



## **Voorbeelden van succesvolle cursussen voor vrijwilligers.**

***Laat u inspireren door onderstaande voorbeelden en reacties van cursisten. We bespreken graag met u de mogelijkheden voor uw vrijwilligers(organisatie).***

### **Een idee, doe er iets mee**

Een training voor wijkbewoners die activiteiten willen organiseren in hun buurt.

- *Ik weet nu hoe belangrijk het is om goed te communiceren en duidelijke afspraken te maken.*
- *Ik weet nu hoe ik een idee kan omzetten in plan van aanpak en hoe we taken verdelen*

### **Basistraining voor wijkraden:**

Een training waarin wijkraden zich bezinnen op hun rol als wijkraad en op welke manier zij hun competenties kunnen inzetten.

- *We verliezen nu minder tijd met onnodige discussies*
- *We vergaderen nu beter, spreken elkaar aan en verbeteren ons teamverband.*

### **Oppassen is kinderspel**

Een interactieve training voor vrijwilligers die de kinderopvang doen in het wijkcentrum.

- *Ik weet nu hoe ik kinderen kan stimuleren om te spelen met alles wat we klaar leggen, je moet ze gewoon een handje helpen.*
- *Ik vond het leuk om te ontdekken dat kinderen leren van spelen, dat spelen belangrijk is voor hun verstandelijke ontwikkeling*

## **Vergaderscan**

Besturen krijgen – na het bijwonen van een reguliere vergadering – concrete tips en advies hoe ze efficiënter en met meer plezier kunnen vergaderen.

- *Het was leuk om te merken dat we al veel goed deden, de tips konden we goed gebruiken*

## **Op huisbezoek... en dan....**

Voor verschillende projecten verzorgen we een basistraining voor nieuwe vrijwilligers die huisbezoeken afleggen. Afhankelijk van de inhoud van het project worden verschillende vaardigheden getraind.

- *Ik heb nu wat handvatten zodat ik een idee heb hoe een huisbezoek verloopt en hoe ik dat kan gaan aanpakken*
- *Ik kan me nu beter inleven in de cliënt en weet hoe ik mijn grenzen kan bepalen*
- *ik kan nu beter omgaan met de waarden en normen van iemand anders*
- *ik ben me bewuster van : actief luisteren, oogcontact houden, de ander laten uitpraten, vragen stellen*

## **Omgaan met mantelzorgers en verzorgden**

Een basistraining voor vrijwilligers van Steunpunt Informele zorg. Hoe ga je op een goede manier om met het opvangen van signalen en hoe hanteer je lastige situaties.

- *Ik heb geleerd te letten op de vraag die achter de vraag zit*
- *Ik weet nu hoe ik goed moet luisteren naar de vraag die gesteld wordt en niet zelf invullen wat ik denk*
- *Ik ben me meer bewust van hoe ik moet luisteren naar mijn cliënt en dat ik duidelijk grenzen kan en mag aangeven.*

## **Helpen met leren lezen en schrijven**

Een training voor vrijwilligers die taalles geven aan mensen die nog niet kunnen lezen en schrijven.

- *Ik heb inzicht gekregen in hoe moeilijk het Nederlands is*
- *Ik heb ideeën gekregen hoe ik mensen in de praktijk woorden kan aanleren door bijvoorbeeld samen naar de supermarkt te gaan*

## **Nieuwe vrijwilligers vinden**

Medewerkers van een Speeltuin zijn op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor het bemensen van de speeltuin. Door een cursus op maat krijgen ze ondersteuning bij hoe ze dit kunnen realiseren.

- *we weten nu wat we moeten doen om nieuwe vrijwilligers te krijgen, we hebben daar ideeën voor bedacht met elkaar*

## **Workshop materialenbank taalles aan huis**

Uitleg over de aanwezige materialen en advies over hoe je deze kunt gebruiken bij huisbezoeken.

- *Het is leuk om ideeën te krijgen hoe je het materiaal kan gebruiken bij de thuislessen, erg inspirerend*
- *Fijn dat we die materialen kunnen gebruiken*
- *Het is makkelijker om gesprekjes met mensen aan te knopen*

## **Spreeken in het openbaar**

Vrijwilligers leren om voor een grote groep in de theaterzaal een boeiend verhaal te houden.

- *Ik heb geleerd hoe ik mijn boodschap beter kan overbrengen in een presentatie en hoe ik contact kan maken met het publiek*
- *De afwisseling tussen theorie en praktijk in de theaterzaal waren leerzaam, vooral ook de feedback die we kregen*
- *Ik moet gewoon mezelf zijn, leerzaam om te oefenen in een grote zaal met een microfoon*
- *Ik heb geleerd hoe ik door mijn ademhaling en lichaamshouding rust kan brengen in het spreken*

## **Tijd en energiemangement**

Vrijwilligers leren hoe ze hun tijd beter kunnen besteden en in balans kunnen brengen met hun energie.

- *Ik heb geleerd mijn tijd beter in te delen en kritisch prioriteiten te stellen. Maar weet nu ook wat nutteloze energievreters zijn.*
- *Ik kan keuzes maken, prioriteiten stellen en me daar dan ook aan houden, dat is echter niet verplicht als iets anders meer energie geeft.*

## **Column schrijven**

Voor vrijwilligers die recensies schrijven over voorstellingen van amateurverenigingen.

- *Ik weet nu dat ik een goede opbouw moet maken voordat ik begin te schrijven*
- *Ik wil nog wel 10 lessen ter inspiratie !*
- *Mijn columns inkorten waardoor ze spitser worden, feedback (durven) vragen*
- *Ik ga meer in beelden schrijven en bewuster gebruik maken van titel-opening en afsluiting*
- *Ik kan het goed gebruiken bij de teksten die ik schrijf voor onze vereniging*

## **Luisteren zonder oordeel**

Een training die vrijwilligers bewust maakt hoe ze goed kunnen luisteren en hoe ze om kunnen gaan met oordelen die opkomen. Onder andere voor vrijwilligers die intakegesprekken voeren en huisbezoeken afleggen.

- *Ik besef nu hoe belangrijk empathie is en hoe ik mensen beter kan begrijpen door goed te luisteren*
- *De training was een eyeopener; ik ben me nu bewuster van mijn eigen ideeën tijdens het luisteren*
- *Ik heb geleerd om meer luisteraar dan prater te zijn*
- *Ik kijk nu meer naar wat de ander daadwerkelijk zegt*
- 

## **Klantvriendelijk werken**

Vrijwilligers zijn het gezicht van de (culturele) organisatie. In deze training leren zij hoe ze bezoekers professioneel te woord staan en hoe zij lastige situaties kunnen hanteren.

- *Even tijd nemen om een antwoord te geven in een lastige situatie*
- *Tot een bepaalde hoogte inleven in de klant, erkennig geven voor het probleem en van daaruit rustig reageren*
- *Ik voel me nu minder onzeker en straal meer "autoriteit" uit in mijn werk.*

## **Leidinggeven aan vrijwilligers**

Leidinggevende vrijwilligers leren hoe zij hun groep op een stimulerende manier aansturen.

- *Ik ben me meer bewust van de manier waarop ik het beste leiding kan geven aan groepen en individuen*
- *Ik weet nu waar ik zelf sta als leidinggevende, wat mijn valkuilen zijn en wat mijn kwaliteiten zijn*
- *Ik kan nu mijn leidinggevende stijl aanpassen aan de situatie*

## **Levensverhalen halen**

Een training voor vrijwilligers die (levens)verhalen van ouderen, allochtonen en vrijwilligers ophalen en beschrijven.

- *We leerden verschillende methodes om goed te luisteren en mensen uit te nodigen hun verhaal te vertellen*
- *In de training kregen we methoden hoe we de verhalen konden weergeven*

## **Interculturele communicatie**

Leren hoe om te gaan met cultuurverschillen en ontdekken welke overeenkomsten er zijn. Een boeiende praktische training voor iedereen.

- *Ik ben me meer bewust van mijn eigen normen en waarden*
- *Ik realiseer me hoe ieder mens vanuit zijn eigen achtergrond reageert en hoe ik daarmee om kan gaan*

## **EXCEL... we doen een mailing de deur uit...**

- *Ik weet nu hoe ik etiketten moet maken in Excel en hoe ik met een bestand een mailing kan versturen.*

## **“inzet van vrijwilligers, goed geregeld”**

Werken met vrijwilligers, vrijwilligersmanagement, werven van vrijwilligers, vinden en binden, begeleiden van vrijwilligers. Een pittige training van 7 bijeenkomsten waarin alle onderdelen van vrijwilligersmanagement aan bod komen.

- *ik weet nu wat de basis is voor een goed geregelde vrijwilligersorganisatie”*
- *ik heb geleerd om mijn organisatie te analyseren en van daaruit een plan op te zetten*
- *ik heb veel praktische tips gekregen over alle facetten van het vrijwilligerswerk*
- *ik weet nu hoe ik een contract kan opstellen*
- *ik ga vrijwilligersovereenkomsten introduceren en ons beleid en visie en missie goed in kaart brengen*