

Trainershandleiding

Maatjestraining



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

Welkom	3
Benodigdheden	4
Tijdspad	5
Basis: Inhoud bijeenkomst 1	7
Vooruitkijken en kennismaken	8
Wat doet een maatje?	9
Vragen stellen en luisteren	11
Wat wil jij leren?	13
Hoe motiveer je mensen?	15
Terugkijken bijeenkomst 1	17
Basis: Inhoud bijeenkomst 2	18
Vooruitkijken	19
VUT-model	20
Oefenen met uitleg geven	22
Je eigen ervaring en successen delen	24
Plan van het maatje	27
Terugkijken bijeenkomst 2	28
Verdiepende training: Oefenen met iets uitleggen	29
Vooruitkijken	30
Iedereen leert op zijn manier	31
Leervraag kleiner maken en oefenen met iets uitleggen	33
Terugkijken	35
Verdiepende training: Grenzen	36
Vooruitkijken	37
Jouw grenzen en grenzen aangeven	38
Wanneer en bij wie kun je hulp vragen?	40
Terugkijken	41
Verdiepende training: Oefenen met gesprekken voeren	42
Vooruitkijken	43
Wat is belangrijk bij een goed gesprek?	44
Luisteren, vragen stellen en lichaamstaal	45
Terugkijken	49
Verdiepende training: Jezelf voorstellen als maatje	50
Vooruitkijken	51
Je profiel maken	52
Pitchen	53
Terugkijken	55

Welkom

Beste trainer,

Fijn dat je mee gaat doen aan het testen van de training voor maatjes. Deze training is ontwikkeld voor maatjes die collega's gaan helpen met basisvaardigheden en leren.

De training begint met twee basisbijeenkomsten van 2 uur plus een pauze van 1 kwartier.

In de basisbijeenkomsten maken de maatjes kennis met een aantal basisprincipes voor het begeleiden van mensen.

Ze maken ook praktische afspraken over bijvoorbeeld wat ze gaan doen en bij wie ze hulp kunnen krijgen.

Na de basisbijeenkomsten zijn er ook verdiepende trainingen van 1 uur.

Deze bieden een verdieping in de vaardigheden als maatje.

Als organisatie beslis je zelf wanneer je deze inzet.

Dit kan in het begin, maar ze zijn zeker ook nuttig als de maatjes al een tijdje bezig zijn.

Je kunt ze bijvoorbeeld combineren met intervisie.

In deze trainershandleiding vind je stap voor stap de verschillende onderdelen van de training.

Bij de onderdelen kun je zien welke dia van de PowerPointpresentatie erbij hoort.

Voor de maatjes is er een werkboek bij deze training.

Benodigdheden

Je hebt de volgende materialen nodig voor de bijeenkomsten:

- Een computer met internet, geluid en een beamer of smartbord
- PowerPointpresentaties voor de bijeenkomsten
- Werkboek voor de maatjes, voor ieder maatje uitgeprint in kleur.
- Flip-over, schoolbord of whiteboard.
- Stiften en A4 vellen
- Bewijs van deelname (voor aan het einde van de gehele training)
- Verder zijn er bij sommige opdrachten specifieke dingen nodig.
Die vind je in de handleiding.

Tijdspad

Basis: Inhoud bijeenkomst 1

Vooruitkijken bijeenkomst 1 en kennismaken	10 min
Wat doet een maatje?	40 min
Vragen stellen en luisteren	10 min
Pauze	
Wat wil jij leren?	20 min
Hoe motiveer je mensen?	30 min
Terugkijken bijeenkomst 1	10 min

Totaal:
120 min

Basis: Inhoud bijeenkomst 2

Vooruitkijken bijeenkomst 2	10 min
VUT-model	10 min
Oefenen met uitleg geven	40 min
Pauze	
Je eigen ervaring en successen delen	40 min
Plan van het maatje	10 min
Terugkijken bijeenkomst 2	10 min

Totaal:
120 min

Verdiepende training: Oefenen met iets uitleggen

Vooruitkijken	10 min
Iedereen leert op zijn manier	10 min
Leervraag kleiner maken en oefenen met iets uitleggen	30 min
Terugkijken	10 min

Totaal:
60 min

Verdiepende training: Grenzen

Vooruitkijken	10 min
Jouw grenzen en grenzen aangeven	30 min
Wanneer en bij wie kun je hulp vragen?	10 min
Terugkijken	10 min

Totaal:
60 min

Verdiepende training: Oefenen met gesprekken voeren

Vooruitkijken	10 min
Wat is belangrijk bij een goed gesprek?	15 min
Luisteren, vragen stellen en lichaamstaal	30 min
Terugkijken	5 min

} Totaal:
60 min

Verdiepende training: Jezelf voorstellen als maatje

Vooruitkijken	5 min
Een profiel maken	20 min
Pitchen	30 min
Terugkijken	5 min

} Totaal:
60 min

Basis: Inhoud bijeenkomst 1

Basis: Inhoud bijeenkomst 1

Vooruitkijken bijeenkomst 1 en kennismaken

10 min

Wat doet een maatje?

40 min

Vragen stellen en luisteren

10 min

Pauze

Wat wil jij leren?

20 min

Hoe motiveer je mensen?

30 min

Terugkijken bijeenkomst 1

10 min

Totaal:
120 min

Vooruitkijken en kennismaken

Duur

10 minuten

Doel

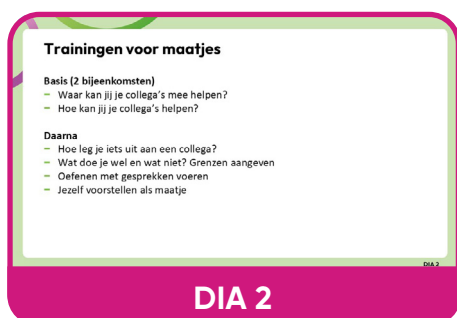
- Maatjes maken kennis met elkaar.
- Maatjes kijken vooruit naar de training en naar het programma van vandaag.



DIA 1

Start indien nodig met een korte kennismakingsronde of een oefening om kennis te maken.

Bijvoorbeeld: maatjes vertellen aan de hand van hun sleutelbos iets over zichzelf.

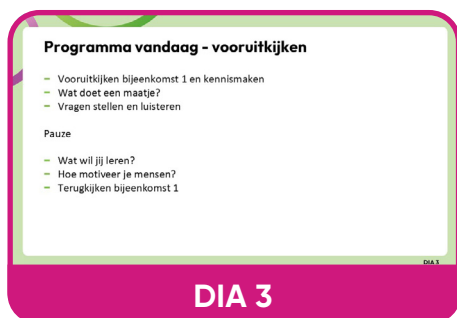


DIA 2

Vertel dat de maatjes nu 2 basisbijeenkomsten volgen van ieder 2 uur.

Daarna gaan ze aan de slag als maatje.

Op een later moment of direct na de eerste 2 bijeenkomsten zijn er nog 4 korte trainingen van 1 uur.



DIA 3

Neem bij dia 3 het programma van vandaag door.

Wat doet een maatje?

Duur

40 minuten

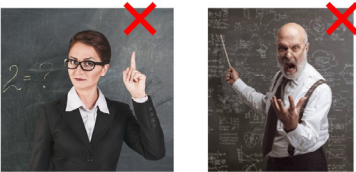
Doel

- Maatjes weten het verschil tussen 'lesgeven' en 'maatje zijn'.
- Maatjes maken kennis met een aantal basisprincipes van begeleiden als maatje.
- Inventariseren waar de maatjes hun collega's mee kunnen helpen en wat hun drijfveren zijn.

Specifieke benodigdheden

- Flipover of whiteboard

Streng docenten



DIA 4

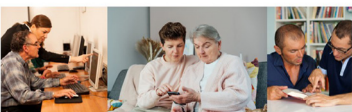
DIA 4

Begin met dia 4 met de strenge docenten erop.

Wat roept dit op bij de maatjes?

Waarom staat er een rood kruis doorheen?

Maatjes



DIA 5

DIA 5

Leg uit dat een leermatje iets anders is dan een docent. Je bent een maatje.

Een maatje is een collega die een andere collega helpt.



DIA 6

DIA 6

Wat betekent dat, maatje?

Besprek de uitspraken op dia 6.

Kunnen de maatjes dit aanvullen?

Hebben ze al een beeld bij wat een maatje doet?

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?

DIA 7

DIA 7

Vraag de maatjes om te benoemen waar ze hun collega's mee kunnen helpen. Bespreek de onderwerpen samen en vraag daarbij of ze al ervaring hebben. Laat de maatjes dit invullen in het werkboek voor de maatjes.

Een maatje

- ✓ 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

DIA 8

DIA 8

Leg uit dat dat er een aantal uitgangspunten zijn bij een maatje. Een maatje helpt een collega om iets zelf te kunnen. Je moet altijd oppassen dat je het niet overneemt. Bijvoorbeeld: je helpt je collega om een formulier in te vullen. Je gaat het niet zelf voor hem invullen.

Bespreek de punten op dia 8.

Een maatje:

- 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

Laat je maatjes zelf formuleren waarom deze punten belangrijk zijn. Bekijk of je er met de groep voorbeelden bij kunt verzinnen. Koppel het aan wat de maatjes aangegeven hebben dat ze gaan doen. Hebben ze zelf ervaringen met deze punten? Noem als trainer ook iets.

Bijvoorbeeld: Toen ik klein was leerde mijn moeder me hoe ik mijn fietsband moest plakken. Ik vond dit maar lastig. Maar ze beleef rustig, en geduldig en legde het net zo vaak uit tot ik het zelf kon.

Vragen stellen en luisteren

Duur

10 minuten

Doel

- Maatjes weten hoe je open vragen formuleert.
- Maatjes oefenen met het stellen van vragen en doorvragen.

Vragen stellen – wat valt je op?

- Zullen we beginnen met het formulier?
- Vind je de woorden op dit apparaat moeilijk?
- Dus je wilt berichten leren schrijven?
- Wat wil je als eerste oefenen?
- Hoe wil je dat ik het uitleg?
- Wat vind je lastig aan deze tekst?

DIA 9

DIA 9

Bekijk de vragen op dia 9. Wat valt op?

Op de eerste drie vragen geef je ja of nee als antwoord. Bij de andere drie moet je een langer antwoord geven. Leg uit dat een vraag met ja of nee als antwoord een gesloten vraag is. De andere vragen zijn open vragen. Als maatje stel je veel open vragen. Soms stel je gesloten vragen om te kijken of je de ander goed begrepen hebt, of om het concreet te maken. Probeer suggestieve (sturende, negatieve) vragen te vermijden.

Voorbeeld suggestieve vraag:

De kloktijden kun je zo zeker niet lezen?

Open vragen

Open vragen beginnen vaak met: wie, wat, waar, waarmee, wanneer of hoe?

- **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** krijg je het liefst een uitleg?

DIA 10

DIA 10

Bij open vragen gebruik je meestal vraagwoorden:

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

- **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** krijg je het liefst een uitleg?

Het gaat er bij dit onderdeel niet om dat de maatjes de begrippen open en gesloten vragen onthouden. Het gaat om het inzicht dat je met open vragen (meestal) een uitgebreider antwoord krijgt van de ander.

Vragen stellen en luisteren

- Controleer of je de ander goed begrijpt
- Vraag door
- Let goed op hoe de ander beweegt tijdens het spreken
- 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 ander heen

DIA 11

DIA 11

Als je vragen stelt, is het natuurlijk ook belangrijk om goed naar het antwoord te luisteren. Neem de punten door. In het volgende onderdeel van deze training gaan ze ermee oefenen.

- Controleer of je de ander goed begrijpt
- Vraag door
- Let goed op hoe de ander beweegt tijdens het spreken
- 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 ander heen

Pauze

DIA 12

Pauze

Wat wil jij leren?

Duur

20 minuten

Doel

- De maatjes onderzoeken wat ze zelf graag nog willen leren en ontwikkelen.

Specifieke benodigdheden

- Werkboek: Wat heb ik nodig om te groeien?
- Werkboek: voorbeeld doorvragen

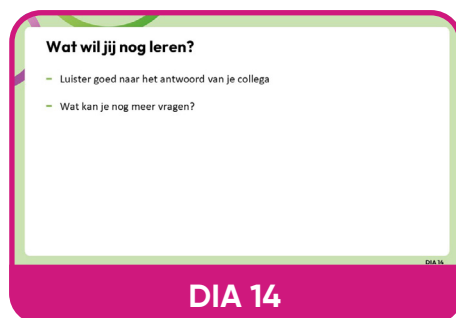


DIA 13 Vooruitkijken

Leg aan de hand van de illustratie op de dia uit dat het belangrijk is om jezelf te blijven ontwikkelen. Het helpt je om sterk te worden en je goed te voelen.

Wijs op de tekst over groei in het werkboek. Je kunt er ook voor kiezen om samen de tekst te lezen.

Leg uit dat de maatjes anderen gaan helpen. Als je anderen iets leert, groei je zelf ook. We gaan nu kijken wat jullie zelf nog willen leren als maatje en wat je daar voor nodig hebt.



DIA 14 Uitvoeren

De maatjes gaan in 2-tallen oefenen met vragen stellen en doorvragen. Dat doen ze door aan elkaar te vragen wat ze nog willen leren.

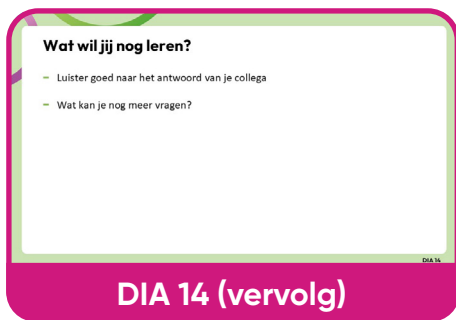
Stimuleer om open vragen te stellen. En om door te vragen. Gebruik het voorbeeld hieronder en wijs op het voorbeeld over doorvragen in het werkboek.

Voorbeeld:

Ik wil leren hoe ik iets goed uit kan leggen.

Vervolg vragen kunnen zijn:

- Wat heb je weleens uitgelegd aan een collega?
- Wat ging er goed?
- Waar vond je moeilijk?
- Wat zou je kunnen helpen om iets beter uit te leggen?



DIA 14 Terugkijken

Bespreek na afloop hoe het ging.

- Hoe was het om vooral open vragen te stellen?
- Hoe was het voor degene die de vragen kreeg?

Benadruk dat ze het gesprek dat ze nu geoefend hebben, straks ook in praktijk kunnen brengen met de collega die ze gaan ondersteunen.

Laat de maatjes in hun werkboek noteren wat ze nog willen leren. Wat kan ze helpen om dit te leren? Wat hebben ze nodig?

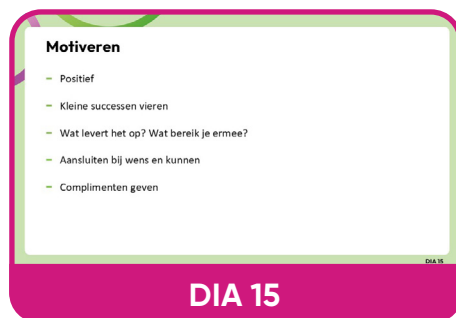
Hoe motiveer je mensen?

Duur

30 minuten

Doel

- Maatjes maken kennis met motiveren.
- Maatjes oefenen met het geven van complimenten.



DIA 15

Leg uit wat motiveren is aan de hand van de dia.

Je hebt twee soorten motivatie.

Van binnenuit; je wilt iets omdat het je zelf iets oplevert. Of van buitenaf: je wilt iets omdat je een beloning krijgt of omdat het van je gevraagd wordt.

***Bijvoorbeeld:** Ali wil een apparaat leren bedienen. Op zijn afdeling moet iedereen dit kunnen. Ali wil niet naar een andere afdeling dus hij moet dit ook leren.*

***Of:** Esra wil graag meer contact met haar vrienden. Ze wil daarom beter leren schrijven zodat ze berichtjes kan sturen.*

Kun je zelf andere voorbeelden bedenken bij beide types motivatie?



DIA 16

Bij motiveren hoort aanmoedigen

Bekijk samen het filmpje

www.youtube.com/watch?v=Ff181INebzA

Vragen bij het filmpje:

- Wat valt je op?
- Wat leer je hiervan?

Neem dit mee als maatje.

***NB.** kijk vooraf of het filmpje werkt via de link op de dia. Anders kun je er via de link in deze handleiding bij.*



DIA 17

Bij motiveren hoort ook complimenten geven. Bekijk eerst samen de complimenten op de dia. Bespreek dan de eigenschappen van een compliment.

Geef complimenten over elke kleine stap.

Een compliment is eerlijk.

Geef niet een compliment dat je niet meent.

Een compliment is specifiek. Je zegt ook waarom (je zegt iets extra over je compliment).

Bespreek nu de voorbeelden uit het werkboek voor de maatjes. Bespreek de verschillen.

Voorbeeld 1 "Goed gedaan"

Voorbeeld 2 "Je hebt het goed aangepakt, hoe je het eerst zelf probeerde en daarna vragen stelde."

We gaan oefenen:

Maak tweetallen.

Geef elkaar onderstaande complimenten.

Bekijk als trainer of je alle drie de opdrachten door dezelfde tweetallen laat doen of dat je rouleert.

1. Geef een compliment over iemands werk.
2. Geef een compliment over wat iemand in deze training heeft gedaan.
3. Geef een compliment over iemand persoonlijk.

Vinden maatjes het lastig om een compliment te ontvangen. Leg uit dat je het beste gewoon kunt glimlachen en zeggen: "Dank je wel!"

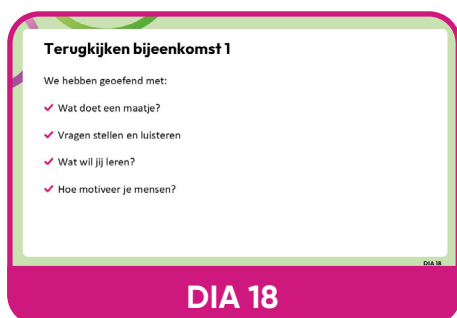
Terugkijken bijeenkomst 1

Duur

10 minuten

Doel

- Maatjes kijken terug op wat ze in deze bijeenkomst geoefend hebben.



DIA 18

We hebben geoefend met:

- Wat ga jij doen als maatje?
- Oefenen met vragen stellen
- Wat wil je zelf leren?
- Motiveren



DIA 19

Wat vonden de maatjes van de training?
Bespreek samen.

Basis: Inhoud bijeenkomst 2

Basis: Inhoud bijeenkomst 2

Vooruitkijken bijeenkomst 2

10 min

VUT-model

10 min

Oefenen met uitleg geven

40 min

Pauze

Je eigen ervaring en successen delen

40 min

Plan van het maatje

10 min

Terugkijken bijeenkomst 2

10 min

Totaal:
120 min

Vooruitkijken

Duur

10 minuten

Doel

- Maatjes kijken even terug naar bijeenkomst 1.
- Maatjes kijken vooruit naar bijeenkomst 2.

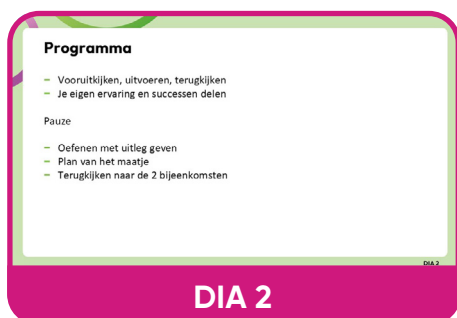


DIA 1

Vraag de maatjes wat ze het meest is bijgebleven van de vorige bijeenkomst. Vraag door:

- Waarom kies je hier voor?
 - Wat voor gevoel had je bij dit onderdeel?
 - Was dat voor jou ook het leukste onderdeel?
- Of juist niet?

Geef aan dat jij nu doet wat de maatjes bij het begeleiden ook kunnen gebruiken.
Even starten met terugkijken en doorvragen.



DIA 2

Neem het programma van vandaag door met dia 2.

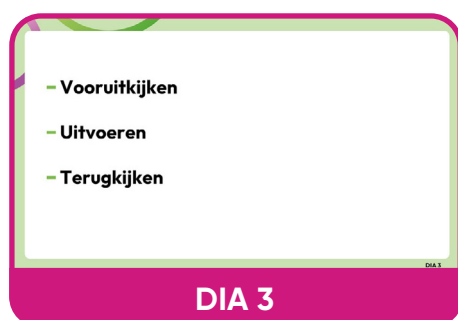
VUT-model

Duur

10 minuten

Doel

- Maatjes maken kennis met het VUT-model.

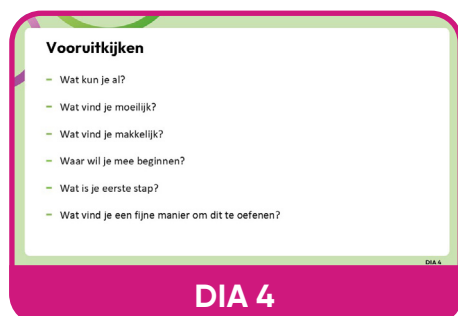


A presentation slide with a pink border and a pink footer. The footer contains the text 'DIA 3'. The main content area is white and contains a bulleted list of three items: '- Vooruitkijken', '- Uitvoeren', and '- Terugkijken'.

- Vooruitkijken
- Uitvoeren
- Terugkijken

DIA 3

Als de maatjes iemand gaan begeleiden, is het belangrijk dat ze structuur aanbrengen. Hiervoor kunnen ze het VUT-model gebruiken. Let op: Als het voor de maatjes abstract is, leg het dan uit aan de hand van voorbeelden. Je hoeft het begrip VUT dan niet te noemen.



A presentation slide with a pink border and a pink footer. The footer contains the text 'DIA 4'. The main content area is white and contains the title 'Vooruitkijken' followed by a bulleted list of six questions.

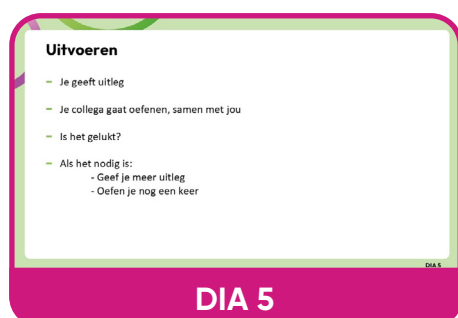
Vooruitkijken

- Wat kun je al?
- Wat vind je moeilijk?
- Wat vind je makkelijk?
- Waar wil je mee beginnen?
- Wat is je eerste stap?
- Wat vind je een fijne manier om dit te oefenen?

DIA 4 Vooruitkijken

Praten over wat iemand wil leren en bedenken hoe jullie het gaan aanpakken.

Bespreek de verschillende vragen die bij vooruitkijken horen. Leg uit dat je hiermee goed achterhaalt wat iemand wil leren of oefenen. Maar dat je hiermee ook iemand helpt om na te denken over het leren en oefenen.



A presentation slide with a pink border and a pink footer. The footer contains the text 'DIA 5'. The main content area is white and contains the title 'Uitvoeren' followed by a bulleted list of five items, with the last item having sub-bullets.

Uitvoeren

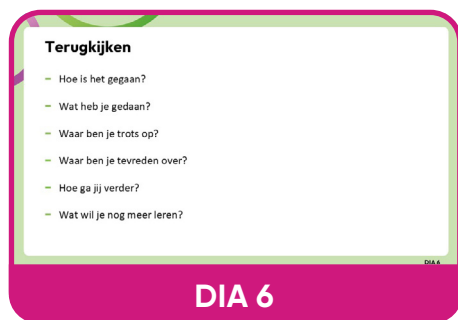
- Je geeft uitleg
- Je collega gaat oefenen, samen met jou
- Is het gelukt?
- Als het nodig is:
 - Geef je meer uitleg
 - Oefen je nog een keer

DIA 5 Uitvoeren

Uitleg geven en oefenen.

Dit bestaat uit:

Uitleggen, collega laten proberen en kijken of het goed gaat.



DIA 6 Terugkijken

Kijken hoe het gegaan is.

Je kijkt nu terug op wat jullie gedaan hebben.

Met terugkijken sta je stil bij hoe je het gedaan hebt.

Je kijkt of dit een goede manier was voor je collega.

Dit is interessant voor de collega maar zeker ook voor het maatje zelf.

Meer informatie en voorbeelden staan in het werkboek voor de maatjes Stappenplan – iets uitleggen.

Oefenen met uitleg geven

Duur

40 minuten

Doel

- Maatjes leren om uitleg voor te bereiden
- Maatjes oefenen met uitleg geven

Specifieke benodigdheden

- Een A4-vel voor elke deelnemer.
- Voor elke deelnemer 2 stukken touw, liefst in verschillende kleuren om knopen mee te leggen.

Vooruitkijken

Vooruitkijken doe je hier met een voorbeeld van hoe het niet moet. Geef de maatjes een A4-tje.

Vertel dat ze een opdracht gaan doen en dat jij instructie geeft. Zorg dat de maatjes niet kunnen zien wat de ander doet. Ze mogen niet bij elkaar kijken en geen vragen stellen. Geef de volgende instructies:

- Pak het A4-tje met beide handen vast.
- Vouw het papier dubbel.
- Vouw het papier nog een keer dubbel en scheur de linker bovenhoek af.
- Vouw het papier nog een keer dubbel en scheur de rechter onderhoek af.
- Als iedereen klaar is mag je het papier uitvouwen.

Laat de maatjes bij elkaar kijken wat ze gemaakt hebben. Het resultaat is niet bij iedereen hetzelfde. Vraag de maatjes of ze kunnen aangeven hoe dat komt. Mogelijke antwoorden:

- De startpositie kan verschillen (horizontaal of verticaal).
- Je hebt niet gezegd hoe groot de afgescheurde hoek moest zijn.
- Misschien hebben ze links en rechts door elkaar gehaald.

Uitvoeren

Neem het stappenplan 'oefenen met uitleggen' uit het werkboek door. Aan de hand van het verkeerde voorbeeld leg je de juiste aanpak uit.

Oefenen met uitleg: Knopen leggen.

- Geef elk maatje 2 stukken touw.
- Verdeel de groep in tweeën, groep A en B. Beide groepen scannen alleen hun eigen QR code voor het filmpje met uitleg in de PowerPoint.
- Zorg dat groep A en B elkaar niet kunnen horen en zien als ze zich voorbereiden.
- Groep A bekijkt het filmpje om een platte knoop te maken.

<https://www.youtube.com/watch?v=o1DK1l7h6qs&t=24s>

Laat ze ook een keer oefenen om het zelf te doen.

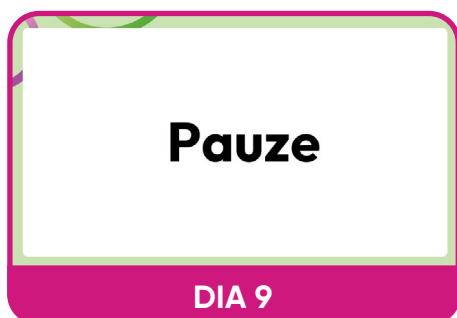
- Groep B doet hetzelfde met een ander filmpje om een achtknoop te maken.
- <https://www.youtube.com/watch?v=essgaluZNF8>
- Maak duo's van een maatje A en B. Laat ze aan elkaar uitleggen hoe je de knopen moet leggen.
 - Loop rond en observeer om zo feedback te kunnen geven.

Terugkijken

Hoe hebben de maatjes het ervaren?

Zowel om uitleg te geven als om uitleg te krijgen?

Deel ook wat je zelf hebt gezien en gehoord.



Je eigen ervaring en successen delen

Duur

30 minuten

Doel

- Maatjes oefenen met het verwoorden van de eigen ervaring.
- Maatjes oefenen met het inzetten van de eigen ervaring in het begeleiden van een collega.

Specifieke benodigdheden

- Gekleurde stiften en papier

Vooruitkijken

De maatjes gaan oefenen om hun eigen verhaal te vertellen. Met name het verhaal over hoe ze iets geleerd hebben wat ze nu goed kunnen.

Die ervaring kunnen ze inzetten bij de ondersteuning van hun collega. Soms was het leren misschien moeilijk, maar ze hebben toch doorgezet.

Door die ervaring te delen, kunnen ze hun collega te motiveren. Als het even niet lukt, bijvoorbeeld.



DIA 10 Uitvoeren

De maatjes gaan eerst een mindmap maken over zichzelf. Vertel dat een mindmap de maatjes kan helpen om goed hun succesverhaal te vertellen. Leg uit hoe een mindmap werkt met het verhaal van Henk:

Henk ging op zijn 16^e werken als timmerman in de bouw. Na 25 jaar viel hij uit door rugklachten. Hij zat een paar jaar thuis. Nu werkt hij al weer 10 jaar op de afdeling groen. Henk is sociaal en helpt zijn collega's graag. Verder weet hij alles van voetbal. Als er thuis iets stuk gaat, kan hij het repareren. Sinds een paar jaar heeft hij een tablet. Hij wist er niks van, maar heeft zelf uitgezocht hoe zo'n tablet werkt en wat je er allemaal mee kan. Hij kan vooral heel goed iets opzoeken op internet. Henk is getrouwd, heeft 2 volwassen kinderen en 1 kleinzoon.

Deel stiften en papier uit en laat de maatjes een mindmap maken over zichzelf. Meestal begin je rechtsboven, maar een andere plek is ook goed.

Als een mindmap niet bij ze past, mogen ze het ook gewoon onder elkaar zetten. Houd de tijd voor deze mindmap kort.

Moedig de maatjes aan om het eerste op te schrijven wat in ze opkomt. Wie ze zijn en waar ze goed in zijn (en waar ze waarschijnlijk hun collega's mee gaan helpen).



DIA 11

De 2^e mindmap gaat over een succesvolle ervaring. Leg het uit met het verhaal van Henk:

Henk kreeg een paar jaar geleden een tablet voor zijn verjaardag van zijn kinderen. Henk vroeg ze vaak om de voetbaluitslagen en voetbalnieuws voor hem op te zoeken. De kinderen dachten: "met een tablet kan hij het zelf". Henk had nog nooit iets op een computer gedaan. Hij vond het eerst maar niks. Zijn zoon hielp om de tablet in te stellen. En zette er een paar spelletjes op om te oefenen met klikken, dubbelklikken en swipen. Henk begon er lol in te krijgen en ging op internet zoeken naar voetbalnieuws. Dat lukte niet meteen, maar omdat hij het nieuws wilde zien, bleef hij proberen. Uiteindelijk vond hij wat hij zocht. Toen er iets aan de waterleiding in huis kapot ging, pakte hij meteen zijn tablet erbij. Op Youtube vond hij na lang zoeken een filmpje met uitleg om het probleem op te lossen. Henk pakt nu altijd zijn tablet erbij als hij iets wil weten. Bijvoorbeeld om prijzen te vergelijken bij een dure aankoop. Of informatie over de belastingen. Henk is er trots op dat hij nu zelf dingen kan uitzoeken, zonder hulp van anderen. Henk helpt nu vaak zijn collega's om iets op te zoeken op internet.

Laat de maatjes uit de 1^e mindmap iets kiezen waar ze goed in zijn in hun werk. Dat is de basis voor de 2^e mindmap. Laat ze met verschillende kleuren noteren wat ze gedaan hebben om dit te bereiken. Ze kunnen er ook bij tekenen hoe het voor ze was.

Vraag of 1 of 2 maatjes aan de hand van hun mindmap hun succesverhaal willen vertellen.

Terugkijken

Prat kort na over het inzetten van je eigen ervaring in de begeleiding van een collega. Horen dat het leren bij het maatje ook niet vanzelf ging, motiveert de collega. Door even terug te kijken hoe ze zelf iets geleerd hebben, realiseren de maatjes zich dat ze geduldig moeten zijn. Het gaat vaak niet in 1 keer.

Plan van het maatje

Duur

10 minuten

Doel

Maatjes schrijven in een praktisch plan wat ze gaan doen.

Omschrijving

De eerste training van 2 bijeenkomsten zit er bijna op.

Laat de maatjes het formulier 'dit ga ik doen als maatje' in het werkboek invullen.

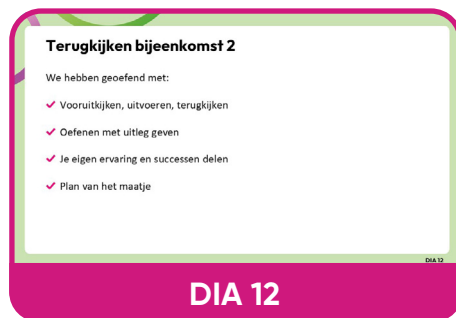
Terugkijken bijeenkomst 2

Duur

10 minuten

Doel

Maatjes kijken terug op de 2 bijeenkomsten



DIA 12

In deze bijeenkomst hebben we geoefend met:

- Vooruitkijken, uitvoeren, terugkijken
- Oefenen met uitleg geven
- Je eigen ervaring en successen delen
- Plan van het maatje

Wat vonden de maatjes ervan?

Leg uit dat er ook nog andere trainingen zijn.

Zie inhoudsopgave en tijdspad.

Als al bekend is wanneer deze gegeven worden kun je de data al delen met de maatjes.

Anders horen ze dat later van de begeleider.



DIA 13

De maatjes kunnen nu aan de slag.

Deel het bewijs van deelname uit.

Maak er een feestelijk moment van.

Verdiepende training: Oefenen met iets uitleggen

Verdiepende training: Oefenen met iets uitleggen

Vooruitkijken

10 min

Iedereen leert op zijn manier

10 min

Leervraag kleiner maken en oefenen met iets uitleggen

30 min

Terugkijken

10 min

Totaal:
60 min

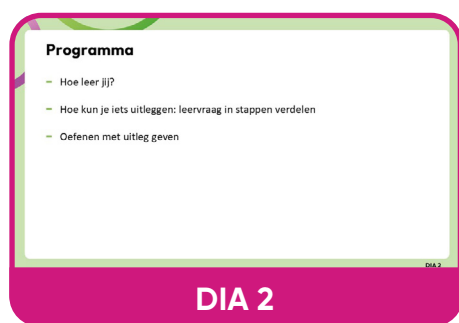
Vooruitkijken

Duur

10 minuten

Doel

Maatjes weten wat ze in deze training gaan doen en waarom



DIA 2 Vooruitkijken

Vertel wat jullie vandaag gaan doen (zie doelen bovenaan en dia 2).

Stel vragen om de voorkennis te activeren, bijvoorbeeld:

- Waarom gaan we dit doen denken jullie?
- Waarom is het belangrijk om te weten hoe iemand leert en hoe je kunt iets kunt uitleggen?
- Wat is uitleggen eigenlijk?
Kan iemand een voorbeeld geven?
- Wanneer heeft iemand jou voor het laatst iets uitgelegd of heb je zelf iets uitgelegd?
Wat was dat?



DIA 3 Hoe leer jij?

Vraag aan de maatjes:

- Wanneer heb jij voor het laatst iets nieuws geleerd? Wat was dat?
Als ze niets kunnen bedenken, kun je ze helpen.
Denk aan iets nieuws op je werk, een nieuwe taak bijvoorbeeld.
Of thuis: een nieuw apparaat, een nieuw recept, een nieuwe route.
- Hoe heb je dat geleerd?

Iedereen leert op zijn manier

Duur

10 minuten

Doel

- Maatjes leren dat iedereen op zijn eigen manier leert

Specifieke benodigdheden

- Lege A4-vellen om vliegtuigjes mee te vouwen
- Smartphone of beamer om filmpje op te kunnen bekijken



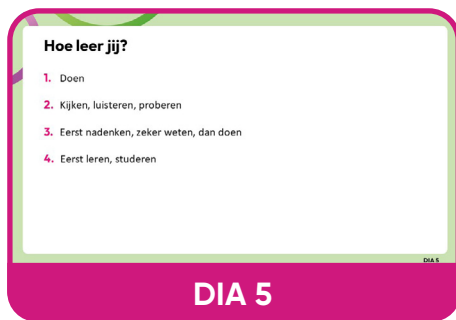
DIA 4 Uitvoeren

Opdracht: vouw een vliegtuigje

Ga naar de instructie op pagina 15 van het werkboek. Vertel ze dat er ook een video met uitleg is: www.youtube.com/watch?v=veyZNYurlwU die ze mogen bekijken.

Via de QR-code in dia 4 van de PowerPoint kunnen ze ook bij deze video komen. Ze mogen zelf weten of ze alleen de papieren instructie bekijken of alleen de video of beide.

Geef iedereen een vel papier.
Observeer wat iedereen doet.
Lukt het iedereen om een vliegtuigje te vouwen?
Hoe pakt iedereen het aan?



DIA 5 Bespreken

Bespreek hoe iedereen het heeft aangepakt, laat zien dat iedereen het anders aanpakt en koppel dat aan één van de handelingen op de dia. Er zijn dus verschillende manieren van leren. Dat geldt ook voor jouw collega.

Jouw manier, hoeft niet zijn manier te zijn. Het is dus goed om erachter te komen wat jouw collega fijn vindt bij het leren van iets nieuws.

Vraag: Weet jij misschien al wat jouw collega fijn vindt bij het leren van iets nieuws?

Leervraag kleiner maken en oefenen met iets uitleggen

Duur

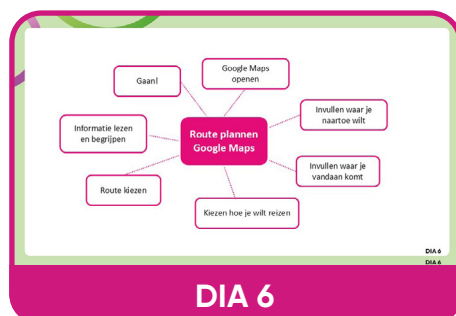
30 minuten

Doel

- Maatjes leren een leervraag kleiner maken en in stappen verdelen
- Maatjes oefenen met iets uitleggen

Specifieke benodigdheden

- Stiften en papier voor mindmap
- Smartphone of beamer om filmpje op te kunnen bekijken



DIA 6

Wat is ook alweer belangrijk bij het uitleggen van iets nieuws? Verwijs hierbij terug naar de basismodules en het stappenplan. Laat ze dit stappenplan in het werkboek er nog eens bij pakken. Bij 'voorbereiden' staat: verdeel je uitleg in stappen. Dit ga je nu oefenen.

Laat de maatjes iets kiezen waar ze zelf mee bezig zijn, iets wat ze zelf goed kunnen. Als ze niets weten, kunnen ze een van de volgende handelingen kiezen:

- Een route plannen met Google Maps
- Kijken hoe laat de trein vertrekt op de NS-app
- Een etiket lezen en weten hoeveel suiker of calorieën er in het product zit
- Schatten hoe lang de tafel is
- Een recept op internet opzoeken
- Een zoekopdracht op internet doen
- Een taak van de werkvloer
- Een veiligheidsinstructie van de werkvloer



Ze gaan de uitleg voorbereiden door de leervraag kleiner te maken en in stappen te verdelen met een mindmap.

Leg aan de hand van dia 6 nog een keer uit wat een mindmap is.

Geef ze een vel papier en maak een mindmap.

Daarna gaan ze met het stappenplan oefenen met het geven van deze instructie. Ze doen dit in tweetallen.

Denk ook aan: aanmoedigen en complimenten geven (zie basismodules).

Nabespreken

Hoe ging dit?

Lukte het je om de instructie te geven?

Wat ging goed?

Wat ging minder goed?

Of bedenk een situatie die bij jou past.

Terugkijken

Duur

10 minuten

Doel

Maatjes kijken terug op wat ze vandaag hebben geleerd



DIA 7 Terugkijken

Kijk met de maatjes terug:

- Wat hebben ze vandaag geleerd?
- Wat doe je als je een instructie wilt geven?
- Wat gaat goed?
- Wat vind je nog moeilijk?

Verdiepende training: Grenzen

Verdiepende training: Grenzen

Vooruitkijken

10 min

Jouw grenzen en grenzen aangeven

30 min

Wanneer en bij wie kun je hulp vragen?

10 min

Terugkijken

10 min



Totaal:
60 min

Vooruitkijken

Duur

10 minuten

Doel

Maatjes weten wat ze in deze training gaan doen en waarom.



DIA 1 Vooruitkijken

Vertel wat we vandaag gaan doen:

We gaan het hebben over grenzen.

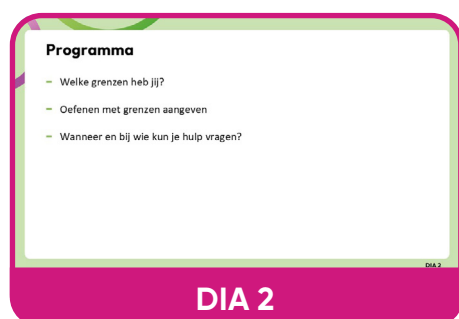
Waar denk jij aan bij grenzen?

Laat ze hier even over nadenken en bespreek dit daarna klassikaal.

Vertel dan waar het vandaag over gaat:

Grenzen in hun activiteiten als maatje.

Wat zou dat kunnen betekenen?



DIA 2

Vraag dan:

- Is bij jou weleens iemand over je grens gegaan bij je werk als maatje?
We hebben het hier dus over persoonlijke grenzen, niet over grensoverschrijdend gedrag. Geef voorbeelden hiervan als dit niet duidelijk is, het kan ook iets heel kleins zijn.
- Wat gebeurde er toen en waarom?
Je kunt ook beginnen met een eigen ervaring delen.
- Heeft iedereen dezelfde grenzen?
Wat denken jullie?
- En als iemand over jouw grens gaat, wat doe je dan?

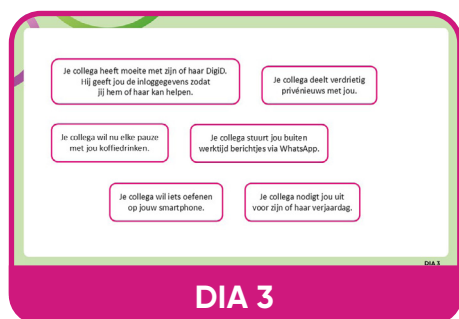
Jouw grenzen en grenzen aangeven

Duur

30 minuten

Doel

- Maatjes denken na over hun eigen grenzen.
- Maatjes worden zich bewust van verschillende grenzen bij verschillende mensen.
- Maatjes oefenen met grenzen aangeven.



DIA 3 Uitvoeren

Stellingen: gaat dit over jouw grens?

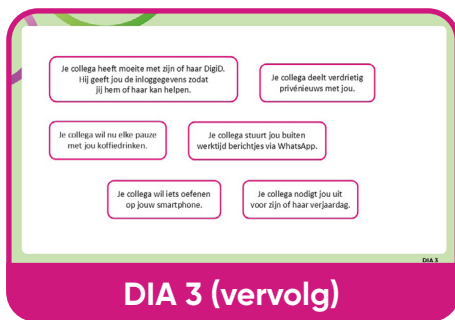
Laat de maatjes nadenken over de stellingen op dia 3.

Laat ze er met elkaar in tweetallen over praten. Zouden ze dit doen of gaat dit over hun grens heen? Bespreek dit klassikaal. Merk ook de verschillen op: iedereen heeft zijn eigen grenzen. Maar geef ook advies als iets in algemene zin niet kan, zoals je DigiD inloggegevens aan iemand geven. Dat zou niemand moeten doen.

Daarna: nu je dit hebt gedaan, weet je nu een voorbeeld van jouw maatje waarbij hij over jouw grens ging of op het randje zat? Of een situatie die je wilt voorleggen?

Hoe kun je je grenzen aangeven?

Leg uit dat er altijd een situatie kan zijn waarin jouw collega over jouw grens gaat. Wat kun je dan het beste doen? Kijk eerst waar de maatjes zelf mee komen.

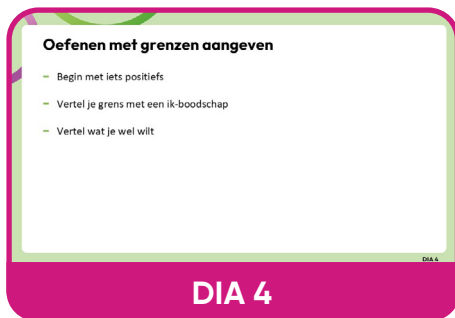


Daarna leg je uit aan de hand van het werkboek hoe je je grenzen kunt aangeven:

Begin met iets positiefs.

Vertel je grens met een ik-boodschap.

Vertel wat je wel wilt.



DIA 4 Oefenen met grenzen aangeven

Verdeel de groep in tweetallen.

Elk maatje kiest één van de stellingen die over zijn grens heen gaat of bedenkt er een uit eigen ervaring.

De maatjes leggen elkaar de situatie uit en bedenken met de tips en het voorbeeld uit het werkboek een manier waarop ze dit kunnen vertellen aan hun collega.

Daarna wisselen ze van rol.

Wanneer en bij wie kun je hulp vragen?

Duur

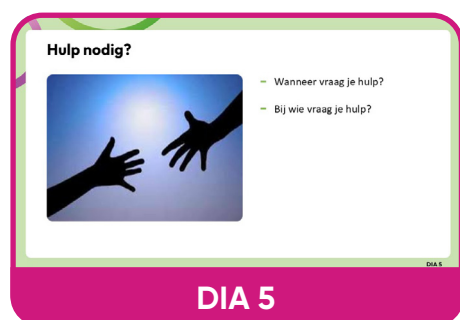
10 minuten

Doel

Weten wanneer en bij wie je hulp kunt vragen.

Specifieke benodigdheden

Zorg ervoor dat jij weet bij wie de maatjes terecht kunnen voor hulp of advies over het onderwerp grenzen stellen of als een collega over hun grens gaat.



DIA 5 Wanneer vraag je hulp?

Besprek klassikaal: wanneer zou jij hulp vragen als er iemand over je grens gaat? Wacht eerst af waar iedereen mee komt. Geef daarna zo nodig nog een paar suggesties zoals:

- Je hebt al gezegd dat je iets niet prettig vindt, maar iemand doet het nog een keer.
- Je collega gaat over je grens maar je durft het niet te bespreken.
- Je twijfelt of je iets wel of niet moet doen.

Bij wie vraag je hulp?

Vraag of ze weten bij wie ze terecht kunnen in dit soort gevallen en vertel zo nodig nog eens wie dit is en hoe ze contact op kunnen nemen met deze persoon.

Terugkijken

Duur

10 minuten

Doel

Maatjes kijken terug op wat ze vandaag hebben geleerd.



DIA 6 Terugkijken

Kijk met de maatjes terug:

- Wat hebben ze vandaag geleerd?
- Wat doe je als je collega over jouw grens gaat?
- Waar ligt jouw grens?

Verdiepende training: Oefenen met gesprekken voeren

Verdiepende training: Oefenen met gesprekken voeren

Vooruitkijken

10 min

Wat is belangrijk bij een goed gesprek?

15 min

Luisteren, vragen stellen en lichaamstaal

30 min

Terugkijken

5 min

Totaal:
60 min

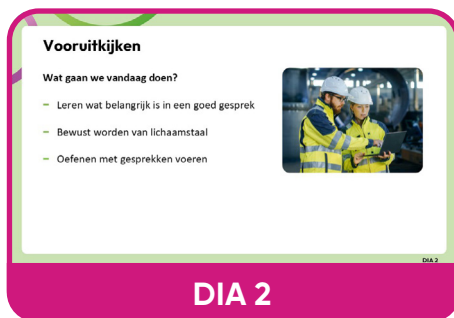
Vooruitkijken

Duur

5 minuten

Doel

Maatjes weten wat ze in deze training gaan doen en waarom.



DIA 2 Vooruitkijken

Vertel wat jullie vandaag gaan doen (dia 2)

Stel vragen om de voorkennis te activeren, bijvoorbeeld:

- Waar moet je op letten als je een goed gesprek wilt voeren?
- Wat gaat er soms mis in een gesprek? (iemand luistert niet goed, kijkt niet goed of iemand praat alleen maar etc)

Wat is belangrijk bij een goed gesprek?

Duur

15 minuten

Doel

Maatjes leren wat belangrijk is in een goed gesprek.

Specifieke benodigdheden

Beamer of scherm om filmpje te laten zien.

Wat is belangrijk bij een goed gesprek?

Bekijk het eerste deel van het filmpje (tot 1:11)

<https://www.youtube.com/watch?v=EQE63iD0oI0>

Hoe loopt dit gesprek?

Wat gaat er goed/niet goed?

Bekijk het tweede deel van het filmpje.

Wat is er nu anders?

Waarom is het tweede gesprek beter?

Antwoord: de vrouw wil na dit gesprek wél met de man praten.

De man luistert echt naar wat ze zegt en stelt de goede vragen.

Voor maatjes is het belangrijk om goede gesprekken te kunnen voeren.

Ze kunnen dan beter achterhalen hoe ze hun collega kunnen helpen.

Luisteren, vragen stellen en lichaamstaal

Duur

30 minuten

Doel

Deelnemers oefenen met goed luisteren en doorvragen en non-verbale communicatie.

Luisteren, vragen stellen en lichaamstaal

Bij een goed gesprek is het belangrijk om goed te luisteren: wat zegt iemand echt? Geef iemand dus ook de ruimte om te vertellen. Vraag welke luistertips de maatjes zich nog herinneren uit de eerste bijeenkomst.

Luistertips uit de eerste bijeenkomst (zie ook het werkboek voor maatjes):

- Controleer of je de ander goed begrijpt
- Vraag door als je iets niet zeker weet
- Let goed op hoe de ander beweegt tijdens het spreken
- 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

Leg uit dat niet alleen luisteren naar de ander belangrijk is, maar dat je ook goed moet kijken naar de lichaamstaal. Vraag de maatjes om voorbeelden te noemen van lichaamstaal.

Kijk samen even naar de lichaamstaal in het werkboek van de maatjes.

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

Lichaamstaal is een groot deel van je communicatie. Vaak meer dan de woorden die je gebruikt. Als iemand op een boze toon zegt "geen probleem hoor", dan weet je zeker dat diegene niet meent wat hij zegt.

Vraag welke lichaamstaal of non-verbale communicatie de maatjes zagen in het filmpje. Laat zo nodig het filmpje nog een keer zien.

Voorbeeld

1 zinnetje: Ga zitten.

Stel je voor: Ouders zitten met hun kind in een restaurant. Het kind staat steeds op. Dit is niet de bedoeling, hij moet zitten. Hoe zeggen de ouders het zinnetje 'Ga zitten' dan tegen het kind denk je?

2e situatie: je vriendin komt binnen. Je wilt haar uitnodigen om te gaan zitten. Zeg nu het zinnetje 'Ga zitten' tegen je vriendin.

Wat is het verschil? Welke non-verbale communicatie is anders? (van de 5 bovengenoemde punten).

Oefenen met lichaamstaal

Leg de oefening uit. De maatjes zien een zinnetje op de dia. Vraag 2 maatjes om de zin op 2 verschillende manieren uit te spreken (zie hieronder). Na elke zin reageren de anderen hoe het op ze over komt. Vraag ze hoe ze zouden reageren.

Als de maatjes het niet aandurven om de zinnen te lezen, kun jij het voor de groep doen en ze daarop laten reageren.

Houding

*Ik geef zaterdag een feestje voor mijn verjaardag.
Wil je komen?*

DIA 3

DIA 3 Houding

*Ik geef zaterdag een feestje voor mijn verjaardag.
Wil je komen?*

- Verlegen houding
- Open houding

Gebaren

Wat heb je dat goed gedaan!

DIA 4

DIA 4 Gebaren

Wat heb je dat goed gedaan!

- Stil compliment (dus zonder woorden)
- Met woorden, maar zonder gebaren

Hoe kijk je?

Goeiemorgen, hoe gaat het?

DIA 5

DIA 5 Gezichtsuitdrukking

Goeiemorgen, hoe gaat het?

- Klagerig/chagrijnig
- Enthousiast en lachend

Afstand

Kan je me even helpen?

DIA 6

DIA 6 Afstand

Kun je me even helpen?

- Dichterbij dan 1 meter
- Op grotere afstand, bijvoorbeeld 3 meter

Stem

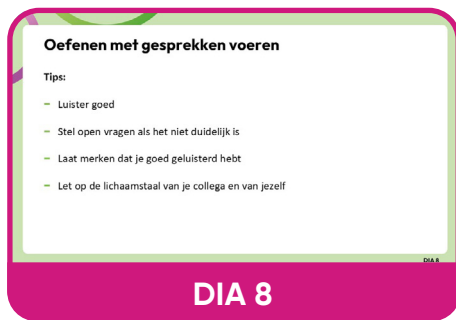
Mag ik wat vragen?

DIA 7

DIA 7 Stem

Mag ik wat vragen?

- Zacht
- Hard



DIA 8 Oefenen met gesprekken voeren: luisteren, vragen stellen en lichaamstaal

Laat de maatjes in het werkboek de pagina 'oefenen met gesprekken voeren' opzoeken. Hier staan verschillende situaties.

Leg uit dat ze gaan oefenen in tweetallen. Eén is het maatje, de ander is een collega met een vraag of probleem. Beide maatjes lezen de situatie in het werkboek. De collega neemt even tijd om te bedenken wat hij wil zeggen en start vervolgens het gesprek. Het maatje reageert. Na afloop reflecteren beiden hoe het is gegaan. Vond de collega het een plezierig gesprek? Hoe was het voor het maatje? Doe de eerste situatie samen met de hele groep.

Tips voor het maatje:

- Luister
- Stel open vragen
- Let op de non-verbale communicatie
- Luister naar de situatie

Laat de maatjes daarna zelf in tweetallen werken. Gaat het gemakkelijk en zijn ze snel klaar? Geef dan wat aanwijzingen om het moeilijker te maken. Bijvoorbeeld: de collega formuleert de vraag heel vaag, gaat uit het raam kijken, praat heel onduidelijk enz.

Vinden de maatjes het lastig? Dan kun je deze opdracht ook klassikaal doen.

De deelnemers kunnen uiteraard ook eigen situaties inbrengen. Of jij kunt dit als trainer doen. Kies situaties die passen bij de werkpraktijk van de deelnemers.

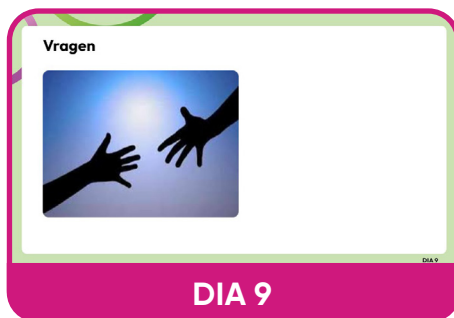
Terugkijken

Duur

5 minuten

Doel

Maatjes kijken terug op de training.



DIA 10 **Terugkijken**

Wat heb je vandaag geleerd?

Wat is belangrijk bij een goed gesprek?

Verdiepende training: Jezelf voorstellen als maatje

Verdiepende training: Jezelf voorstellen als maatje

Vooruitkijken

5 min

Een profiel maken

20 min

Pitchen

30 min

Terugkijken

5 min

Totaal:
60 min

Vooruitkijken

Duur

5 minuten

Doel

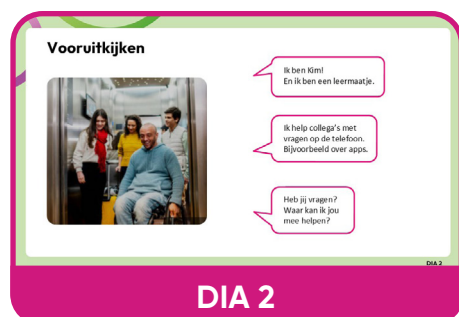
Maatjes kijken vooruit op deze training.



DIA 1 Vooruitkijken

In deze training gaan de maatjes aan de slag met zichzelf voorstellen als maatje. Ze oefenen met het geven van een snelle heldere pitch aan collega's.

Vertel de maatjes dat het belangrijk is dat collega's weten wie je bent. Het is net als reclame maken voor een nieuw product. Niemand koopt dat als ze niet weten dat het er is.



DIA 2 Vraag de maatjes:

Hoe laat je nu aan je collega's laten weten dat je ze als maatje kunt helpen?

Leg uit dat ze gaan oefenen met zich voorstellen in een pitch. Eerst gaan we oefenen en aan het einde van de les gaan we een echte pitch doen.

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.

Het heet ook wel een elevator pitch, vernoemd naar de korte tijd dat je in een lift staat. Je staat met iemand in de lift waarvan jij denkt dat je die kunt helpen. Een lift gaat snel, dus je hebt maar kort tijd om je verhaal te vertellen. Dat verhaal gaan jullie vandaag voorbereiden.

NB als het woord pitch lastig is voor de maatjes dan kun je het ook 'kort verhaal over jezelf' noemen.

Je profiel maken

Duur

20 minuten

Doel

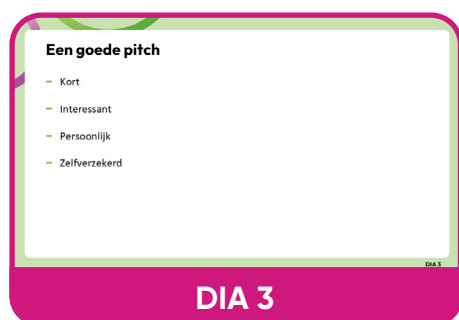
- Maatjes oefenen met hoe ze zich als maatje kunnen voorstellen aan collega's.
- Maatjes maken een korte beschrijving van zichzelf om als pitch te kunnen gebruiken.

Specifieke benodigdheden

- Werkboek voor de maatjes
- Papier en pennen en eventueel stiften.

Uitvoeren

Maatjes kunnen hiervoor gebruik maken van de opdrachten die ze in de eerste bijeenkomst van de basistraining voor de maatjes hebben gedaan. (Werkboek van de maatjes: 'Wat voor maatje ben jij', en "Dit ga je doen".)

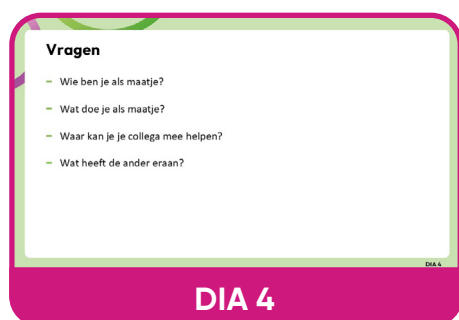


DIA 3

Bespreek eerst de uitgangspunten van een goede pitch.

Een goede pitch is:

- Kort
- Interessant
- Persoonlijk
- Zelfverzekerd



DIA 4

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?

Maatjes kiezen zelf hoe ze het willen opschrijven. In steekwoorden, als mindmap of een geschreven verhaaltje. Het is allemaal goed.

Pitchen

Duur

30 minuten

Doel

Maatjes oefenen met het geven van een pitch 'in het echt'.

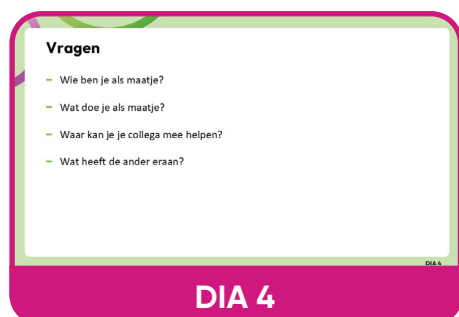
Specifieke benodigdheden

Kookwekker of timer op telefoon.

De maatje gaan nu in het echt pitchen. Dit kan op verschillende manieren:

Voor de klas of op een locatie zoals een lift of een gang.

Als trainer beslis je zelf wat voor jouw groep het beste is. Voor de klas is laagdrempeliger. Op locatie is spannender maar realistischer. Je kunt er ook voor kiezen om eerst voor de klas te oefenen en daarna op locatie. De training zal dan wel langer duren.



DIA 4 Opdracht

Gebruik de antwoorden van de vorige opdracht. Het is de bedoeling dat de maatjes zich in een minuut kunnen voorstellen.

Laat de maatjes in tweetallen oefenen. Loop rond en geef tips. (Gebruik de vragen van dia 4.)

Maak de opdracht dan iets moeilijker. Geef aan dat ze nu maar 1 minuut hebben om zich voor te stellen. Gebruik hiervoor een kookwekker of een timer op de telefoon. (Is 1 minuut niet haalbaar? Maak er dan 2 minuten van.)

Hebben de maatjes het onder de knie? Kies dan hoe je verder gaat oefenen.

Optie 1

De maatjes doen hun pitch voor de groep. (eventueel met een spiekbriefje.)

Geef de andere maatjes de opdracht om een tip (feedback) en een top (compliment) te geven. In de basistraining voor de maatjes hebben ze al eens geoefend met feedback en complimenten geven. Als dat nodig is, kun je een paar voorbeelden geven.

Optie 2

De maatjes doen hun pitch aan de groep maar buiten het leslokaal. Het is leuk om een lift te gebruiken als die aanwezig is. Maar je kunt ook een gang met een route van bijvoorbeeld de kantine naar de werkplaats gebruiken.

Een vertrouwde route die maatjes sowieso vaak lopen op het werk. Of juist een lift om het wat spannender te maken. Je kiest als trainer zelf wat het beste past bij de (mogelijkheden van) de groep. Vooraf kun je timen hoe ver je moet lopen of met de lift moet gaan zodat het ongeveer 1 of 2 minuten duurt.

Geef de andere maatjes de opdracht om een tip (feedback) en een top (compliment) te geven. In de basistraining voor de maatjes hebben ze al eens geoefend met feedback en complimenten geven. Als dat nodig is, kun je een paar voorbeelden geven.

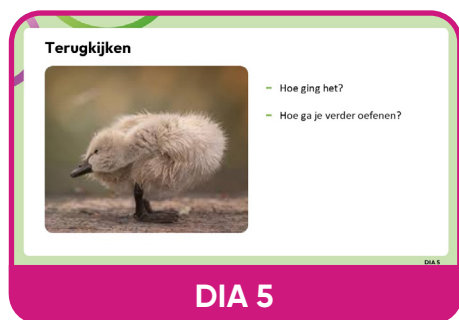
Terugkijken

Duur

5 minuten

Doel

Maatjes kijken terug op de training.



DIA 5 Terugkijken

Hoe vonden de maatjes het om zo lopend of staand in de lift zichzelf voor te stellen? Willen ze dit nog vaker oefenen? Met elkaar of misschien met een teamleider? Het mooist is natuurlijk als ze nu aan de slag gaan met het enthousiast maken van nieuwe collega's.