

# Het werkvormenboek

40 loopbaanoefeningen die werken

Rupert Spijkerman

Margriet Bienemann

## Leeswijzer

Dit boek is geschreven om *hands on* te raadplegen. Je kunt de inhoudsopgave van dit boek zien als een menukaart. Er is wel een voorgerecht (de inleiding), maar het gaat in dit geval toch vooral om de hoofdgerechten (hoofdstuk 2 t/m 9). Welk hoofdgerecht is voor jou relevant? De gast die van toetjes houdt, kan ten slotte goed terecht in hoofdstuk 10: de methodische context voor zowel de cliënt als de coach.

Je kunt uitgaan van twee criteria als je dit boek doorbladert op zoek naar iets wat je kunt toepassen in je eigen praktijk. Het eerste criterium is de vraag of je het zelf in je mars hebt om deze werkvorm goed uit te voeren. Ligt de werkvorm je voldoende? Past de werkvorm bij jouw werkstijl? Doe de werkvorm alleen als je vertrouwen hebt in jezelf bij de toepassing ervan. Het tweede criterium is de vraag of de werkvorm past bij de leerstijl en leerbehoefte van je cliënt.

Het is natuurlijk zelden zo dat de werkvorm, zoals die door ons wordt beschreven, zonder aanpassingen aan de specifieke situatie kan worden uitgevoerd. Taal en vorm pas je aan, zodat je cliënt ermee uit de voeten kan. Vooral de werkvormen die veel vragen van de creativiteit en het invoelingsvermogen van de cliënt, vragen ook veel van jouw rust en inventiviteit, inclusief een stevige voorbereiding en een goede zelfkennis. Leg de werkvorm van tevoren altijd uit aan je cliënt en doe de werkvorm niet als hij er niet (zelfs niet na enig aandringen en uit de tent lokken) achter kan staan.

Tot slot tref je bij bijna elke werkvorm een werkblad aan.

Deze werkbladen zijn in een klein formaat in dit boek opgenomen, maar ga naar de website van Thema ([www.thema.nl/product/het-werkvormenboek/](http://www.thema.nl/product/het-werkvormenboek/)) als je de werkbladen wilt downloaden om te oefenen.

# ENERGIE OPWEKKEN

---

In ieder proces zit wel eens een dip: een fase waarin het proces van reflectie en communicatie tijdelijk stagneert. Op zo'n moment heeft de cliënt of de groep een oppepper nodig: even lachen, even bewegen, even iets totaal anders doen. Je kunt besluiten bewust iets te doen aan deze impasse door een *energizer* in te zetten.

Een energizer is een korte oefening om het zand dat in de raderen van het proces is geslopen, er weer uit te werken. Het doel is om energie op te wekken of energie terug te brengen. Een energizer kun je op ieder moment in het begeleidingsproces inzetten. Dit type werkvorm werkt vaak goed als kennismaking in een beginnende groep en kan helpen de middagdip te doorbreken.

De energizer doorbreekt patronen. Dat kan weerstand oproepen. Wees daar alert op: introduceer de werkvorm zorgvuldig en beoordeel of de cliënt (groep) er echt aan wil.

Vooraf bij loopbaanbegeleiding in groepen kan het inzetten van een energizer heel functioneel zijn. De energizers die in dit hoofdstuk aan de orde komen, hebben alle vijf iets te maken met het onderwerp loopbaan:

- Beroepsnamen
- Canon zingen
- Loopbaanadrenaline
- Receptie
- Leeftijd.

# 1 BEROEPSNAMEN

Je identificeert je met beroepen om te weten te komen wie je bent.

## VOOR WIE?

- scholieren, studenten en volwassenen
- een groep van maximaal twaalf personen
- niveau: voor iedereen.

## WANNEER?

- bij de start van een training
- deze werkvorm is een succes in loopbaantrainingen. Hij creëert direct een persoonlijke sfeer.

## MOGELIJKE RESULTATEN VOOR DEELNEMERS

- Je ontdekt dat je via je beroep veel zegt over wie je bent.
- Je maakt kennis met elkaar op een niet-conventionele manier.
- Je denkt na over wat wel en niet bij je past.

## DRAAIBOEK

- beroepskaartjes maken (vooraf)
- beroepsnaamkaartje aan iedere deelnemer geven (2 minuten)
- een kennismakingsronde door beroepsnamen uit te leggen (5 minuten)
- kennismaking voorbereiden (3 minuten)
- de kennismakingsronde doen (36 minuten met twaalf personen, dus ongeveer 3 minuten per persoon)
- kennismakingsronde nabespreken (10 minuten).

Totaal: 56 minuten.

## INSTRUCTIE

### Vorbereiding

Maak vooraf ruim voldoende kaartjes waarop de naam staat van een markant beroep en plastificeer ze eventueel. Pas het niveau van het beroep aan de cliënt/groep aan.

### Uitvoering

- Geef iedereen een kaartje met daarop de naam van een beroep en vertel nog niet wat de bedoeling is.
- Geef het doel aan van de kennismakingsronde en leg uit hoe de cliënten zichzelf kunnen introduceren als persoon door middel van de beroepskaartjes.

- Geef de cliënten de opdracht om te zeggen in hoeverre ze zich kunnen identificeren met het beroep dat op hun kaartje staat (zie verder *Instructie voor de cliënt*).
- Geef de cliënten drie minuten om zich voor te bereiden op wat ze gaan vertellen over zichzelf.
- Volg een strakke procedure: iedereen komt aan de beurt. Jij wijst aan wie begint (meestal de cliënt links van je).
- Het draait in deze werkvorm om wat de cliënt over zichzelf bloot wil geven.
- Bedank de persoon en geef de volgende het woord.

### **Aandachtspunten en tips**

- Lok de cliënt uit de tent, zodat hij zich blootgeeft.
- Zorg dat degene die aan het woord is, niet in het luchtledige praat en vat de kern van iedere cliënt samen.
- Zorg dat de cliënt die aan het woord is, jou niet te veel aankijkt; hij kijkt de groep in en praat tegen de groep.
- Houd het tempo erin. Als het verhaal bij een of twee personen uitloopt, wordt het gauw te veel.

### **Nabespreking**

Besprek hoe gemakkelijk iedereen via deze oefening belangrijke dingen over zichzelf zegt en geef daarbij een paar voorbeelden van opmerkingen van cliënten. Sta ook even stil bij het feit dat de cliënt een beroep toegewezen heeft gekregen en dat dit beroep misschien niet aansluit op zijn persoonlijke waarden en kwaliteiten. Ook daarvan kan de cliënt leren. Geef daar enkele voorbeelden van op basis van wat cliënten hebben verteld.

### **INSTRUCTIE VOOR DE CLIËNT**

We beginnen met de kennismaking. We doen eerst een algemeen rondje zodat we weten wie je bent. Stel je even aan elkaar voor: zeg je naam en vertel wat je dagelijks doet.

Aan het begin van deze bijeenkomst heb je een kaartje ontvangen met daarop de naam van een beroep. Je bereidt je drie minuten voor door je af te vragen in hoeverre en in welk opzicht dit beroep past bij jouw persoon, je talenten, je waarden en interesses. Daarna begint de kennismaking. Jij vertelt als je aan de beurt bent aan iedereen welk beroepsnaamkaartje jij hebt gekregen. Lees de naam van het beroep hardop voor. Leef je in in het beroep van het kaartje: zou het jouw beroep kunnen zijn?

Leg uit in hoeverre dit beroep bij je past en in hoeverre juist niet. Wees daarin heel concreet en gedetailleerd. Op deze manier krijgen we een eerste indruk over jou als persoon.

Als de volgende aan de beurt is om te vertellen over zijn beroepsnaamkaartje en zijn persoon, luister dan aandachtig en actief. Stel eventueel een vraag als iets je niet voldoende duidelijk is.

## 2 CANON ZINGEN

Een energizer om je ontspannen en krachtig te voelen door een zelfgemaakt lied te zingen.

### VOOR WIE?

- scholieren, studenten, volwassenen
- een groep van minimaal twaalf personen
- niveau: voor iedereen.

### WANNEER?

- als start van bijvoorbeeld een middagsessie, om de boel een beetje op te peppen
- geschikt voor alle soorten trainingen.

### MOGELIJKE RESULTATEN VOOR DEELNEMERS

- Je ontspant je.
- Je voelt je opgenomen in een groep.
- Je ervaart positieve energie en persoonlijke kracht.

### DRAAIBOEK

- uitleggen wat de bedoeling is: je gaat een canon zingen (3 minuten)
- de deelnemers zelf een tekst laten maken op de wijs van *Vader Jacob* (15 minuten)
- één keer oefenen (7 minuten)
- samen de canon zingen (10 minuten).

Totaal: 35 minuten.

### INSTRUCTIE

#### Vorbereiding

Bedenk vooraf zelf een voorbeeld van een tekst die je voor kunt zingen.

Een voorbeeld: Ik ben ... (je voornaam), ik ben ... (je voornaam)

Ik ben sterk, ik ben sterk

Ik kan heel goed ... (vul iets in wat je echt goed kunt volgens jezelf). Ik kan heel goed ...

Bim bam bom, bim bam bom.

Of: Wij zijn leeuwen (2x)

Wij zijn sterk (2x)

Wij werken heel goed samen (2x)

Bim bam bom, bim bam bom.

#### Uitvoering

- Leg aan de cliënten uit wat de bedoeling is.

- Zing je eigen tekst voor en aarzel niet om daarbij een keer flink uit te halen. Kortom: maak stemming!
- Zet daarna je cliënten aan het werk om gezamenlijk zelf een tekst voor de hele groep te maken op de wijs van *Vader Jacob* (zie *Instructie voor de cliënt*).
- Maak vier subgroepen voor de canon.
- Laat iedereen even inzingen.
- Eerst zingt iedereen de tekst samen en daarna maakt de dirigent er een canon van door elke subgroep na een volgende regel in te laten zetten.
- Tot slot zing je nog een keer uit alle macht samen het hele lied.

### **Aandachtspunten en tips**

Leg de nadruk op enthousiasme en plezier. Wijs voor het samen zingen van de canon een dirigent aan (of doe het zelf).

### **Nabespreking**

Ga na of de *fun* van het geheel een beetje werkt ... het lied is alleen maar als een korte animator bedoeld.

### **INSTRUCTIE VOOR DE CLIËNT**

We gaan nu een canon zingen. Je maakt op de wijs van *Vader Jacob* een nieuw lied. Je kiest je eigen woorden, maar wel woorden die met loopbaan, werk of talent te maken hebben. De coach geeft (zingt) het voorbeeld. Je krijgt nu tien minuten om ook zoiets te maken. Er is vast wel iemand bij die dat zo uit zijn mouw schudt. Dan maken we vier subgroepjes. Je oefent even met je eigen groepje. Let op of je de tekst ook goed kunt zingen. Daarna zingen we samen de canon onder leiding van de dirigent.

## 3 LOOPBAANADRENALINE

Een lichaamsoefening, een assertiviteitsoefening en een proefgesprek, gericht op het mobiliseren van energie, om te zorgen dat je een impasse doorbreekt.

### VOOR WIE?

- studenten en volwassenen
- een groep van maximaal twaalf personen
- niveau: voor iedereen.

### WANNEER?

- als verstandig praten niet voldoende helpt en de groep in een impasse verkeert en passief reageert
- wordt veel toegepast in assertiviteitstrainingen.

### MOGELIJKE RESULTATEN VOOR DEELNEMERS

- Je voelt je energie en vechtlust opkomen.
- Je merkt dat je de kracht hebt om de situatie aan te pakken.

### DRAAIBOEK

- de werkvorm introduceren (5 minuten)
- fysieke oefeningen doen (6 minuten)
- assertiviteitsoefening doen (8 minuten)
- frustratie uiten (9 minuten)
- nabespreken (36 minuten).

Totaal: 64 minuten.

### INSTRUCTIE

#### Vorbereiding

Zorg dat de ruimte waarin je werkt, groot genoeg is om de cliënten op de grond te laten liggen en in groepjes van twee te laten staan.

#### Uitvoering

- Geef de instructie voor de eerste oefening:  
De fysieke oefening duurt zes minuten en bestaat uit drie delen: twee minuten je op de grond opdrukken, twee minuten op de plaats rennen, twee minuten omhoogspringen en daarbij een strijdkreet slaken (zie *Instructie voor de cliënt*).



- Geef de instructie voor de tweede oefening:  
De assertiviteitsoefening bestaat uit een dialoog, waarbij twee cliënten tegenover elkaar staan en oefenen met onderwerpen als afstand en nabijheid, hard en zacht praten, en elkaar imponeren door tegenstrijdige dingen tegen elkaar te roepen (zie *Instructie voor de cliënt*). Hoe lang de oefening duurt, hangt af van het aantal deelnemers (één minuut per persoon in de ‘positieve’ rol en één minuut in de ‘negatieve’ rol per onderwerp).
- Geef de instructie voor de derde: Maak groepjes van drie. De groep spreekt nu zijn frustratie over het loopbaangebeuren tegen elkaar uit. Waar zit de cliënt mee (drie minuten per persoon)?

### Aandachtspunten en tips

- Pas bij de assertiviteitsoefening op dat deze niet naar een climax van agressie leidt, want het gaat erom dat de cliënt ervaart dat hij meer of minder energie kan mobiliseren als hij dat wil!
- Actief of passief reageren is een keuze in een reactie op een situatie.
- Houd de tijdsplanning zorgvuldig aan.

### Nabespreking

- In principe kun je na ieder onderdeel een nabespreking houden.
- Vraag steeds naar de beleving van de cliënt en vooral naar het verschil in kracht en energie voor en na de oefening. Bespreek hoe de cliënt zijn eigen energie zou kunnen mobiliseren. Bespreek de slachtofferhouding tegenover de actorhouding.
- Hoe was het voor de cliënt om zijn grootste frustratie even te uiten?
- Wat heeft deze energizer de cliënt opgeleverd?

### INSTRUCTIE VOOR DE CLIËNT

De werkvorm bestaat uit twee verschillende oefeningen om je actief en weerbaar te maken en een derde ronde waarin je je frustratie over het hele loopbaangebeuren tegen elkaar kunt uiten.

We gaan ons zes minuten lijfelijk inspannen:

1. Eerst ga je je opdrukken: ga languit op je buik liggen en neem voldoende afstand van elkaar. Je strekt je armen, je lijf moet van de grond. Je steunt alleen op je handen en je tenen of op je knieën (precies twee minuten).  
Dan ga je staan. Je beweegt nu je benen alsof je hardloopt, je armen bewegen mee. Je blijft daarbij op je plaats staan (precies twee minuten).  
Sta even stil. Je springt nu zo hoog mogelijk en steeds als je omhoog gaat, roep je een stevig strijdkreet. Bijvoorbeeld: ‘Boe!’, ‘Shit!’, of ‘Wauw!’ (precies twee minuten).

2. Daarna ga je in groepjes van twee tegenover elkaar staan. De bedoeling is dat je op elkaar reageert alsof je het niet met elkaar eens bent. Persoon 1 herhaalt gedurende een minuut een korte, positieve tekst. Persoon 2 antwoordt steeds boos, hard, en negatief. De een zegt: 'ja', de ander 'nee' of 'ik eis' en de ander 'ik weiger'. De een zegt: 'Ik hou van je', de ander antwoordt 'Ik haat je.' De een zegt: 'Help me', de ander antwoordt: 'Barst maar.' Er zijn vier verschillende teksten (samen acht minuten), waarin elke persoon één minuut in de positieve rol en één minuut in de negatieve rol zit. De coach geeft aan wanneer van rol gewisseld wordt. Zo golven vraag en antwoord een minuut lang op en neer. Daarna wisselen jullie van rol. Je zult merken dat het op elkaar reageren gaat escaleren. Je schreeuwt steeds harder. Dat is ook de bedoeling.
3. Bespreek nu in groepjes van drie wat je zo dwars zit als je aan je toekomst denkt (drie minuten per persoon). Zo, dat lucht op.