Op de website www.sbcm.nl/impuls zijn alle materialen te downloaden.



Inhoud

Wat doet een maatje?	3
Wat voor maatje ben jij?	4
Een maatje	5
Vragen stellen	6
Wat heb ik nodig om te groeien?	7
Voorbeeld doorvragen	8
Wat wil je zelf leren?	9
Motiveren	10
Complimenten geven	11
Stappenplan - iets uitleggen	12
Dit ga ik doen als maatje	13
Oefenen met iets uitleggen – Instructie vliegtuigje vouwen	14
Grenzen	15
Luisteren	16
Oefenen met gesprekken voeren	17
Een pitch over jezelf	18

Wat doet een maatje?



Wat voor maatje ben jij?

Waar kan jij je collega's mee helpen?

Help je collega's nu al hiermee?

Waarom wil jij maatje worden?

Een maatje

Een maatje is geen docent.

Een maatje is een collega die een andere collega kan helpen.

Wil je een goed maatje zijn?

Dan kun je met verschillende dingen rekening houden.

Een leermaatje:

- Is geduldig
- Herhaalt als dat nodig is
- Kijkt goed of de ander het begrijpt
- Neemt niet over van de ander
- Luistert naar wat iemand wil leren
- Stelt vragen

Vragen stellen

Open vragen

Een open vraag begint vaak met een vraagwoord.

Wie, wat, waar, waarmee, wanneer of hoe?

Met een open vraag krijg je een lang antwoord.

De ander heeft veel ruimte om een antwoord te geven.

Als maatje stel je veel open vragen.

Je wil graag weten wat je collega wil oefenen.

- **Wie** vult dat formulier nu voor jou in?
- **Wat** wil je graag beter kunnen?
- **Waar** ga je het liefst naar toe om iets te leren?
- **Waarmee** kan ik jou verder helpen?
- **Wanneer** gebruik je je telefoon het meest?
- **Hoe**

Gesloten vragen

Het antwoord op een gesloten vraag is vaak ja of nee.

Je stelt een gesloten vraag als je een kort antwoord wilt.

Je wilt precies weten wat de ander wil.

Als maatje kun je gesloten vragen stellen om goed na te gaan of je je collega goed begrepen hebt.

- Begrijp ik goed dat je eerst wilt oefenen met de app?
- Wil je beginnen met oefenen met kloktijden?
- Klopt het dat je de tekst al gelezen hebt?

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.

Voorbeeld doorvragen

Wat wil je nog leren?

Ik wil leren hoe ik iets goed uit kan leggen.

Wat heb je weleens uitgelegd aan een collega?

Hoe de koffiemachine in de kantine werkt.

Wat ging er goed?

Nou, eigenlijk ging het helemaal niet goed.

Dat is jammer.
Wat ging er niet goed?

Ik las voor uit wat voor soorten koffie je kan kiezen. En thee. En chocolademelk. Daarna liet ik hem kiezen. Maar hij had niets onthouden. En hij vroeg mij om koffie voor hem te pakken. Dat heb ik toen maar gedaan.

Wat had je anders kunnen doen?

Het was misschien te veel informatie in één keer.

Dus je wil leren hoe je in kleine stapjes iets kunt uitleggen. Niet alles in 1 keer.

Ja, dat wil ik graag leren.

Wat wil je zelf leren?

Dit wil ik zelf nog leren:

Wat helpt jou om dit te leren? Wat heb je nodig?

Motiveren

Een maatje kan een ander motiveren.

Dat betekent dat je iemand helpt om iets te gaan doen.

Tips om iemand te motiveren:

Wees positief.

Benoem de dingen die goed gaan.

En dingen die een ander goed kan.

Vier kleine successen.

Je hoeft niet te wachten tot iemand helemaal klaar is met leren.

Ook tussendoor behaal je kleine successen.

Het is goed om die te vieren.

Vertel wat het oplevert.

Zorg dat je goed aansluit bij wat de ander kan.

Zorg dat je goed aansluit bij wat de ander wil.

Geef veel complimenten.

Complimenten geven

Wil je iemand motiveren?

Dan is het belangrijk om complimenten te geven.

Met een compliment zeg je iets positiefs over iemand.

Een goed compliment is specifiek en eerlijk.

Geef niet een compliment dat je niet meent.

In een goed compliment zeg je ook waarom je iets goed vindt.

Je zegt dan iets extra's over je compliment.

Wat is het verschil?

Uitspraak 1:

"Goed gedaan!"

Uitspraak 2:

"Je hebt het goed aangepakt, hoe je het eerst zelf probeerde en daarna vragen stelde."



Uitspraak 1:

"Het gaat goed hoor."

Uitspraak 2:

"Wat goed dat je iedere dag hebt geoefend. Ik zie dat je echt vooruit bent gegaan."



Je kunt complimenten geven over verschillende onderwerpen:

- Een compliment over iemands werk.
- Een compliment over wat iemand heeft gedaan.
- Een compliment over iemand persoonlijk.

Stappenplan – iets uitleggen

1

Voorbereiden

- Denk na hoe je het moet uitleggen.
Dat doe je voordat je jouw collega gaat helpen.
- Wat heb je nodig?
Bijvoorbeeld een filmpje, of uitleg op papier.
- Verdeel je uitleg in stappen.
Wat moet je collega eerst doen.
Wat komt daarna?

2

Vooruitkijken

Praat eerst met je collega over wat gaan jullie doen. Stel vragen:

- Wat weet je collega al?
- Weet je wat je als eerste moet doen?

3

Uitvoeren

Er zijn verschillende manieren om uitleg te geven:

- Je doet het stap voor stap voor en vertelt wat je doet.
- Je vertelt wat je collega moet doen in kleine stappen.
- Je doet het samen. Kies een manier die bij jouw collega past.

Blijf vragen stellen tijdens je uitleg.

- Wat hebben we gedaan?
Wat gaan we hierna doen?
- Begrijpt je collega wat je hebt uitgelegd?

Laat het je collega het nu zelf proberen.

- Geef complimenten.
- Blijf geduldig als het niet meteen goed gaat.
Laat je collega het nog eens proberen.

4

Terugkijken

Stel vragen:

- Kun je nu wat je wilde?
- Wat vind je nog moeilijk?
- Wat wil je nog oefenen?

Dit ga ik doen als maatje

Gefeliciteerd!

Je gaat aan de slag als maatje.

Vul in welke afspraken je hierover hebt gemaakt.



1. Hier kan ik mijn collega's mee helpen:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ik ben uur per week maatje

☐ op een vaste dag en tijd:

☐ niet op een vaste dag en tijd

3. Als ik er zelf niet uitkom of als ik vragen heb kan ik terecht bij mijn begeleider.

Dit is:

.....

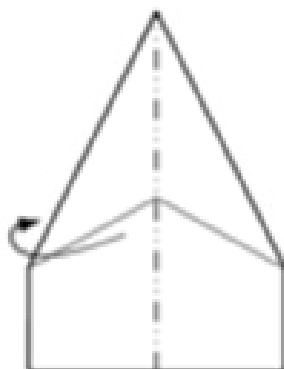
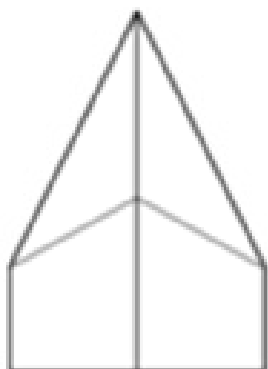
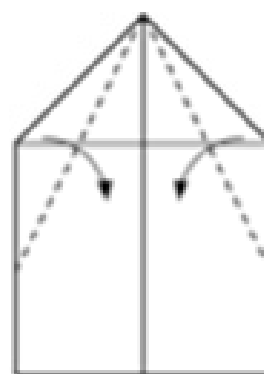
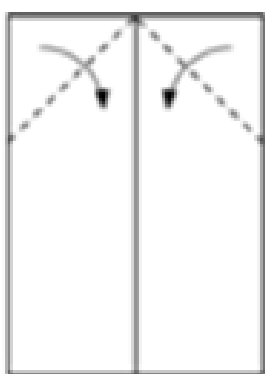
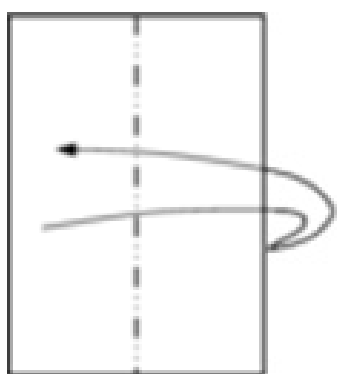
Ik kan terecht bij mijn begeleider op de volgende dagen en tijden:

.....

.....

.....

Oefenen met iets uitleggen – Instructie vliegtuigje vouwen



Grenzen

Het is belangrijk dat je tegenover je collega je grens aan kunt geven.

Bijvoorbeeld als je collega iets doet of vraagt wat jij niet wilt.

Praat hier met je collega over.

Gebruik daarbij deze tips:

1. Kies een rustig moment en een rustige omgeving.
2. Vertel hoe het voor jou is. Begin je zin met 'ik', dan vertel je vanuit jezelf.
3. Begin met een positieve zin.
4. Vertel wat je niet prettig vindt
5. Vertel ook wat je wel wilt.

Voorbeeld:

Ik vind het heel leuk en gezellig om jou te helpen tijdens het werk.

Ik doe dat graag als we op het werk zijn.

Niet buiten werktijd, want dat vind ik niet prettig.

We kunnen wel een keer extra oefenen op het werk.

Wat vind je daarvan?

En zegt dus niet:

Jan, jij wilt buiten werktijd met mij afspreken.

Dat vind ik vervelend en wil ik niet doen.

Luisteren

Tips bij luisteren

- Controleer of je de ander goed begrijpt
- Vraag door als je iets niet zeker weet
- Vat samen met gesloten vragen
- Stilte laten vallen is niet erg
- Stel alleen vragen over het onderwerp. Ga niet door over iets anders.
- Herhaal als dat nodig is
- Wees geduldig
- Praat niet door de ander heen

Lichaamstaal

- Houding: hoe iemand zit of staat
- Gebaren
- Stem
- Hoe iemand kijkt
- Hoe iemand eruit ziet
- Afstand

Let op de lichaamstaal van je collega.
En op je eigen lichaamstaal.

Oefenen met gesprekken voeren

Situatie 1: NS app

Je zit samen met Pauline in de kantine.

Pauline wil graag oefenen met het gebruiken van de NS-app.

Maar ze vindt dit nog moeilijk.

Ze vraagt jou om hulp.

Situatie 2: verlofformulier

Je collega Ruud zit naast je te werken en jullie kletsen wat.

Ruud wil gaan binnenkort verhuizen en wil hiervoor vrij nemen.

Hij weet niet zo goed wat hij op het verlofformulier moet invullen.

Hij vraagt jouw hulp.

Situatie 3: recept

Je collega Grace krijgt binnenkort bezoek en wil dan wat lekkers koken.

Ze wil een recept opzoeken op internet, maar ze vindt dit lastig.

Situatie 4: Google Maps

Paolo woont nog niet zo lang in Nederland.

Hij reist altijd met de bus maar hij wil dit weekend een keer met de fiets.

Hij weet dat hij hiervoor Google Maps kan gebruiken.

Hij weet niet zeker of hij het goed doet en vraagt jouw hulp.

Situatie 5: instructie werk

Miles heeft nieuwe werkinstructies gekregen.

Ze moet dingen anders doen maar ze begrijpt de instructies niet.

Ze is bang dat ze het fout doet.

Een pitch over jezelf

Een pitch is een korte manier om jezelf voor te stellen.

Bijvoorbeeld als je niet veel tijd hebt.

Je staat bijvoorbeeld samen in de lift of je loopt samen van de werkplaats naar de kantine.

Om een pitch te maken geef je antwoord op de volgende vragen:

Wie ben je als maatje?

Wat doe je als maatje?

Waar kan je je collega mee helpen?

Wat heeft de ander eraan?

Een goede pitch is:

- Kort
- Interessant
- Persoonlijk
- Zelfverzekerd