

Opleiding ter verbetering van de zelfmanagementcompetenties van mensen met een verstandelijke beperking



Auteurs

Francisca Abasolo Rodríguez, Instituto Valenciano de Servicios Sociales (IVASS)

María Ana Sorzano Castellón, Instituto Valenciano de Servicios Sociales (IVASS)

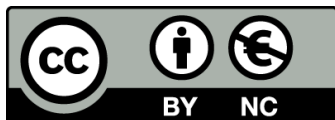
Johan Warnez, GROEP UBUNTU

Redacteur

María Ana Sorzano Castellón, Instituto Valenciano de Servicios Sociales (IVASS)

SELF-IN Erasmus+ project. 2021-1-ES01-KA220-ADU-000033660

Website: https://www.ivass.gva.es/es/Erasmus_SELF-IN/SELF-IN_project.html



Met deze licentie kunnen anderen uw werk niet-commercieel remixen, aanpassen en erop voortbouwen, en hoewel hun nieuwe werken u ook moeten erkennen en niet-commercieel moeten zijn, hoeven ze hun afgeleide werken niet onder dezelfde voorwaarden in licentie te geven.



**Co-funded by
the European Union**

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

Inhoud

INTRODUCTIE	4
TRAININGSROUTE (KAART).....	8
SECTION A. PEDAGOGISCHE GIDS	9
1. Introductie	10
2. Rechtvaardiging van de noodzaak van opleiding voorafgaand aan deelname aan programma's voor zelfbeheer.	10
3. Theoretisch kader.....	15
3.1. Model voor kwaliteit van leven.....	15
3.2. LifeComp: het Europees referentiekader voor persoonlijke, sociale en leren-omte-leren competenties.....	16
3.3. Metacognitie en strategieën leren denken.	18
3.4. Universeel ontwerp voor leren (UDL)	19
4. Methodologie van de opleiding voor personen met een verstandelijke beperking.....	20
4.1. Doel.....	20
4.2. Didactische eenheden en pedagogische oefeningen kenmerken.....	20
4.3. Methodologie van de opleiding	26
4.4. Duur van de opleiding.....	28
4.5. Opleiding doelgroep	29
5. Het Erasmus+ SELF-IN-project in het kader van het EKK en ECVET.....	33
6. Bibliografie	34
SECTION B. 19 PEDAGOGISCHE OEFENINGEN.....	37
1. Introductie	37
2. Didactische eenheden.....	37
2.1. Didactische eenheid 1: Erasmus, Zelfmanagementgroepen en kwaliteit van leven	39
2.2. Didactische unit 2: mijn leerproces	96
2.3. Didactische eenheid 3: communicatieve en sociale competenties in de context van een zelfmanagementgroep	123
2.4. Didactische unit 4: zelfregulatie.....	157
2.5. Didactische eenheid 5: probleemoplossing en besluitvorming.....	218
2.6. Didactische unit 6: participatie en sociale inclusie	265
Appendix 1. Self-Inca tool: instrument voor het beoordelen van competenties.	291

INTRODUCTIE

Self-In (Een leermodel voor zelfmanagement om de onafhankelijkheid van mensen met een verstandelijke beperking te bevorderen) is een project "Samenwerking voor innovatie en uitwisseling van goede praktijken" dat is ontwikkeld in het kader van de kernactiviteit "Volwasseneneducatie" van het Erasmus+-programma. Het strategisch partnerschap bestaat uit drie partners: GROEP UBUNTU (België); Universiteit van Padua (Italië); en het Valenciaanse Instituut voor Sociale Diensten - IVASS (Spanje) als projectcoördinator.

Het Self-In project bevordert de verbetering van de zelfstandigheid, zelfbeschikking en sociale inclusie van mensen met een verstandelijke beperking (PwID) door het ontwerpen en implementeren van **innovatieve leeractiviteiten en zelfmanagementprogramma's** (vanuit een metacognitieve benadering) en het produceren van de nodige leermiddelen zodat opvoeders deze kunnen implementeren, zoals het geval is bij deze opleiding of het eerste leermiddel van het Self-In project (PR1: Handboek voor de implementatie van zelfmanagementprogramma's, kwaliteit van leven, metacognitieve processen en motiverende begeleiding voor PwID).

Zelfmanagementprogramma's zijn ruimtes waar mensen met een handicap elkaar ontmoeten, discussiëren en leren hoe ze kunnen deelnemen aan onze samenleving. Bovendien verwijst het concept van zelfmanagement (Sandjojo, 2019) naar alle cognities en acties van een persoon die opzettelijk zijn gedrag beïnvloeden om vooraf geselecteerde uitkomsten te bereiken.

Tegen deze achtergrond bestaat het volgende leermiddel uit een uitgebreide training voor PwID gestructureerd in 3 secties en een bijlage:

1. **Opleidingstraject (kaart):** weergave in een tabel van de geprogrammeerde en geordende reeks leerresultaten, duur, oefeningen, opleidingsactiviteiten die het mogelijk maken de gekozen competenties te bereiken. Op de kaart kunt u op de didactische eenheden en oefeningen klikken om de lezer naar de pagina te brengen waar de inhoud wordt uitgelegd.
2. **Sectie A: didactische gids** voor het implementeren van een cursus geschat op 43 uur.
3. **Sectie B. 19 praktische pedagogische oefeningen** verdeeld over 6 didactische eenheden op basis van de volgende theoretische kaders:
 1. Metacognitie: metacognitieve competenties, reflectie, probleemoplossing, besluitvorming, oriënterende motivatie....

2. Kwaliteit van Leven Model (Schalock en Verdugo): aspecten van zelfbeschikking en sociale inclusie.
3. LifeComp (Europees referentiekader voor persoonlijke, sociale en lerende sleutelcompetenties): met name leren leren (groeimindset, kritisch denken en leren managen).
4. Universeel ontwerp voor leren (UDL).
4. **Bijlage 1:** Zelf-Inca instrument voor het beoordelen van de competenties van de onderwezen opleidingsinhoud. Deze tool is specifiek ontworpen door het Self-In-project om de competenties te evalueren die zijn verworven tijdens het geven van deze opleiding en in de zelfmanagementprogramma's waaraan de PwID zal deelnemen onmiddellijk na het einde van de geplande leeractiviteit van 20 uur.

Daarom wordt voorgesteld om dit leermiddel (training) te implementeren in het kader van het Self-In-project voorafgaand aan de start van de zelfmanagementprogramma's (zie tabel 1). Het doel is om opvoeders een methodologie en opleidingsmateriaal (19 pedagogische oefeningen) aan te reiken die hen in staat zullen stellen de competenties in PwID (flexibiliteit, groeimindset, kritisch denken, communicatie...) te verbeteren die voor hen het meest relevant worden geacht om de voordelen van hun deelname aan zelfmanagementprogramma's te maximaliseren en op die manier hun zelfbeschikking en sociale inclusie te verbeteren.

Daarnaast is een oefening (1.1.) opgenomen met als doel PwID en hun opvoeders vertrouwd te maken met het Erasmus+-¹ programma en de prioriteiten ervan.

¹ Erasmus+ Programme Guide, Engelse versie, blz. 7 (https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sites/default/files/2023-04/ErasmusplusProgramme-Guide2023-v3_en.pdf)

Tabel 1. Projectresultaten en opleidingsacties van het Erasmus+-project SELF-IN



Opgemerkt moet worden dat, volgens het profiel van lerenden die hebben deelgenomen aan de zelfmanagementprogramma's die door het Self-In-project zijn uitgevoerd (zie PR1 Self-In, paragraaf 2.5.3. Profiel en selectieproces van de PwID die aan het programma deelneemt), wordt geschat dat een opleidingsactiviteit van 43 uur noodzakelijk is voor het behalen van de leerresultaten die voor deze opleiding zijn vastgesteld (zie deel A, 4.2. Kenmerken van didactische eenheden en pedagogische oefeningen). Bovendien moet worden opgemerkt dat dit slechts een schatting is, aangezien het behalen van de leerresultaten kan variëren van andere factoren buiten de cursus zelf, bijvoorbeeld de kenmerken van het zelfmanagementprogramma dat na de opleiding moet worden geïmplementeerd; de sociaal-culturele context rond PwID; de middelen/capaciteiten waarover de onderwijsinstelling beschikt; de persoonlijke relaties die moeten worden opgebouwd tussen de opvoeder, PwID en hun families; of de specifieke onderwijsondersteuningsbehoeften van elk van de deelnemers.

Ten slotte moet eraan worden herinnerd dat dit leermiddel een aanvulling is op de andere Self-In-producten, waarvan de belangrijkste kenmerken zijn samengevat in de volgende tabel en gratis kunnen worden gedownload van de projectwebsite:

https://www.ivass.gva.es/es/Erasmus_SELF-IN/Educative_resources.html.

Tabel 2. Kaart van alle leermiddelen uit het Self-In project.

Naam	Functies	Doelgroepen	Talen
PR1 Programma's over zelfmanagement, kwaliteit van leven, metacognitieve processen en motivatieoriëntatie voor mensen met een verstandelijke beperking.	Twee secties: - Theoretische en praktische inhoud over het concept van zelfmanagement en meta-cognitie. - Groepsdynamiek.	Opvoeders en andere directe zorgprofessionals op het gebied van verstandelijke beperkingen. Ontwerpers en coördinatoren van opleidingsacties en -programma's.	Engels Spaans
PR2 Self-In training voor mensen met een verstandelijke beperking.	19 pedagogische oefeningen ter verbetering van de competenties die nodig zijn om deel te nemen aan zelfmanagementprogramma's. Verschillende oefeningen zijn opgenomen en ontwikkeld in het kader van meta-cognitie. - Pedagogische gids om een cursus van 43 uur te ontwikkelen aan de hand van de 19 oefeningen.	Mensen met verstandelijke beperking	Engels Spaans Nederlands
PR3 Self-In geleerde lessen.	Impact van de resultaten van het project op de deelnemende mensen met een verstandelijke beperking.	Ontwerpers en coördinatoren van opleidingsacties en -programma's.	Engels
PR4 MOOC cursus (Massive open online cursus)	Opgenomen lessen en andere leermiddelen geproduceerd door het Self-In-project over zelfmanagement en metacognitie.	Opvoeders en verzorgers Maatschappelijk werkers Ergotherapeuten Psychologen	Engels

TRAININGSROUTE (KAART)



DEEL A. PEDAGOGISCHE GIDS

1. Introductie

Sectie A van deze bron is bedoeld om professionals te helpen het grootste pedagogische voordeel te halen uit de 19 oefeningen in sectie B.

De paragraaf begint met een uitleg van de situatie van PwID in relatie tot zelfsturing en zelfstandigheid; en geeft een motivering waarom de voorgestelde opleiding nodig is, die vlak voor de start van zelfmanagementprogramma's wordt vastgesteld.

Het theoretisch kader waarop de 19 pedagogische oefeningen zijn ontworpen en geproduceerd (Schalock en Verdugo's Quality of Life Model, Universal Learning Design en de metacognitieve benadering²) en op basis waarvan de leerresultaten en competenties die met de geplande opleidingsactiviteit moeten worden bereikt, zijn gedefinieerd (European Reference Framework for Personal, Social and Learning to Learn Competences - LifeComp) wordt hieronder beschreven.

De belangrijkste inhoud is te vinden in punt 4 (Methodologie van de opleiding), waarin alle methodologische componenten worden toegelicht die nodig zijn om de opleidingsactiviteit te kennen en met succes uit te voeren, zoals de belangrijkste kenmerken van de 6 didactische eenheden en oefeningen, de voorgestelde werkmethode, de doelgroep, de geschatte duur van de opleiding, de leerresultaten, enz.

Ten slotte wordt in de gids kort melding gemaakt van de gelijkwaardigheid van deze opleiding volgens de niveaus van het Europees kwalificatiekader (EKK³) voor levenslang leren en de bijbehorende bibliografie die voor het opstellen van dit hoofdstuk is gebruikt.

² Meer informatie over de metacognitieve benadering is te vinden in het eerste resultaat van het Self-In project: "Programma's voor zelfmanagement, kwaliteit van leven, metacognitieve processen en motiverende begeleiding voor mensen met een verstandelijke beperking".

³ <https://europa.eu/europass/en/europass-tools/european-qualifications-framework>

2. Rechtvaardiging van de noodzaak van opleiding voorafgaand aan deelname aan zelfmanagementprogramma's.

2.1 Introductie

Kwaliteit van leven is een cruciaal concept bij de zorg voor mensen met een handicap, omdat het een leidend principe is voor interventie en voor de evaluatie van welzijn. Mensen met een handicap zijn kwetsbaarder voor sociale uitsluiting. Ondanks de vooruitgang die is geboekt bij het verdedigen van hun rechten en het toepassen van de huidige wetgeving, is er nog een lange weg te gaan voordat mensen met een handicap als volwaardige burgers worden beschouwd en volledige controle over hun eigen leven hebben.

PwID is bijzonder kwetsbaar binnen de groep mensen met een handicap vanwege hun afhankelijkheid van andere mensen, zowel wat betreft activiteiten van het dagelijks leven als wat betreft het begrijpen van de situatie en het nemen van beslissingen over elk aspect van hun leven. PwID heeft zowel fysieke als cognitieve ondersteuning nodig; Hierdoor zijn ze in meer of mindere mate afhankelijk van anderen.

Het feit dat een persoon afhankelijk is in cognitief functioneren leidt vaak tot besluitvorming door een derde persoon, maar niet door de PwID. Een professioneel persoon is vaak verantwoordelijk voor het kiezen van de doelstellingen van de interventie vanuit een professioneel oogpunt van "wat het meest geschikt is". Evenzo behandelen ouders of voogden PwID alsof ze eeuwige minderjarigen zijn, kiezen ze wat zij als "het beste" voor hen beschouwen en zijn ze zeer terughoudend om te overwegen dat ze hun eigen leven, onafhankelijkheid, partner, seksualiteit, enz. kunnen hebben. Als gevolg hiervan zien de PwID zichzelf vaak als niet in staat om beslissingen te nemen en, wanneer ze beslissingen nemen, nemen ze een houding aan van afhankelijkheid van de "goedkeuring" van de professional en/of familielid.

Andere relevante kenmerken die zijn waargenomen bij de zorg voor PwID zijn onder meer:

1. Het niveau van ondersteuning dat ze nodig hebben, beperkt hun plezier in nieuwe servicemodellen, deels vanwege de verhouding tussen professionals die nodig zijn om

adequaat in hun behoeften te voorzien (Beadle-Brown et al., 2015), en ze krijgen niet de juiste ondersteuning om deel te nemen aan zinvolle activiteiten en beslissingen.

2. PwID vinden het moeilijk om aan hun wensen te voldoen vanwege hun bijna absolute afhankelijkheid van anderen (Hogg, Reeves, Roberts en Mudford, 2001); wanneer de behoefte aan ondersteuning groter is, nemen hun kansen om deel te nemen aan inclusief onderwijs binnen het reguliere systeem af (Emerson, Baines, Allerton en Welch, 2012; Navas, Gómez en Verdugo, 2017).
3. Hun sociale kringen zijn beperkter, met minder mogelijkheden en frequentie voor wederzijds bevredigende interpersoonlijke relaties (Campo, Sharpton, Thompson en Sexton, 1997; en Hostyn en Maes, 2009);
4. PwID's ondervinden grotere moeilijkheden bij het uitoefenen van hun recht op zelfbeschikking (Murphy, Clegg en Almack, 2011); en hebben in het algemeen te maken met meer uitsluiting dan niet-gehandicapte mensen (WHO, 2011).

Daarom moeten diensten een geïndividualiseerd zorgplan opstellen met en voor de persoon, op basis van hun behoeften, interesses en beslissingen, samen met een ondersteuningsbeoordeling, om de individuele doelen en het project voor elke PwID te bereiken.

In verband met de moeilijkheden die PwID hebben bij het nemen van beslissingen, sociale inclusie en waargenomen controle over hun leven, richt het Erasmus+ Self-In-project zich op het ontwikkelen van zelfbeschikking en sociale participatie door middel van zelfmanagementgroepen, waarbij mensen worden geleerd een mentale strategie te volgen wanneer ze worden geconfronteerd met een situatie die hen helpt beslissingen te nemen en problemen effectief op te lossen.

Dit project is gebaseerd op modellen die voornamelijk gericht zijn op het bevorderen van de kwaliteit van leven van mensen in het algemeen, en mensen met een handicap in het bijzonder. Self-In behandelt de meeste aspecten van kwaliteit van leven met meer nadruk op de volgende: zelfbeschikking, emotioneel welzijn, interpersoonlijke relaties, rechten en sociale inclusie.

De innovatieve aanpak van het Self-In project richt zich op de ontwikkeling van competenties in het Lifecomp-model en het Quality of Life-model met behulp van een metacognitieve benadering waarbij de PwID hun strategieën verbetert om zelf te leren denken en beslissen, waardoor een transformatie naar een participatieve, actieve en verantwoordelijke houding in

hun levensproject wordt bereikt. Dit alles vindt plaats in een groepsleercontext als gevolg van het creëren van zelfmanagementprogramma's. Het andere doel van het SELF-IN-project is het vormen van PwID-zelfmanagementgroepen om actief hun rechten te verdedigen en deel te nemen aan gemeenschapscentra en de samenleving. Na afloop van de opleiding is het de bedoeling dat deze groepen in de verschillende centra blijven functioneren en dat de zelfmanagementprogramma's worden geconsolideerd in het centrumplan van elke deelnemende organisatie.

Dit leermiddel (training) is in de eerste plaats gericht op de opleiders van de organisaties die een 43-urige trainingsactiviteit voor PwID gaan uitvoeren. Als onderdeel van het project zal de doelgroep van de training bestaan uit verschillende groepen van PwID die regelmatig de diensten bijwonen waar professionals zijn die hen kunnen ondersteunen bij het bereiken van de doelstellingen van het project: zelfbeschikking, onafhankelijkheid en sociale inclusie.

2.2. Waarom is deze training nodig voor Mensen met een Verstandelijke Beperking (PwID)?

Het is een uitdaging voor PwID om hun eigen beslissingen te kunnen nemen en hun eigen levensprojecten te beheren, maar ook voor professionals met een handicap en de samenleving als geheel. Over het algemeen heeft PwID de neiging om de aanwijzingen en beslissingen van andere mensen te volgen, zelfs als ze een hoge mate van autonomie hebben. Er is een grote behoefte aan de ontwikkeling van zelfbeschikking en aan het verwerven van strategieën om te leren denken, zodat ze zich geleidelijk en met de nodige ondersteuning verantwoordelijk voelen voor hun leven en in feite verantwoordelijk zijn voor hun leven, beslissingen nemen en zo hun levenskwaliteit en sociale inclusie verbeteren. Het is essentieel om de persoon te ondersteunen bij het ontdekken van zijn behoeften, dromen en levensplannen en hem de nodige ondersteuning en middelen te bieden om deze te bereiken. Tegelijkertijd is het ontwikkelen van zelfbeschikking en zelfmanagement gekoppeld aan het vermogen om van een onafhankelijk leven te genieten, aangezien de persoon moet leren om zo autonoom mogelijk om te gaan met dagelijkse moeilijkheden. Zelfstandig wonen houdt ook in dat mensen sociale competenties bezitten die mensen in staat stellen om met hun huisgenoten te leven, vergaderingen te houden, om de problemen te beheren die alle mensen in een groep aangaan. Een ander doel van dit

leermiddel en de geplande trainingsactiviteiten is het verbeteren van de tools die PwID nodig heeft om in groepen beslissingen te nemen, afspraken te maken en hun rechten te verdedigen.

3. Theoretisch kader

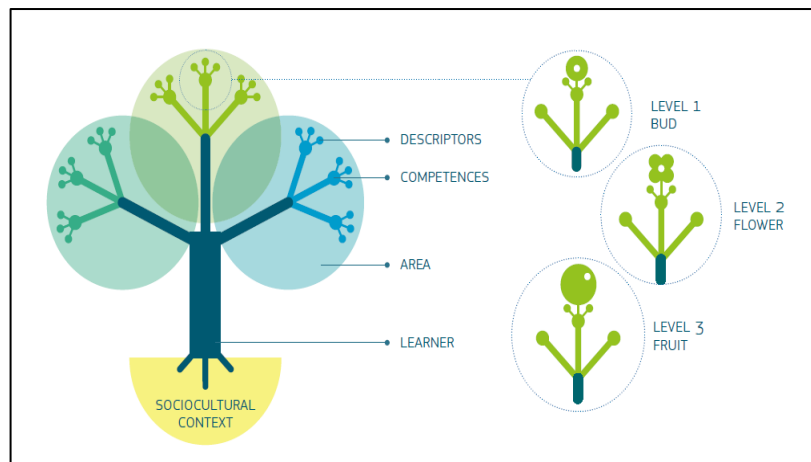
3.1. Model voor kwaliteit van leven

Kwaliteit van leven wordt gedefinieerd als de gewenste staat van persoonlijk welzijn, die een andere betekenis kan krijgen afhankelijk van de gewoonten, referentiegroep of sociaal-politiek tijdperk waarin we het gebruiken (Schalock, 1992). Voor de meeste mensen wordt kwaliteit van leven gedefinieerd als algemene gevoelens van welzijn, mogelijkheden om hun potentieel te ontwikkelen en gevoelens van positieve sociale betrokkenheid. Aangezien kwaliteit van leven een generiek concept is, zijn de onderliggende principes voor alle mensen hetzelfde, of ze nu een handicap hebben of niet, en wordt het beïnvloed door de volgende elementen: 1) persoonlijke en omgevingsfactoren; 2) verbetering met de ontwikkeling van zelfbeschikking; 3) middelen, levensdoel en een gevoel van verbondenheid; en 4) de toepassing ervan moet evidence-based zijn (Brown et al., 2004; en Schalock et al., 2007).

Onderzoek in deze richting benadrukt de relevantie van het achtdimensionale model, zoals voorgesteld door Schalock en Verdugo (2002) voor het beoordelen van de kwaliteit van leven van alle mensen, inclusief degenen met de grootste ondersteuningsbehoeften: fysiek welzijn, materieel welzijn, emotioneel welzijn, zelfbeschikking, interpersoonlijke relaties, persoonlijke ontwikkeling, sociale inclusie en rechten (Gómez, Arias, Verdugo, Tassé en Brown, 2015; Verdugo, Gómez, Arias, Navas en Schalock, 2014).

3.2. LifeComp: het Europees referentiekader voor persoonlijke, sociale en lerende competenties.

THet Lifecomp-model is een model dat gebaseerd is op het idee dat alle mensen de essentiële competenties moeten hebben voor een goede persoonlijke ontwikkeling, adequate sociale inclusie en actief burgerschap, en moeten werken met een levenslang leerperspectief. Een belangrijk punt om op te merken is dat, op het moment van de publicatie van LifeComp, burgers over de hele wereld grote stress ervoeren als gevolg van een pandemie die een ongekende staat van onzekerheid creëerde. De Europese



samenlevingen en economieën werden zodanig beïnvloed dat mensen gedwongen werden radicale voorzorgsmaatregelen te nemen, hun levensstijl te veranderen en hun sociale interacties te beperken. Als zodanig moeten de Europese burgers competenties verwerven om het hoofd te bieden aan complexe levenssituaties, zodat zij het hoofd kunnen bieden aan de uitdagingen die voortvloeien uit de vele overgangen in hun beroeps- en privéleven en in de samenleving. Mensen moeten omgaan met onzekerheid, hun veerkracht versterken en succesvolle interpersoonlijke relaties opbouwen. In de resolutie van de Europese Unie van 2018 werden verschillende sleutelcompetenties uiteengezet, waaronder de competenties "Persoonlijk, sociaal en leren leren", gedefinieerd als het vermogen van individuen om over zichzelf na te denken, tijd en informatie doeltreffend te beheren, constructief met anderen samen te werken, veerkrachtig te blijven en leerprocessen te beheren.

LifeComp gebruikt de metafoor van een boom, die de nadruk legt op de dynamische onderlinge afhankelijkheid van alle competenties in een individu en een groeipatroon in de tijd. De wortels vertegenwoordigen de verbinding van het individu met de sociaal-culturele context en met anderen, wat suggereert dat alle delen van de boom tegelijkertijd groeien en even noodzakelijk zijn voor hun ontwikkeling als levend wezen. De structuur van LifeComp komt overeen met de drie belangrijkste competentiegebieden (Sociaal, Persoonlijk en Leren leren). De drie descriptoren voor elk van de nieuwe competenties waaruit het raamwerk bestaat, volgen een logica: Bewustwording, Begrip en Actie.

De 3 gebieden en hun bevoegdheden worden hieronder vermeld:

1. De competentie "Persoonlijke Ontwikkeling":
 - Zelfregulering
 - Flexibiliteit
 - Welzijn
2. De competentie "Sociale Ontwikkeling":
 - Empathie
 - Communicatie
 - Samenwerking
3. De competentie "Leren leren":
 - Groei mindset
 - Kritisch denken
 - Leren beheren

3.3. Metacognitie en strategieën leren denken.

Eenvoudige definities van metacognitie verwijzen naar 'het reguleren van en nadenken over iemands denken'. Om precies te zijn, het verwijst naar het proces en de vaardigheden van het plannen, bewaken en beoordelen van iemands begrip en prestaties. Metacognitie omvat een kritisch bewustzijn van a) iemands denken en leren en b) zichzelf als denker en leerling.

In het Self-In – project richten we ons vooral op de genoemde metacognitieve vaardigheden zoals ze zich voordoen in een probleemoplossende - cyclus: planning (te begrijpen als een mentale oriëntatie en bereid zijn om het probleem op te lossen), presteren (inclusief het monitoren van de stappen die zijn gezet om het probleem op te lossen) en evalueren (inclusief de evaluatie van de uitkomst en de reflectie op het proces). Deze eenvoudige cognitieve structuur is transversaal, omdat het in vele contexten en vele inhouden en levensdomeinen kan worden toegepast: het is nuttig bij het oplossen van problemen, het omgaan met nieuwe situaties, het maken van keuzes, het toepassen van het eerder geleerde in nieuwe situaties, creativiteit, flexibiliteit, ... Tegelijkertijd verwijzen al deze toepassingen – naast andere – naar adaptieve vaardigheden, die belangrijke uitdagingen zijn voor PwID.

Deze metacognitieve vaardigheden worden ondersteund door een overkoepelende activiteit, die continu aanwijzingen geeft, remt of versnelt, monitort en controleert -) altijd op een zeer bewuste manier. Naast louter metacognitieve vaardigheden is deze functie van zelfregulatie van cruciaal belang voor autonomie.

Van PwID wordt maar al te vaak niet verwacht dat ze deze vaardigheden kunnen verwerven en dus worden er geen leermogelijkheden geboden. En toch is het mogelijk om PwID deze vaardigheden aan te leren, zodat ze deze vaardigheden kunnen toepassen om weloverwogen keuzes te maken en onafhankelijk te zijn. "The sky is the limit" is niet ons motto, maar gedreven door het veronderstellen van competentie is het mogelijk om vooruitgang te boeken bij mensen met een handicap – hoe dan ook, bij te dragen aan hun kwaliteit van leven.

3.4. Universeel ontwerp voor leren (UDL)

Het Universal Design (UDL)-concept is bedacht door de architect Ron Mace (The Center for Universal Design, 1997) en stelt voor om producten en omgevingen zo te ontwerpen dat ze zoveel mogelijk door alle mensen kunnen worden gebruikt, zonder dat er aanpassingen nodig zijn. Dit perspectief pleit ervoor dat elk ontwerp vanaf het begin gebaseerd moet zijn op de diversiteit van potentiële gebruikers.

Wat zijn de principes die een programma universeel ontworpen maken?

1. Beginsel I. Zorg voor meerdere manieren om te representeren (het "wat" van leren).
2. Beginsel II. Zorg voor meerdere manieren om te handelen en uit te drukken (het 'hoe' van leren).
3. Beginsel III. Zorg voor meerdere manieren om deel te nemen (het "waarom" van leren) (Pastor, 2019).

Verschillende studies hebben bewijs geleverd over het belang van universeel ontwerp op het gebied van handicaps. Een van hen onthulde dat de eisen van deze studenten met een handicap rechtstreeks verband houden met de uitgangspunten waarop de implementatie van UDL is gebaseerd. Daarom zouden deze eisen kunnen worden verminderd of zelfs geëlimineerd als universeel ontwerp voor leren zou worden toegepast vanaf de beginfase van het ontwerp van academische leerplannen (Díez Villoria en Sánchez Fuentes, 2015). Met dit model is het de bedoeling om een toegankelijk en aangepast programma te creëren dat inspeelt op de diversiteit van de gebruikers.

4. Methodologie van de opleiding voor personen met een verstandelijke beperking.

4.1. Doelstelling

Het SELF-IN Erasmus+ project heeft tot doel de levenskwaliteit van PwID te verbeteren door de implementatie van zelfmanagementprogramma's. In verband met deze doelstelling is dit leermiddel ontworpen om PwID te helpen bij het bereiken van de volgende doelstellingen die verband houden met zelfmanagement:

1. Kennis verwerven over zelfmanagementprogramma's, transversale aspecten van Erasmus+ en over de concepten zelfbeschikking en onafhankelijkheid.
2. Verwerf de nodige competenties om deel uit te maken van een zelfmanagementgroep.

De Self-In training heeft tot doel de onderwijsgemeenschap te voorzien van pedagogisch materiaal (19 oefeningen), een methodologie (didactische gids) om ze te implementeren en een competentiebeoordelingsinstrument (Self-Inca-tool) om de competenties van PwID in verband met zelfmanagementprogramma's, sociale inclusie en onafhankelijkheid te verbeteren.

Bovendien is deze didactische gids (deel A) bedoeld om aanbevelingen te doen voor opleiders om maximaal profijt te halen uit de 19 pedagogische oefeningen die in deel B worden gepresenteerd.

4.2. Didactische eenheden en pedagogische oefeningen.

Het lesmateriaal dat in dit leermiddel (deel B) wordt gepresenteerd, is gestructureerd in 6 didactische eenheden, zoals te zien is in het trainingsschema (kaart) aan het begin van dit document en in de tabellen 3 en 4. Elke didactische eenheid werd opgevat als een volledig leer-onderwijsproces. Daarom zijn de eenheden ontworpen met verschillende oefeningen gerangschikt en onafhankelijk, wat erg handig is voor de competitie van elk van hen door de volgorde die in elke eenheid is opgesteld om een effectieve verwezenlijking van de leerresultaten te garanderen.

De didactische eenheden zijn samengesteld uit twee duidelijk onderscheiden secties. Eerst wordt een fiche gepresenteerd met de belangrijkste pedagogische kenmerken van de eenheid (leerresultaten, beschrijving, duur, theoretische inhoud...). Ten tweede zullen de pedagogische oefeningen worden gevonden die bij elke eenheid horen en die de studenten samen met hun opvoeder moeten uitvoeren.

Daarnaast bevatten de units een verschillend aantal pedagogische oefeningen (2 tot 5) tot een totaal van 19. Elke oefening omvat op zijn beurt een reeks activiteiten die door de studenten moeten worden uitgevoerd en een didactisch materiaal (bijlagen) dat door PwID en/of de docent kan worden gebruikt.

Zoals eerder in dit document vermeld, zijn de oefeningen gemaakt vanuit de theoretische kaders van het Quality of Life Model, het universele ontwerp van leren en het Metacognitive Model. Het uiteindelijke doel zou zijn dat PwID, door deelname aan de activiteiten die in de oefeningen worden voorgesteld, persoonlijke en sociale competenties verwerft en zo hun kwaliteit van leven verbetert. Ondertussen zijn de kaders die zijn gekozen om de gewenste competenties te definiëren: a) de "Lifecomp"; en b) het model van de kwaliteit van het bestaan (Schalock en Verdugo).

De oefeningen verschillen in lengte, zijn ontworpen in verschillende formaten (video's, rollenspellen, groepsdiscussies...) en worden geïllustreerd met foto's en pictogrammen met een

vrije licentie⁴ (ARASAAC). Bovendien kunnen sommige oefeningen worden uitgevoerd met behulp van digitale bronnen (digitale whiteboards, pc-monitoren of tablets).

Verder is de inhoud van de 6 didactische eenheden die het totaal van de training vormen als volgt:

1. **De eerste eenheid** richt zich op het leren kennen van de Erasmus-principes en het SELF-IN-project, en koppelt het aan de PwID-rechten, namelijk zelfbeschikking, zelfverdedigingsgroepen en kwaliteit van leven.
2. **In de tweede les** behandelen we tools die nuttig zijn om de intrinsieke motivatie te vergroten en om de lerenden actief te laten werken in hun onderwijsleerproces, zodat ze vanaf het begin van de cursus metacognitieve strategieën kunnen gaan gebruiken. Deze instrumenten hebben betrekking op leerplanning: planning van vergaderingen, gebruik van een agenda, monitoring van de agenda, registratie- en evaluatiesystemen; evenals het benadrukken van het belang van een positieve houding ten opzichte van leren, motivatie en de noodzaak om vanaf het begin van de training doelen en prestaties te stellen.
3. In de derde les **gaan we verder** met een overzicht van de sociale en communicatieve competenties die nodig zijn om deel uit te maken van een zelfmanagementprogramma. Deze eenheid richt zich niet op sociale en communicatieve basisvaardigheden, aangezien dit alleen een specifiek programma zou bestrijken. Daarom moet de groep deelnemers beschikken over een repertoire van sociale en communicatieve basiscompetenties die hen in staat stellen hun meningen, voorkeuren en wensen te uiten, en in staat zijn om in een groep te communiceren zonder storend gedrag. De eenheid zal werken aan de specifieke sociale competenties om deel te nemen aan deze groepen: actief luisteren, spreektijd respecteren, assertief zijn, een mening uiten, kritiek ontvangen, enz.
4. **Unit 4** is een onderdeel dat te maken heeft met zelfkennis en zelfregulatie. Dit zal altijd in relatie staan tot het ontwikkelen van zelfbeschikking en in het kader van deelname aan zelfverdedigingsgroepen. We zullen ingaan op het bewustzijn van

⁴ Pixabay, Freepick, Sclera.be Canva en Wikimedia Commons.

ondersteuningsbehoeften en hoe deze te vragen, perceptie van zelfredzaamheid, prestatieverwachtingen; evenals het belang van emotioneel welzijn en hoe dit van invloed is op alle andere gebieden, waarbij zelfzorgattitudes en een gezonde levensstijl te allen tijde worden aangemoedigd. We zullen ook de nadruk leggen op zelfversterking als leidraad bij de ontwikkeling van intrinsieke motivatie en resultaten.

5. **In unit 5** bespreken we metacognitieve strategieën die betrokken zijn bij de processen van het maken van keuzes, besluitvorming en het oplossen van problemen in detail. Het idee is dat PwID zelfinstructies of een mentaal plan verwerft en gebruikt om deze processen te begeleiden, waardoor reflectief denken en succesvolle beslissingen worden verbeterd. De activiteiten die in de oefeningen worden beschreven, zijn gebaseerd op reële situaties die zich in de centra kunnen voordoen, maar ook op situaties die zich in de groep kunnen voordoen. Deze oefeningen zullen geleidelijk in moeilijkheidsgraad toenemen. De oefeningen omvatten ook oefeningen waarbij individuele besluitvorming betrokken is en oefeningen die groepsbesluitvorming vereisen.
6. Ten slotte richt **eenheid 6** zich op de gebieden van participatie, op de figuur van de groepsvertegenwoordiger, evenals op de oprichting en instandhouding van groepen van zelfverdedigers en hoe zij actief kunnen deelnemen aan de organisatie van het centrum en aan de gemeenschap.

Tabel 3 geeft een overzicht van de didactische eenheden, inhoud en leerresultaten van de cursus, terwijl tabel 4 de competenties van het LifeComp-model en de aspecten van kwaliteit van leven bevat waaraan in elke eenheid wordt gewerkt.

Tabel 3. SELF-IN 43 uren. Opleidingsinhoud en leerresultaten

Eenheden/competenties	Inhouden	Leerresultaten
Unit 1 Erasmus+, zelfmanagementgroepen en kwaliteit van bestaan.	Zelf-in-project en Erasmus+ Kwaliteit van leven en zelfbeschikking. Zelfmanagementgroepen: doel, samenstelling en rollen. Rechten van mensen met een handicap. Recht op participatie en vertegenwoordiging. Zelfstandig wonen: begeleid wonen.	PwID is in staat om de belangrijkste kenmerken van de Europese Unie en het Erasmus-programma te vertellen. PwID beschrijft wat een zelfmanagementgroep is die bestaat uit PwID en wat de belangrijkste functies zijn, evenals de ondersteuning die het nodig heeft. PwID weet dat ze rechten hebben. PwID is zich ervan bewust dat rechten voor iedereen zijn en dat zij dezelfde rechten hebben.
Unit 2 Mijn leerproces.	Waarde van levenslang leren en zelfverbetering. Strategieën voor mentale oriëntatie. Monitoren van het leerproces.	PwID wil graag leren. PwID is in staat om hun leerproces te monitoren. PwID is verantwoordelijk voor hun leerproces.
Unit 3 Communicatieve en sociale competenties in het kader van een zelfmanagementgroep.	Communicatie componenten. Belang van communicatie: verbaal/non-verbaal. Communicatiestijlen: assertieve manier. Sociale competenties: luisteren, zich uiten, assertief zijn. Hoe sociale competenties te verbeteren.	PwID identificeert de componenten van verbale en non-verbale communicatie. PwID kan op een assertieve manier nee zeggen. PwID kan actief luisteren toepassen. PwID is van plan om in hun leerproces de communicatieve en sociale competenties te verbeteren.
Unit 4 Zelfregulering.	Zelfkennis: Zelfconcept: sterke punten en beperkingen. Behoeften en ondersteuning. Waargenomen zelfeffectiviteit en prestatieverwachtingen. Zelfregulering: Gedachten, emoties en gedragingen: behoefte aan stabiliteit. Competenties op het gebied van emotioneel management en zelfbeheersing. Het belang van emotioneel welzijn, zelfzorg: een gezonde en duurzame levensstijl. Training in zelfinstructie als gedragsgids Verbetering van emotioneel management en controlestrategieën.	PwID beschrijft hun sterke punten, capaciteiten en beperkingen in een zelfbewustzijnsoefening. PwID identificeert ondersteuningsbehoeften om hun doelen te bereiken en weet hoe ze om ondersteuning moeten vragen. PwID weet hoe ze ondersteuning moeten vragen om hun doelen te bereiken. PwID identificeert de drie componenten van reactie op situaties die ongemak en welzijn veroorzaken. PwID verwoordt en gebruikt elementaire zelfinstructiebegeleiding wanneer ze worden geconfronteerd met een onbekende taak. PwID verbetert emotioneel management en controlestrategieën.
Unit 5 Probleemoplossing en besluitvorming.	Cognitieve strategieën voor het oplossen van problemen. Besluitvormingsproces: variabelen om rekening mee te houden, voor- en nadelen. Het toepassen van de probleemoplossende cyclus bij het nemen van een beslissing. Het mentale proces van keuzes maken: van eenvoudig naar complex, van individueel naar collectief.	PwID heeft een algemeen idee van de probleemoplossende cyclus. PwID past de probleemoplossende cyclus toe bij het nemen van een beslissing. PwID kan beslissingen nemen op individueel en groepsniveau. PwID weet hoe beslissingen te nemen volgens een mentale strategie.
Unit 6 Participatie en sociale inclusie.	Participatie: waar, hoe. Kennis van de verschillende sferen van participatie: persoonlijk, organisatorisch en gemeenschap. Beslissingen nemen over deelname aan een organisatie. Wat het is om een vertegenwoordiger te zijn en hoe vertegenwoordigers te kiezen. Hoe verkiezingen te maken door te stemmen. Het creëren van groepen van zelfverdedigers. Hoe we communiceren met andere organisaties. Hoe we deelnemen aan de gemeenschap. Zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.	PwID kent en beschrijft de verschillende gebieden van participatie: persoonlijk, organisatorisch en community. PwID weet en beslist of ze willen deelnemen op persoonlijk, organisatorisch en gemeenschapsgebied. PwID kent en beschrijft de rol en functies van vertegenwoordigers. PwID kan deelnemen aan echte of gesimuleerde situaties (bv. stemmen bij gesimuleerde verkiezingen in een zelfverdedigingsgroep). PwID Zoekt naar informatie op sociale media. PwID kent de belangrijkste platformen met betrekking tot PwID en de verdediging van hun rechten. PwID identificeert ten minste twee zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.

Tabel 4. SELF-IN 43 uren. Leerresultaten, sessies, LifeComp-competenties en dimensies Kwaliteit van Leven.

Eenheden/ Bevoegdheden	Leerresultaten	Subcompetenties Het LifeComp-model	Kwaliteit van leven aspecten
Unit 1 Erasmus+, self- management groups and Quality of Life.	PwID is in staat om de belangrijkste kenmerken van de Europese Unie en het Erasmus-programma te vertellen. PwID kent de begrippen kwaliteit van leven en zelfbeschikking. PwID beschrijft wat een zelfmanagement van PwID is en wat de belangrijkste functies zijn, evenals de ondersteuning die het nodig heeft. PwID weet dat ze rechten hebben. PwID is zich ervan bewust dat rechten voor iedereen zijn en dat zij dezelfde rechten hebben.	Leren leren: Kritisch denken	Rechten Zelfbeschikking
Unit 2 Mijn leerproces	PwID wil graag leren. PwID is in staat om hun leerproces te monitoren. PwID is verantwoordelijk voor hun leerproces.	Leren leren: Groeimindset Leren managen	Persoonlijke ontwikkeling
Unit 3 Communicatieve en sociale competenties in het kader van een zelfmanagementgroep.	PwID identificeert de componenten van verbale en non-verbale communicatie. PwID kan op een assertieve manier nee zeggen. PwID kan actief luisteren toepassen. PwID plant in hun leerproces om communicatieve en sociale competenties te verbeteren.	Sociaal gebied: Empathie Communicatie Samenwerking Leren leren: Leren managen	Interpersoonlijke relaties
Unit 4 Zelfregulering	PwID beschrijft hun sterke punten, capaciteiten en beperkingen in een zelfbewustzijnsoefening. PwID identificeert ondersteuningsbehoeften om hun doelen te bereiken en weet hoe ze om ondersteuning moeten vragen. PwID weet hoe ze ondersteuning moeten vragen om hun doelen te bereiken. PwID identificeert de drie componenten van reactie op situaties die ongemak en welzijn veroorzaken. PwID verwoordt en gebruikt elementaire zelfinstructiebegeleiding bij het uitvoeren van een onbekende taak. PwID verbetert emotioneel management en controlestrategieën.	Persoonlijke ruimte: Zelfregulering	Persoonlijke ontwikkeling
Unit 5 Probleemoplossing en besluitvorming.	PwID heeft een algemeen idee van de probleemoplossende cyclus/het programma. PwID past de probleemoplossende cyclus toe bij het nemen van een beslissing. PwID kan beslissingen nemen op individueel en groepsniveau. PwID weet hoe beslissingen te nemen volgens een mentale strategie.	Leren leren: Groeimindset Kritisch denken Flexibiliteit	Zelfbeschikking
Unit 6 Participatie en sociale inclusie.	PwID kent en beschrijft de verschillende gebieden van participatie: persoonlijk, organisatorisch en community. PwID weet en beslist of ze willen deelnemen op persoonlijk, organisatorisch en gemeenschapsgebied. PwID kent en beschrijft de rol en functies van vertegenwoordigers. PwID kan deelnemen aan echte of gesimuleerde situaties (bv. stemmen bij gesimuleerde verkiezingen in een zelfverdedigingsgroep). Zoekt naar informatie op sociale media. PwID kent de belangrijkste platformen met betrekking tot PwID en de verdediging van hun rechten. PwID identificeert ten minste twee zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.	Sociaal gebied: Samenwerking	Rechten Interpersoonlijke relaties Sociale inclusie

4.3. Methodologie van de opleiding

De trainingsmethodologie die wordt gebruikt om de pedagogische oefeningen uit te voeren, zal participatief zijn, waarbij wordt vermeden dat de opvoeder een directieve rol aanneemt, een klimaat van vertrouwen wordt gecreëerd en de persoon wordt aangemoedigd om zijn standpunt kenbaar te maken zonder te worden beoordeeld en om beslissingen te kunnen nemen met het recht om fouten te maken en deze recht te zetten. De opvoeder zal optreden als een facilitator die aanzet tot nadenken en zoeken naar oplossingen.

De oefeningen zijn ontworpen om te worden uitgevoerd met de hulp van een opvoeder die tijdens de hele educatieve activiteit aanwezig moet zijn en het proces en de activiteiten moet begeleiden. Het is ook waar dat meer autonome ontheemden de oefeningen zouden kunnen gebruiken zonder de hulp van de opvoeder.

De eenheden handhaven een progressieve volgorde, beginnend met algemene kennis over rechten en zelfverdedigingsgroepen, verder met hoe ze zichzelf tijdens de cursus kunnen organiseren, en verder gaan met meer specifieke onderwerpen met betrekking tot assertiviteit in groepen, besluitvorming, conflictoplossing, en eindigend met het functioneren als een zelfverdedigingsgroep als zodanig, met het idee dat de groep in de loop van de tijd zal worden gehandhaafd.

De uitvoering van de oefeningen in elke eenheid moet de vastgestelde volgorde volgen, aangezien de moeilijkheidsgraad progressief is. Het idee is dat de persoon een goede perceptie heeft van zelfeffectiviteit en niet gedemotiveerd raakt bij moeilijkheden, terwijl hij tegelijkertijd de nodige competenties en kennis verwerft.

De 19 pedagogische oefeningen zijn gekoppeld aan één of meerdere leerresultaten en zo ontwikkeld dat de opvoeder een instrument heeft om de inhoud aan te passen door deze toegankelijk te maken, hetzij door lezen en toegankelijk taalgebruik, hetzij door het gebruik van afbeeldingen en pictogrammen.

De focus ligt dus op competenties en leerresultaten, d.w.z. wat PwID tijdens de sessies moet leren en hoe de competentie te bereiken. De leerresultaten die tijdens de training

worden ontwikkeld, zijn concrete doelstellingen die representatief zijn voor het Lifecomp theoretisch kader, competenties en de Quality of Life modelaspecten. Bovendien worden competenties zowel naar theoretische inhoud en naar competenties en attitudes verwezen.

Het benodigde lesmateriaal:

De materialen die nodig zijn om de cursus uit te voeren: vellen papier, fotokopieën, potloden, karton, schaar, computer met internettoegang om informatie te kunnen afdrukken en zoekopdrachten uit te voeren, scherm om presentaties te kunnen maken en video's te bekijken.

Assessment instrumenten:

Eenzijds is in het kader van het SELF-INCA-project het SELF-INCA-beoordelingsinstrument (bijlage 1) in het leven geroepen, dat zal worden gebruikt om de competenties te beoordelen die de IDP's tijdens de opleiding en vervolgens bij de uitvoering van de zelfmanagementprogramma's hebben verworven. Aan de andere kant wordt een aanvullende evaluatie aanbevolen, die zal bestaan uit het observeren en beoordelen van de evolutie van elke persoon en groep. Deze evaluatie zal het mogelijk maken de nodige wijzigingen aan te brengen in termen van tijd, frequentie, niveau van ondersteuning en het soort voorbeeldoefeningen dat moet worden gebruikt.

4.4. Duur van de opleiding

Er zijn naar schatting 43 uur nodig om de voor de cursus vastgestelde leerresultaten te bereiken (zie tabel 5), met een trainingsfrequentie van 1 of 2 sessies per week. De duur van de oefeningen varieert van 1 tot 5 uur, afhankelijk van het profiel van de cursisten. Volgens deze aanpak zijn er ongeveer 19 sessies nodig om alle oefeningen uit te voeren.

Bovendien moet rekening worden gehouden met het feit dat dit slechts een indicatieve schatting is. Het behalen van de leerresultaten kan worden beïnvloed door andere factoren buiten de cursus zelf, bijvoorbeeld de aard van het zelfmanagementprogramma dat na de training zal worden uitgevoerd; de sociaal-culturele context rond PwID; de middelen/capaciteiten waarover het onderwijscentrum beschikt; de persoonlijke relaties die moeten worden opgebouwd tussen de opvoeder, PwID en hun families; of de specifieke onderwijsondersteuningsbehoeften van elk van de deelnemers.

Tabel 5. Informatie SELF-IN training

SELF-IN opleiding voor PwID			
Aantal sessies	Frequentie	Duur van de oefeningen	Totale duur (Geschat)
19	1-2 sessions/week	Tussen 1 en 5 uur	43u

4.5. Doelgroep van de opleiding

De cursus is ontworpen voor een PwID-profiel dat kan/kan begrijpen wat een zelfmanagementprogramma is en voldoende interesse en motivatie heeft om de inhoud te volgen, de activiteiten uit te voeren die in de oefeningen zijn opgenomen en vervolgens deel te willen nemen aan een zelfmanagementprogramma. Dit zou over het algemeen overeenkomen met PwID met een milde mate van verstandelijke beperking (ID) en met autonomie om basisactiviteiten van het dagelijks leven uit te voeren. Volgens het Quality of Life-model zouden ze behoefte hebben aan beperkte of intermitterende ondersteuning bij de competenties die nodig zijn om in de gemeenschap te leven. Wat taal- en leesvaardigheden betreft, zouden het die zijn die overeenkomen met het tweede niveau van de basisschool (hoewel lezen en schrijven geen essentiële vereiste zouden zijn), met een goed niveau van begrip en expressieve taal. Hun beperkingen zijn duidelijker in cognitieve competenties die abstract denken vereisen.

Zoals we hierboven hebben beschreven, wordt het project uitgevoerd in het kader van het universele ontwerpmodel, daarom is het gegenereerde educatieve materiaal, voor zover pedagogisch noodzakelijk geacht, toegankelijk en aangepast aan de behoeften van de deelnemers, rekening houdend met: de inhoud van de tekst, het gebruik van pictogrammen voor een beter begrip, de grootte van de belettering, het markeren van trefwoorden met verschillende kleuren of stijlen, enz.

Hoewel er een deelnemersprofiel is opgesteld, kunnen de pedagogische oefeningen dus worden aangepast en nuttig zijn voor andere profielen van intern ontheemden dan het profiel dat aan het begin van dit hoofdstuk is beschreven of voor de verbetering van de competenties van intern ontheemden buiten het kader van de project- en zelfmanagementprogramma's.

Daarom zouden geletterdheidscompetenties niet volledig nodig zijn, maar het is wenselijk dat de persoon de competenties heeft om een gesprek te volgen, deel te nemen aan een groep en om zijn of haar standpunt te presenteren. Op cognitief niveau is het wenselijk dat de persoon in staat is om een metacognitieve strategie te leren, en dat dit een nuttig

hulpmiddel is bij het oplossen van problemen, het nemen van beslissingen en het beheersen van impulsiviteit.

De persoon mag geen gedrags- of geestelijke gezondheidsproblemen hebben die het functioneren van de groep en/of het verwerven van competenties kunnen belemmeren. Wat de professionals betreft, is het belangrijk dat zij over de juiste competenties beschikken om verschillende onderwijs-/actieve leermethoden te hanteren en te gebruiken die hen in staat stellen zich aan te passen aan de behoeften van elke persoon, waarbij PwID op een actieve manier bij hun leerproces wordt betrokken. De professional is een facilitator die moet bevorderen dat oplossingen en beslissingen uit de groep komen, de deelname van alle mensen aanmoedigt en vermijdt oplossingen te geven en meer te ondersteunen dan nodig is.

Tabel 6 geeft een overzicht van de verschillende beroepsprofielen die de opleiding zouden kunnen geven en de definitie van elk beroep volgens ESCO en de taken die zij uitvoeren (Triade 2.0-project, 2018).

Tabel 6. Profielen van professionals die de trainingsactiviteit kunnen geven.

Beroep	Beschrijving van de beroepen volgens de ESCO (Europese Commissie, n. k.)	Beschrijving van beroepen die zijn aangepast aan het gebied van functionele diversiteit; Diverse bronnen
--------	--	--

Maatschappelijk werker	Maatschappelijk werkers zijn professionals die zich bezighouden met praktische activiteiten die sociale verandering en ontwikkeling, sociale cohesie en de autonomie en empowerment van mensen bevorderen. Ze werken samen met individuen, gezinnen, groepen, organisaties en gemeenschappen om verschillende vormen van therapie en counseling, groepswerk en gemeenschapswerk te bieden. Maatschappelijk werkers begeleiden mensen bij het gebruik van diensten om uitkeringen aan te vragen, toegang te krijgen tot gemeenschapsmiddelen, werk en opleiding te vinden, juridisch advies in te winnen of om te gaan met andere gemeentelijke afdelingen.	Het informeren en begeleiden van ouderen met IFD [Intellectual Functional Diversity] en hun familie. Het opstellen van sociale rapporten en het beheren van sociale en familiale ondersteuning en middelen. Deelnemen aan de organisatorische programma's van sociale en gezinsondersteuning samen met het multiprofessionele team, het ontwikkelen van specifieke behandelingen. Meewerken aan zaken die onder zijn/haar bevoegdheid vallen in voorlichtingsprogramma's.
Ergotherapeut	Ergotherapeuten helpen personen of groepen die beroepsbeperkingen hebben als gevolg van ziekte, lichamelijke aandoeningen en tijdelijke of blijvende verstandelijke beperkingen, om hun dagelijkse activiteiten weer uit te voeren. Ze bieden behandeling en revalidatie zodat ze actief kunnen deelnemen aan de samenleving, hun leven kunnen leiden zoals ze willen en kunnen deelnemen aan activiteiten die voor hen zinvol zijn.	Ontwerpen en ontwikkelen van individuele en groepsprogramma's. Het implementeren van specifieke behandelingen voor functioneel herstel om de kwaliteit van leven in het dagelijks leven te verbeteren. Uitvoeren, begeleiden en evalueren van programma-implementaties onder technische supervisie en samen met het multi-professionele team. Meewerken aan zaken die onder zijn/haar bevoegdheid vallen in voorlichtingsprogramma's.

Psychologen	Psychologen bestuderen menselijk gedrag en mentale processen. Ze bieden diensten aan cliënten met geestelijke gezondheids- en levensproblemen zoals rouwverwerking, relatieproblemen, huiselijk geweld en seksueel misbruik. Ze bieden ook begeleiding bij psychische problemen zoals eetstoornissen, posttraumatische stressstoornissen en psychose om cliënten te helpen revalideren en gezond gedrag te bereiken.	Organiseren en plannen van het psychologische gebied, leiden van de coördinatie met de rest van de servicegebieden. Het uitvoeren van testen, diagnosticeren, beoordelen en uitvoeren van individuele en groepsprogramma's. Opstellen van psycho-pedagogische rapporten. Het ontwikkelen van programma's samen met het multiprofessionele team, het ontwikkelen van specifieke begeleiding en het uitvoeren van technische begeleiding. Toezicht op en evaluatie van de uitgevoerde programma's. Meewerken aan zaken die onder zijn/haar bevoegdheid vallen in voorlichtingsprogramma's.
Beroepsopleiding Onderwijs/ onderwijsge- vonden	Docenten in het beroepsonderwijs geven studenten les in hun vakgebied, dat overwegend praktisch van aard is. Zij bieden theoretisch onderwijs ten gunste van de praktische competenties en technieken die studenten later in de beroepsopleiding van hun keuze zullen beheersen en helpen op basis daarvan bij de ontwikkeling van attitudes en waarden. Docenten in het beroepsonderwijs houden de voortgang van studenten in de gaten, helpen individueel waar nodig en beoordelen hun kennis en prestaties in het vak door middel van opdrachten, toetsen en examens.	Ontwikkelen van het algemene workshopprogramma en bijbehorend rapport. Uitvoeren van het theoretisch en praktisch programma. Evaluatie van elk programma en rapportage over de resultaten. Coördineren van de onderwijs- en werkacties samen met het multiprofessionele team. Het goed onderhouden van de werkplaatsmachines en gereedschappen. Inventariseren en rapporteren over behoeften.

***Bron. Erasmus+ TRIADE 2.0 Project**

5. Het Erasmus+ SELF-IN-project in het kader van het EKK en ECVET.

De Self-In training voor PwID is ontworpen rekening houdend met het European Qualifications Framework (EQF) en het European Credit System for Vocational Education and Training (ECVET). Het EKK organiseert opleidingen op 8 niveaus, die het volledige scala van kwalificaties bestrijken, van kwalificaties die aan het einde van de leerplicht zijn behaald tot kwalificaties die voortvloeien uit de hoogste academische en beroepsniveaus of uit beroepsonderwijs en -opleiding. Elk van de 8 niveaus wordt gedefinieerd door een reeks descriptoren die de leerresultaten aangeven die relevant zijn voor kwalificaties op dat niveau in elk kwalificatiesysteem.

Door de leerresultaten van elk zelfinend opleidingsonderdeel te definiëren en door de competenties, kennis en competenties van elk leerresultaat gelijk te trekken, maken we een efficiënte evaluatie van het opleidingsprogramma en de omzetting ervan tussen de verschillende nationale kwalificatiekaders mogelijk.

In dit verband wordt geoordeeld dat de leerresultaten die in de opleidingsactie van deze opleiding zijn vastgesteld, zouden bijdragen tot het behalen van een kwalificatie die overeenkomt met een **referentieleerniveau 3** volgens het EKK (zie tabel 7).

Tabel 7: Leerreferentieniveau 3 volgens het EKK

	Kennis	Capaciteiten	Competenties
Level 3	Kennis van feiten, principes, processen en algemene concepten in een bepaald werk- of studiegebied.	Scala aan cognitieve en praktische competenties die nodig zijn om taken uit te voeren en problemen op te lossen door methoden, hulpmiddelen, materialen en basisinformatie te selecteren en toe te passen.	Verantwoordelijkheid nemen voor het uitvoeren van taken in werk- of studieactiviteiten. Het eigen gedrag aanpassen aan de omstandigheden om problemen op te lossen.

***Bron:** The European Qualifications Framework for lifelong learning

(<https://www.educacionyfp.gob.es/dctm/mecu/files/eqfniveleses.pdf?documentId=0901e72b80d5c46e>)

6 Bibliografie

- Beadle-Brown, J., Leigh, J., Whelton, B., Richardson, L., Beecham, J., Baumker, T. y Bradshaw, J. (2015). Quality of life and quality of support for people with severe intellectual disability and complex needs. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 29 (5), 409-421.
- Brown, I., Keith, K.D. y Schalock, R. L. (2004). Quality of life conceptualization, measurement, and application: Validation of the SIRG-QOL consensual principles. *Journal of intellectual Disabilities Research*, 48 (Partes 4 y 5), 451.
- Campo, S. F., Sharpton, W. R., Thompson, B. y Sexton, D. (1997). Correlates of the quality of life of adults with severe or profound mental retardation. *Mental Retardation*, 35, 329-337.
- Díez Villoria, E., & Sánchez Fuentes, S. (2015). Diseño universal para el aprendizaje como metodología docente para atender a la diversidad en la universidad. *Aula Abierta*, 43(2), 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.aula.2014.12.002>
- Emerson, E., Baines, S., Allerton, L. y Welch, V. (2012). Health inequalities and people with learning disabilities in the UK: 2012. Recuperado de <http://www.optionsempowers.org/wp-content/uploads/2013/02/Improving-Health-and-Lives-healthinequalities-and-people-with-learning-disabilities-in-the-UK-annual-report.pdf>.
- Gómez, L. E., Arias, B., Verdugo, M. Á., Tasse, M. J. y Brown, I. (2015). Operationalisation of quality of life for adults with severe disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59 (10), 925-941.
- Hogg, J., Reeves, D., Roberts, J. y Mudford, O. C. (2001). Consistency, context and confidence in judgements of affective communication in adults with profound intellectual and multiple disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 45 (1), 18-29.
- Isasa, E. T. (s. f.). Evaluación de un programa de intervención con jóvenes en riesgo de exclusión social. 55.
- Macho, P. N. (2017). Derechos y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual y mayores necesidades de apoyo = Rights and quality of life of

- individuals with intellectual disability and extensive support needs. 48, 60.
- Mansell, J. (2006). Deinstitutionalisation and community living: progress, problems and priorities. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 31, 65-76.
- Mirenda, P. (2014). Revisiting the mosaic of supports required for including people with severe intellectual or developmental disabilities in their communities. *Augmentative and Alternative Communication*, 30 (1), 19-27.
- Moore, S. L. (2007). Teaching Every Student in the Digital Age: Universal Design for Learning: Association for Supervision and Curriculum Development. 521-525. <https://doi.org/10.1007/s11423-007-9056-3>
- Murphy, E., Clegg, J. y Almack, K. (2011). Constructing adulthood in discussions about the futures of young people with moderate-profound intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 24 (1), 61-73.
- Pastor, C. A. (2019). *Diseño Universal para el Aprendizaje: Un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad*-. 14.
- SCHALOCK, R. L. (1992) The quality revolution and its impact on quality assurance and program evaluation. Paper presented at the 116th Annual Convention, American Association on Mental Retardation. New Orleans, Louisiana, May 27.
- Schalock, R. L. (1993). LA QUALITÉ DE VIE: CONCEPTUALISATION, MESURE ET APPLICATION. 16. REVUE FRANCOPHONE DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE. VOLUME 4. NUMERO 2, 137.151
- Schalock, R. L. y Verdugo, M. Á. (2002). Handbook on quality of life for human service practitioners. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Schalock, R. L., Gardner, J.F. y Bradley, V. J. (2007). Quality of life for persons with intellectual and other developmental disabilities: Applications
- The Center for Universal Design (1997). Universal Design: The design of products and environments to be usable by all people, to the greatest extent possible, without the need for adaptation or specialized design. NC: The Center for Universal Design.
- Verdugo, M. Á., Gómez, L. E., Arias, B., Navas, P. y Schalock, R. L. (2014).

Measuring quality of life in people with intellectual and multiple disabilities:
Validation of the San Martín scale. *Research in Developmental Disabilities*, 35
(1), 75-86.

SECTIE B. 19 PEDAGOGISCHE OEFENINGEN.

1. Introductie

Deze sectie biedt lesmateriaal (19 oefeningen) om PwID-docenten in staat te stellen het onderwijsproces te faciliteren en te leiden en zo de leerresultaten te bereiken die voor de training zijn vastgesteld (zie Sectie A: 4.2. Kenmerken van didactische eenheden en pedagogische oefeningen).

Zoals te zien is in de tabel aan het begin van dit document (opleidingstraject), is het didactisch materiaal gestructureerd in 6 didactische eenheden. Elke unit bevat een verschillend aantal pedagogische oefeningen (2 tot 5) tot een totaal van 19. Elke oefening omvat op zijn beurt een reeks activiteiten die door de studenten moeten worden uitgevoerd en een didactisch materiaal dat door PwID kan worden gebruikt.

De didactische eenheden zijn samengesteld uit twee duidelijk onderscheiden secties. Eerst wordt een fiche gepresenteerd met de belangrijkste pedagogische kenmerken van de eenheid (leerresultaten, beschrijving, duur, theoretische inhoud...). Ten tweede zullen de pedagogische oefeningen worden gevonden die bij elke eenheid horen en die de studenten samen met hun opvoeder moeten uitvoeren.

Opgemerkt moet worden dat, volgens het profiel van lerenden die hebben deelgenomen aan de zelfmanagementprogramma's die door het Self-In-project zijn uitgevoerd (zie PR1 Self-In, paragraaf 2.5.3. Profiel en selectieproces van de intern ontheemden die aan het programma deelnemen), zijn naar schatting 43 uur nodig om de voor deze opleiding vastgestelde leerresultaten te bereiken, hoewel deze duur kan variëren afhankelijk van verschillende externe factoren die in verschillende delen van dit document zijn toegelicht.

Als algemene regel geldt dat de pedagogische oefeningen in de volgende structuur worden gepresenteerd:

1. **"INHOUD"**: Inhoudsopgave van de oefening en activiteiten.

2. **"INSTRUCTIES VOOR DE OPVOEDER".** Tabel met de volgende informatie:
 - Kwaliteit van leven aspect dat wordt verbeterd.
 - Competenties die verband houden met de oefening.
 - Duur.
 - Leerresultaten.
 - Instructies voor het uitvoeren van de oefening.
 - Moeilijkheidsgraad.
 - Aanbevelingen voor overdracht naar het dagelijks leven.
3. **"INLEIDING TOT DE ACTIVITEIT".**
4. **"ACTIVITEIT"** Een aantal activiteiten per oefening uit te voeren door mensen met een verstandelijke beperking.
5. **"BIJLAGEN".** Aanvullend pedagogisch materiaal te gebruiken door opvoeders en/of PwID: visuele dragers, in te vullen en/of af te drukken sjablonen, oplossingen, voorbeelden van oefeningen, antwoorden...

2. Didactische eenheden

2.1. Didactische eenheid 1: Erasmus, Zelfmanagementgroepen en kwaliteit van leven

DIDACTISCHE EENHEID 1

ERASMUS+, ZELFMANAGEMENT EN LEEFBAARHEID

GROEPEN

1. Pedagogische fiche

2. Oefeningen

Oefening 1.1. Het Erasmus-programma en zijn prioriteiten.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 1. Sjablonen in te vullen door studenten.

Oefening 1.2. Zelfmanagementgroepen.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 2. Materiaal voor de groep. Tabel om te projecteren

ACTIVITEIT 1. Bijlage 3. Materiaal voor de opvoeder. Tabel met juiste antwoorden.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 4. Materiaal voor de groep. Tabel om te projecteren en/of te overschrijven.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 5. Materiaal voor de docententabel met voorbeelden van juiste antwoorden.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 6. Materiaal voor de opvoeder. Reeks pictogrammen die in de tabel in bijlage 4 moeten worden geselecteerd en gebruikt.

Oefening 1.3. Rechten.

UNIT 1. Erasmus+, groepen voor zelfmanagement en kwaliteit van leven

Inhouden	SELF-IN-project en Erasmus+-programma, kwaliteit van leven en zelfbeschikking. Zelfmanagementgroepen: doel, samenstelling en rollen. Rechten van personen met een handicap. Recht om deel te nemen en te vertegenwoordigen. Zelfstandige levensstijl: ondersteunende huisvesting.
Duur	3 sessies.
Leerresultaten	PwID is in staat om de belangrijkste kenmerken van de Europese Unie en het Erasmus-programma te onderscheiden. Hij/zij beschrijft wat een door PwID gevormde zelfmanagementgroep is en wat de belangrijkste functies zijn, evenals de ondersteuning die het nodig heeft. Hij/zij kent zijn/haar rechten. Hij/zij is zich ervan bewust dat rechten voor alle mensen zijn en dat iedereen dezelfde rechten heeft.
Unit beschrijving	De eerste unit richt zich op het kennen van de Erasmus-principes en het SELF-IN-project, en koppelt ze aan de rechten van PwID. Het behandelt ook aspecten zoals wat we bedoelen als we het hebben over zelfbeschikking, wat een groep zelfverdedigers is en wat kwaliteit van leven is.
Unit oefening	1.1. Erasmus en zijn prioriteiten 1.2. Groepen voor zelfsturing 1.3. Rechten

UNIT Inhouden

1. HET ERASMUS-PROGRAMMA EN ZIJN BEGINSELEN/PRIORITEITEN

Tekst gedeeltelijk ontleend aan:

Spaans: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/es/programme-guide/part-a/priorities-of-the-erasmus-programme>

Engels: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-a/priorities-of-the-erasmus-programme>

Prioriteiten van het Erasmus+-programma

Inclusie en diversiteit

Het programma heeft tot doel gelijke kansen en toegang, inclusie, diversiteit en gelijkheid in al zijn acties te bevorderen. Organisaties en deelnemers met minder kansen vertegenwoordigen deze doelen en met hen in het achterhoofd stelt het programma mechanismen en middelen ter beschikking die tot hun beschikking staan. Bij het ontwerpen van hun projecten en activiteiten moeten organisaties een inclusieve aanpak hanteren, waardoor ze toegankelijk zijn voor een breed scala aan deelnemers.

Om deze beginselen in de praktijk te brengen, is een **kader van inclusiemaatregelen** 1 en een **inclusie- en diversiteitsstrategie** 2 ontwikkeld die alle gebieden van het programma bestrijken om de toegang tot financiering voor een breder scala aan organisaties te vergemakkelijken en een groter aantal kansarme deelnemers te bereiken. Het creëert ook de ruimte en mechanismen voor projecten die, met behulp van het programma, gericht zijn op het werken aan aspecten die verband houden met inclusie en diversiteit. Het doel van deze strategie is de obstakels te helpen overwinnen waarmee verschillende doelgroepen worden geconfronteerd bij het verkrijgen van toegang tot dergelijke mogelijkheden in Europa en daarbuiten.

De volgende lijst van mogelijke belemmeringen is niet uitputtend en dient als referentie bij het nemen van maatregelen om de toegankelijkheid te vergroten en kansarmen beter te helpen kansarmen te bereiken. De volgende belemmeringen, één voor één of in combinatie, kunnen hun deelname verhinderen: **handicaps, gezondheidsproblemen, belemmeringen in verband met onderwijs- en opleidingsstelsels, culturele verschillen, sociale belemmeringen, economische belemmeringen, belemmeringen die verband houden met discriminatie en geografische belemmeringen.**

In het bijzonder, en gekoppeld aan het begrip handicap, omvat Erasmus lichamelijke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen die, in wisselwerking met verschillende drempels, een persoon kunnen beletten volledig, effectief en op voet van gelijkheid met anderen aan de samenleving deel te nemen.

Digitale transformatie

De COVID-19-pandemie heeft het belang van digitaal onderwijs voor de digitale transformatie die Europa nodig heeft, nog eens duidelijk gemaakt. Hij benadrukte met name de groeiende noodzaak om het potentieel van digitale technologieën voor lesgeven en leren te benutten en om digitale vaardigheden voor iedereen te ontwikkelen. Volgens de strategische prioriteiten van het **actieplan voor digitaal onderwijs** (2021-2027) 5 is het programma bedoeld om deze inspanning te ondersteunen om lerenden, opvoeders, jeugdwerkers, jongeren en organisaties te betrekken bij het digitale transformatieproces.

Het programma zal de eerste strategische prioriteit van het actieplan, de ontwikkeling van een goed presterend ecosysteem voor digitaal onderwijs, ondersteunen door capaciteit op te bouwen en kritisch inzicht te bevorderen in alle soorten onderwijs- en opleidingsinstellingen over hoe de kansen die digitale technologieën bieden voor lesgeven en leren op alle niveaus en in alle sectoren kunnen worden benut, en hoe plannen voor de digitale transformatie van onderwijsinstellingen kunnen worden ontwikkeld en uitgevoerd.

Het zal ook de tweede strategische prioriteit van het actieplan ondersteunen door acties te ondersteunen die gericht zijn op het verbeteren van de ontwikkeling van digitale vaardigheden en competenties op alle niveaus van de samenleving en voor alle mensen (met name kansarme jongeren, studenten, werkzoekenden en werknemers). Het zal gericht zijn op het stimuleren van digitale basis- en geavanceerde vaardigheden en digitale geletterdheid, die essentieel zijn geworden voor het dagelijks leven en om mensen in staat te stellen te navigeren in een wereld vol algoritmen en ten volle deel te nemen aan het maatschappelijk middenveld en de democratie.

Het programma moet een bredere doelgroep bereiken, zowel binnen als buiten de Unie, door een groter gebruik van informatie- en communicatietechnologie-instrumenten, het gecombineerde gebruik van fysieke mobiliteit en e-learning, en virtuele samenwerking aan te moedigen.

Milieu en de strijd tegen klimaatverandering

Milieu en klimaatactie zijn belangrijke prioriteiten voor de Europese Unie, nu en in de toekomst. De **mededeling over de Europese Green Deal** 6 is de nieuwe Europese groeistrategie; zij erkent de cruciale rol van scholen, opleidingsinstellingen en universiteiten bij het betrekken van studenten, hun ouders en de gemeenschap als geheel bij de veranderingen die nodig zijn voor een succesvolle transitie naar klimaatneutraliteit tegen 2050. Daarnaast benadrukt de **aanbeveling van de Raad over leren voor de groene transitie** 7 de noodzaak om lerenden van alle leeftijden kansen te bieden om te leren over de klimaatcrisis en duurzaamheid in zowel formeel als niet-formeel onderwijs, en om van leren voor de ecologische transitie een prioriteit te maken in onderwijs- en opleidingsbeleid en -programma's. Duurzaamheid moet deel uitmaken van het hele spectrum van onderwijs en opleiding, met inbegrip van curricula, professionele ontwikkeling van opvoeders, gebouwen, infrastructuur en activiteiten. Het Erasmus+-programma zal een belangrijk instrument zijn voor de ontwikkeling van kennis, vaardigheden en attitudes op het gebied van klimaatverandering en voor de ondersteuning van duurzame ontwikkeling, zowel binnen als buiten de Europese Unie.

Het zal het aantal mobiliteitsmogelijkheden op toekomstgerichte ecologische gebieden vergroten, de ontwikkeling van vaardigheden bevorderen, de carrièreperspectieven verbeteren en deelnemers betrekken bij strategische gebieden voor duurzame groei, met bijzondere aandacht voor plattelandontwikkeling (duurzame landbouw, beheer van natuurlijke hulpbronnen, bodembescherming, biologische landbouw, enz.). Bovendien moet dit programma, waarin mobiliteit een centrale plaats inneemt, streven naar koolstofneutraliteit door het bevorderen van duurzame vervoersmiddelen en milieuvriendelijker gedrag.

Het milieu en de strijd tegen de opwarming van de aarde zullen een horizontale prioriteit worden bij de selectie van projecten. Er zal prioriteit worden gegeven aan projecten die gericht zijn op de ontwikkeling van competenties in verschillende groene sectoren, met name projecten die worden uitgevoerd in het kader van de bijdrage van onderwijs en cultuur aan de verwezenlijking van de doelstellingen voor duurzame ontwikkeling, evenals projecten die gericht zijn op de ontwikkeling van strategieën en methodologieën voor capaciteitsopbouw in de groene sector, toekomstgerichte curricula en initiatieven ter ondersteuning van de geplande benaderingen van deelnemende organisaties op het gebied van ecologische duurzaamheid.

Het programma ondersteunt het gebruik van innovatieve praktijken die leerlingen, personeel en jeugdwerkers voorbereiden om echte agenten van verandering te zijn (bijv. het besparen van hulpbronnen, het verminderen van energieverbruik, afval en ecologische voetafdruk, duurzame voedsel- en mobiliteitskeuzes, enz.). Verder zal het belangrijk zijn om zich te concentreren op projecten die, door middel van onderwijs-, opleidings-, jeugd- en sportactiviteiten, gedragsveranderingen mogelijk maken met betrekking tot individuele voorkeuren, culturele waarden en bewustzijn, en, meer in het algemeen, actieve deelname ten gunste van duurzame ontwikkeling ondersteunen.

Daarom moeten de betrokken organisaties en belanghebbenden ernaar streven om bij het ontwerpen van de activiteit milieuvriendelijke praktijken in alle projecten op te nemen. Dit zal hen aanmoedigen om te discussiëren en te leren over milieukwesties, om na te denken over lokale acties en om alternatieve, milieuvriendelijkere methoden in te voeren om hun activiteiten uit te voeren.

Platforms zoals het Europees platform voor schoolonderwijs (waar eTwinning deel van uitmaakt) en EPAL zullen ondersteunend materiaal blijven produceren en de uitwisseling van doeltreffende onderwijspraktijken en -beleid voor milieuduurzaamheid vergemakkelijken. Erasmus+ is ook een krachtig instrument om een breed scala aan maatschappelijke actoren (scholen, universiteiten, aanbieders van beroepsonderwijs en -opleiding, jeugd- en sportorganisaties, niet-gouvernementele organisaties, lokale en regionale overheden, maatschappelijke organisaties enz.) te bereiken en te betrekken die een actieve rol kunnen spelen bij de transitie naar klimaatneutraliteit tegen 2050.

Deelname aan het democratisch leven, gemeenschappelijke waarden en maatschappelijke betrokkenheid

Het Erasmus+-programma pakt de beperkte deelname van burgers aan democratische processen en hun gebrek aan kennis over de Europese Unie aan. Bovendien is het bedoeld om hen te helpen de moeilijkheden te overwinnen die zij ondervinden om deel te nemen aan en actief betrokken te raken bij hun gemeenschap of bij het politieke en sociale leven van de Unie. Het is van cruciaal belang voor de toekomst van de Europese Unie dat de burgers van jongs af aan meer inzicht krijgen. Naast formeel onderwijs kan niet-formeel leren het begrip van de burgers van de Europese Unie verbeteren en het gevoel erbij horen bevorderen.

Het programma ondersteunt actief burgerschap en ethiek bij een leven lang leren; Het bevordert de ontwikkeling van sociale en interculturele competenties, kritisch denken en mediageletterdheid. Er wordt prioriteit gegeven aan projecten die mensen mogelijkheden bieden om deel te nemen aan het democratische leven en sociale en maatschappelijke betrokkenheid door middel van formele en niet-formele leeractiviteiten. Er wordt aandacht besteed aan het vergroten van het bewustzijn en het begrip van de context van de Europese Unie, met name met betrekking tot haar gemeenschappelijke waarden, de beginselen van eenheid en verscheidenheid, alsmede haar sociale, culturele en historische erfgoed.

1. Uitvoeringsbesluit van de Commissie betreffende het kader van maatregelen voor de opname van het Erasmus+-programma en het Europees Solidariteitskorps 2021-2027 één: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/document/commission-decision-framework-inclusion-2021-27>.
2. Richtlijnen voor toepassingen. Erasmus+ en de inclusie- en diversiteitsstrategie van het Europees Solidariteitskorps: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/resources/implementation-guidelines-erasmus-and-european-solidarity-corps-inclusion-and-diversity_en.
3. Verdrag van de Verenigde Naties inzake de rechten van personen met een handicap: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>
4. De Europese Unie telt negen ultraperifere regio's. Dit zijn Guadeloupe, Frans-Guyana, Martinique, Mayotte, Réunion en St. Martin (Frankrijk), Azoren en Madeira (Portugal) en Canarische Eilanden (Spanje).
5. https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/digital-education-action-plan_en.
6. https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en
7. <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9242-2022-INIT/es/pdf>
8. <https://www.salto-youth.net/rc/participation/ypstrategy/>.
9. <https://participationpool.eu/toolkit/>.

2. ZELFMANAGEMENTPROGRAMMA'S

Het concept van zelfmanagement verwijst "naar een verscheidenheid aan activiteiten die verband houden met het opzettelijk veranderen of handhaven van gedrag om zelfgekozen resultaten te bereiken" (Sandjojo *et al.*, 2018, blz. 841). Het kan worden geconceptualiseerd als een wereldwijde term die verband houdt met zelfbeschikking, autonomie, onafhankelijkheid en zelfredzaamheid.

Zelfbeschikking en autonomie richten zich op het hebben van persoonlijke controle over persoonlijke keuzes en beslissingen om het eigen leven te leiden volgens de eigen belangen, vrij van invloeden van buitenaf (bijv. Tonkens en Weijers, 1999; Wehmeyer, Kelchner en Richards, 1996). Onafhankelijkheid en zelfredzaamheid omvatten het vermogen om acties te ondernemen om zijn zaken te regelen en jezelf te onderhouden, waarbij je vertrouwt op je eigen inspanningen, middelen, beoordelingsvermogen en vaardigheden zonder hulp en steun van anderen nodig te hebben (Sandjojo *et al.*, 2018).

Zelfmanagement omvat zowel het nemen van beslissingen voor jezelf als het vermogen om het eigen gedrag vorm te geven om de gewenste resultaten te bereiken. Wat waardevol is voor PwID, in termen van zelfsturing, is dat ze moeten leren om meer dingen voor zichzelf te doen, waardoor ze zelfstandiger worden. Dit zou het belangrijkste doel moeten zijn, omdat het hun algehele kwaliteit van leven zou kunnen verbeteren, evenals hun participatie en inclusie in sociale contexten (Dollar *et al.*, 2012; Sandjojo *et al.*, 2018).

In die zin moedigen zelfmanagementprogramma's een verandering van filosofie aan; ze vertegenwoordigen een van de acties ter bevordering van de zelfbeschikking van mensen met een verstandelijke beperking (PwID). Deze personen moeten door hun levenservaring de kans krijgen om de vaardigheden en componenten van zelfbeschikking te ontwikkelen.

Zelfverdedigingsgroepen zijn inderdaad een belangrijke manier om zelfbeschikking te ontwikkelen en een kans om het paradigma van ondersteuning en kwaliteit van leven te bevorderen in verenigingen die verband houden met verstandelijke handicaps.

Zelfmanagementgroepen zijn die plaatsen waar ze "trainen", leren deelnemen, acties kiezen en produceren om een sleutelrol in hun eigen leven te spelen.

Zelfverdediging, zelfmanagement..., gerelateerd aan "zelfverdediging", wat betekent dat PwID voor zichzelf spreekt, zichzelf vertegenwoordigt, zijn eigen woordvoerders zijn, de hoofdrolspelers van hun leven worden.

3. RECHTEN

Volledige teksten over de rechten van personen met een handicap:

- **Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap**
<https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- **In accessible language:**
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/convencion_onu_if.pdf

Artikelen van het Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap:

Artikel 5. Recht op gelijkheid en non-discriminatie

1. De Staten die Partij zijn, erkennen dat alle personen gelijk zijn voor en onder de wet en zonder enige discriminatie recht hebben op gelijke bescherming en gelijke voordelen van de wet.
2. Zij verbieden elke discriminatie op grond van handicap en waarborgen alle personen met een handicap gelijke en doeltreffende rechtsbescherming tegen discriminatie op welke grond dan ook.
3. Om gelijkheid te bevorderen en discriminatie uit te bannen, nemen de staten die partij zijn alle passende maatregelen om redelijke aanpassingen te bieden.
4. Specifieke maatregelen die nodig zijn om de feitelijke gelijkheid van personen met een handicap te bespoedigen of te bereiken, worden niet als discriminerend beschouwd in de zin van dit verdrag.

Artikel 15. Vrijwaring van folteringen of wrede, onmenselijke of onterende behandeling of bestraffing

- a. Niemand mag worden onderworpen aan folteringen of aan wrede, onmenselijke of onterende behandelingen of bestraffingen. In het bijzonder mag niemand zonder zijn of haar vrije toestemming worden onderworpen aan medische of wetenschappelijke experimenten.
- b. De Staten die Partij zijn, nemen alle doeltreffende wetgevende, administratieve, gerechtelijke of andere maatregelen om te voorkomen dat personen met een handicap, op voet van gelijkheid met anderen, worden onderworpen aan folteringen of aan wrede, onmenselijke of onterende behandeling of bestraffing.

Artikel 19. Zelfstandig wonen en opgenomen worden in de gemeenschap

De Staten die partij zijn bij dit Verdrag erkennen het gelijke recht van alle personen met een handicap om in de gemeenschap te leven, met dezelfde keuzes als anderen, en nemen doeltreffende en passende maatregelen om het voor personen met een handicap mogelijk te maken dit recht ten volle te genieten en hun volledige opname en deelname aan de gemeenschap te vergemakkelijken, in het bijzonder door ervoor te zorgen dat:

- a. Personen met een handicap hebben de mogelijkheid om hun woonplaats te kiezen en waar en met wie zij samenwonen op voet van gelijkheid met anderen en zijn niet verplicht om in een bepaalde woonsituatie te leven;
- b. Personen met een handicap hebben toegang tot een reeks ondersteunende diensten aan huis, in woningen en andere gemeenschapsdiensten, waaronder persoonlijke assistentie die nodig is om het leven en de inclusie in de gemeenschap te ondersteunen en om isolatie of segregatie van de gemeenschap te voorkomen;
- c. Gemeenschapsdiensten en -voorzieningen voor de algemene bevolking zijn op voet van gelijkheid beschikbaar voor personen met een handicap en beantwoorden aan hun behoeften.

Artikel 22. Respect voor privacy

1. Personen met een handicap, ongeacht hun woonplaats of woonsituatie, mogen niet worden onderworpen aan willekeurige of onwettige inmenging in zijn of haar privacy, familie, woning of correspondentie of andere vormen van communicatie of aan onwettige aanvallen op zijn of haar eer en reputatie. Personen met een handicap hebben recht op bescherming door de wet tegen dergelijke inmenging of aanvallen.
2. De Staten die Partij zijn, beschermen de privacy van persoonlijke, gezondheids- en revalidatie-informatie van personen met een handicap op voet van gelijkheid met anderen.

Oefening 1.1. ERASMUS EN ZIJN PRIORITEITEN



Inhoud

Instructies voor de lesgever

Introductie tot activiteiten 1 en 2.

Activiteit 1: Dankzij Erasmus ga ik studeren in een land van de Europese Unie.

Activiteit 2: We gaan ons educatief centrum verbeteren.

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Sociale inclusie en persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Sociaal gebied: Samenwerking Communicatie
Duur	2 uren
Verwachte leerresultaten	PwID is in staat om de belangrijkste kenmerken van de Europese Unie en het Erasmus-programma te onderscheiden.
Instructies voor de lesgever	De eerste oefening die in deze cursus over zelfmanagement voor PcDI wordt gepresenteerd, is ontworpen met behulp van de meeste principes die gewoonlijk worden gebruikt in het kader van toegankelijke taal: lettergrootte, Arial-lettertype, aanpassing van woordenschat, gebruik van pictogrammen en het gebruik van pictogrammen (Arasaac) en afbeeldingen. Wat de inhoud betreft, gaat deze exercitie in het algemeen over de basiskenmerken van de Europese Unie en het Erasmus-programma. Het is gekoppeld aan de Europese Unie en bevat concepten zoals het hoofddoel, namelijk de lidstaten en hun vlaggen of de voordelen die verbonden zijn aan het lidmaatschap van de Europese Unie. Wat het Erasmus-programma betreft, worden de belangrijkste kenmerken besproken, met de nadruk op de prioriteiten ervan: inclusie, digitaal onderwijs, milieu en burgerparticipatie; en welke activiteiten die verband houden met elke prioriteit kunnen worden geïmplementeerd in een educatief hulpmiddel met de kenmerken van een beroepscentrum. De oefening is ontworpen om te worden uitgevoerd door middel van groepsleren, d.w.z. hetzelfde aantal deelnemers dat later het zelfmanagementprogramma zal uitvoeren (8 personen). Het kan echter ook worden geïmplementeerd met een kleiner aantal studenten en zelfs met één persoon en zijn of haar opvoeder. Concreet is de oefening verdeeld in twee delen: a) theoretische uitleg door middel van een scherm, digitaal apparaat en zelfs door het materiaal voor elke cursist af te drukken; en b) 2 praktische groepsdiscussies. Voor de voltooiing van de tweede activiteit is een sjabloon ontworpen zodat studenten kunnen opschrijven welke activiteiten die verband houden met de Erasmus-prioriteiten in hun centrum kunnen worden gekoppeld. Het duurt naar schatting 2 uur, als volgt verdeeld: 1. Theoretische uitleg met voorbeelden: 45 minuten 2. Praktische activiteit 1 "Dankzij Erasmus studeer ik in een land van de Europese Unie": 30 minuten. • Praktische activiteit 2 "We gaan ons educatief centrum verbeteren": 45 minuten.

Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat 1 theoretische activiteit waarin we hebben geprobeerd elk abstract concept te elimineren dat problemen oplevert voor het type studenten waarmee we werken. De twee praktische activiteiten zijn gebaseerd op discussies/debatten die van de studenten een zekere mate van bekwaamheid vereisen om de basisconcepten van de Europese Unie en Erasmus te begrijpen en vaardigheden om te communiceren, te debatteren, om de beurt te spelen en fundamentele beslissingen te nemen. De moeilijkheidsgraad wordt beoordeeld als gemiddeld-laag.
Transfer	De overdraagbaarheid van deze oefening naar het dagelijks leven van de deelnemers is minimaal, maar het heeft het potentieel voor verdere acties die uit deze oefening zijn afgeleid om een sterke impact te hebben op de kwaliteit van leven van PwID.

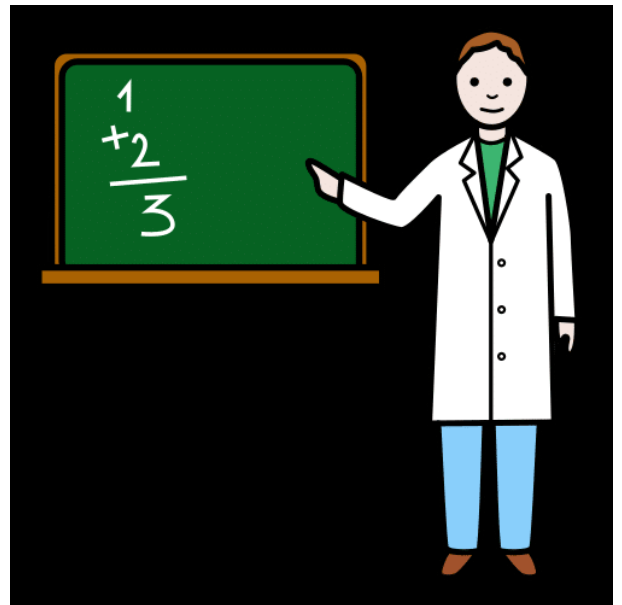
Introductie tot activiteiten 1 and 2

1.WAT IS ERASMUS?

Wie was MR. ERASMUS?



**ERASMUS WERD 500
JAAR GELEDEN IN
EUROPA GEBOREN
EN LEEFDE DAAR**



**ERASMUS WAS EEN
LEERKRACHT**

**HIJ IS BEROEMD
OMDAT HIJ HEEL
GOED LES GAF**

EN WAT IS ERASMUS NU??



**ERASMUS IS EEN
EDUCATIEVE
ACTIVITEIT VAN
DE EUROPESE UNIE**

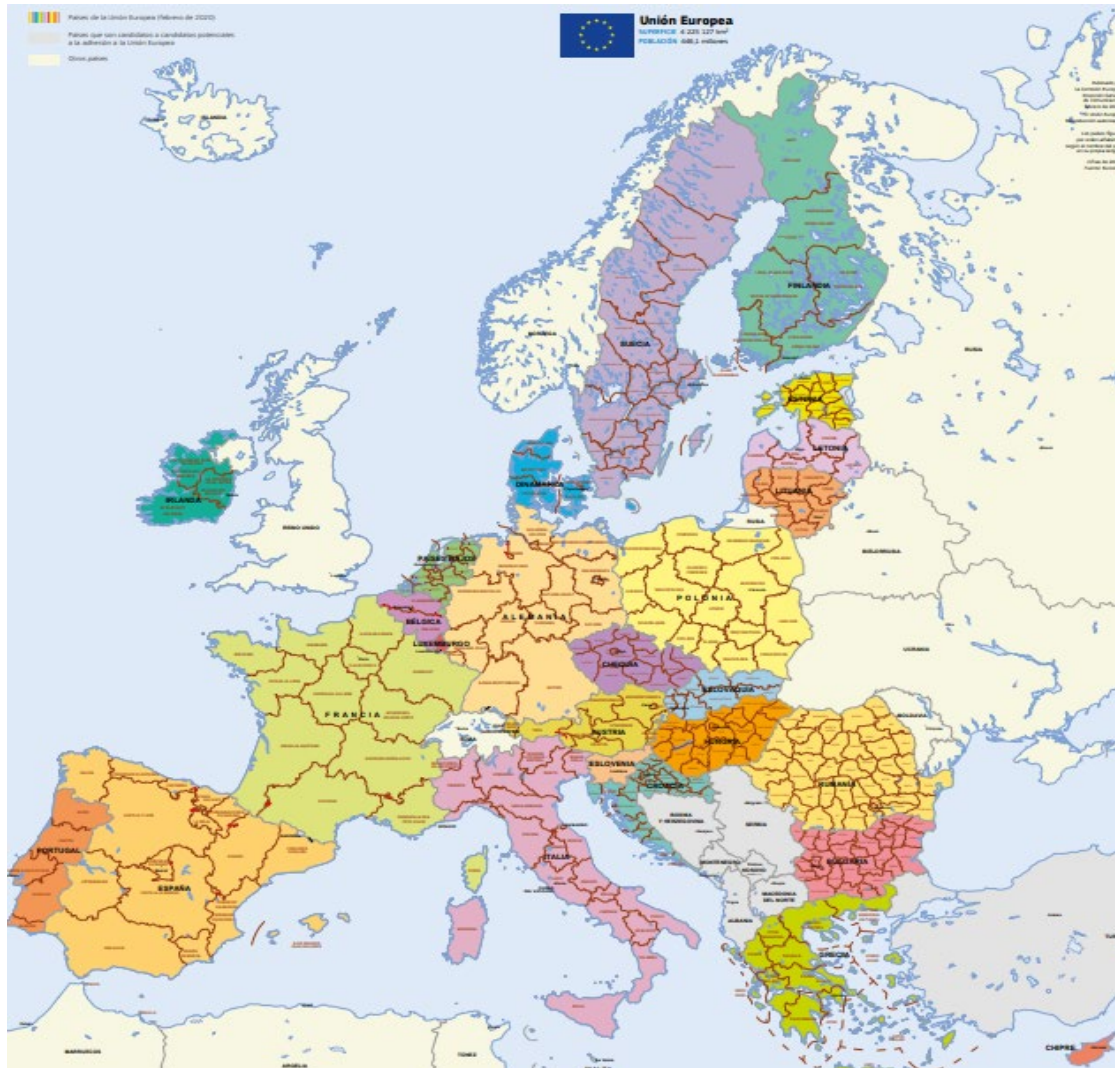
**HET HELPT JE BIJ JE
STUDIE
EN STELT JE IN
STAAT OM TE
STUDEREN
IN EEN ANDER LAND
VAN HERKOMST
DE EUROPESE UNIE**

2.WAT IS DE EUROPESE UNIE??



**DE EUROPESE UNIE BESTAAT
UIT 27 LANDEN DIE
SAMENWERKEN VOOR EEN
BETER LEVEN.**

DIT IS DE KAART VAN DE EUROPESE UNIE



27 LANDEN

ER ZIJN 27 LANDEN IN DE EUROPESE UNIE



Duitsland



Oostenrijk



België



Bulgarije



Tsjechië



Cyprus



Croatië



Denemarken



Slowakije



Slovenië



Spanje



Estland



Finland



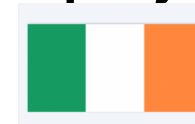
Frankrijk



Griekenland



Hongarije



Ierland



Italië



Letland



Litouwen



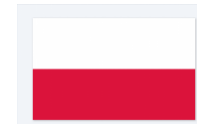
Luxemburg



Malta



Nederland



Polen



Portugal

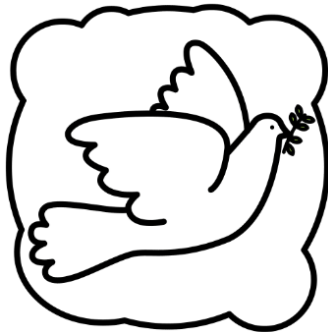


Romenië



Zweden

DE EUROPESE UNIE EN ERASMUS HELPEN U BIJ HET:



**LEVEN IN VREDE MET
ONZE BUURLANDEN**



**IN STAAT ZIJN OM TE
WERKEN EN TE
STUDEREN IN EEN
ANDER LAND VAN DE
EUROPESE UNIE**

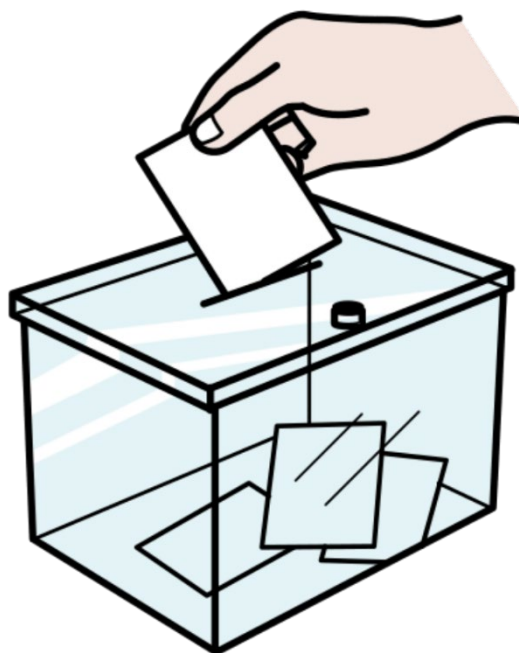


**HET IS
GEMAKKELIJKER OM
IN DE EUROPESE UNIE
TE REIZEN**



**OM VEEL DINGEN UIT
LANDEN VAN DE
EUROPESE UNIE TE
KUNNEN KOPEN.**

**WIST U DAT U OOK KUNT STEMMEN OM
DE MENSEN TE KIEZEN DIE U WILT
VERTEGENWOORDIGEN IN DE EUROPESE
UNIE?**

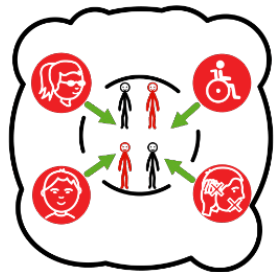


1. ACTIVITEITEN DIE BELANGRIJK ZIJN VOOR DE EUROPESE UNIE: INCLUSIE, DIGITAAL ONDERWIJS, MILIEU EN BURGERPARTICIPATIE.

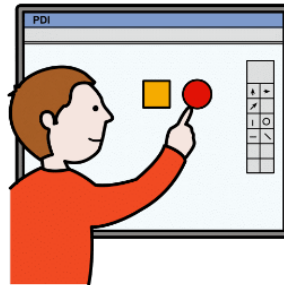
WIST JE DAT ER VIER ACTIVITEITEN ZIJN DIE JIJ EN JE LEERKRACHT
KUNNEN DOEN DIE ERG BELANGRIJK ZIJN VOOR ERASMUS EN VOOR
DE EUROPESE UNIE??



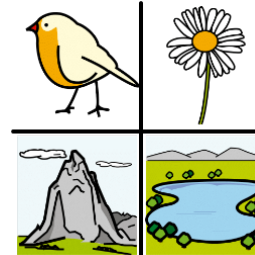
**ERASMUS
PRIORITEITEN**



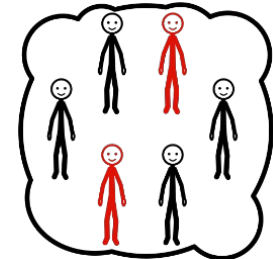
INCLUSIe



**DIGITAAL
ONDERWIJS**

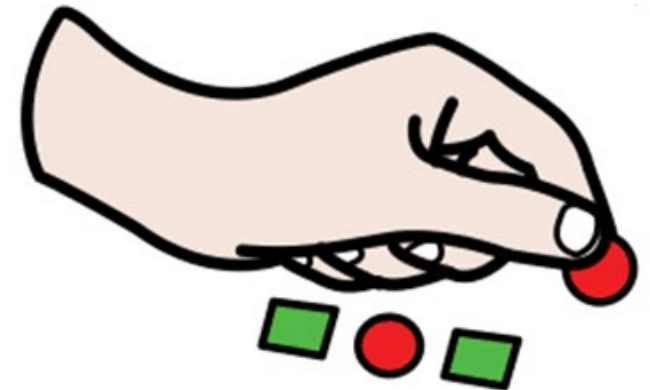
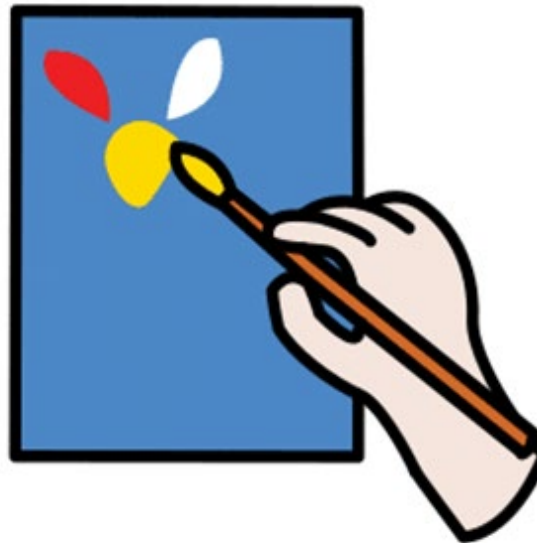


MILIEU



**BURGER
PARTICIPATIE**

**LATEN WE NU EENS KIJKEN NAAR VOORBEELDEN VAN ACTIVITEITEN
DIE U, UW LEERKRACHTEN EN UW SCHOOL KUNNEN DOEN OM DE
EUROPESE UNIE TE VERBETEREN.**



INCLUSIE **ACTIVITEITEN**



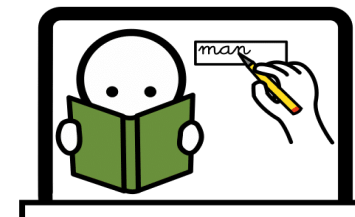
**Vrijwilligerswerk om
andere mensen in nood te
helpen**



INCLUSIE



**Krijg een eerlijke
behandeling**

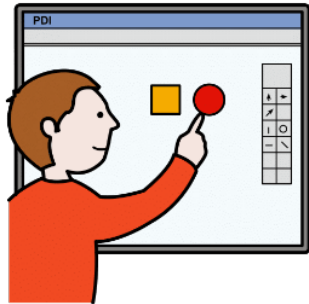


**Dat mijn centrum alle
documenten schrijft in een taal
die iedereen kan begrijpen.**



**Dat mijn centrum een aantal
regels verandert, zodat we
allemaal gelukkiger kunnen zijn.**

ACTIVITEITEN OP HET GEBIED VAN DIGITAAL ONDERWIJS



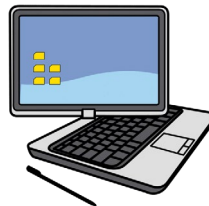
**DIGITAAL
ONDERWIJS**



**Een cursus volgen om de
computer te leren
gebruiken**



**Leren hoe u uw mobiele
telefoon veilig kunt
gebruiken**

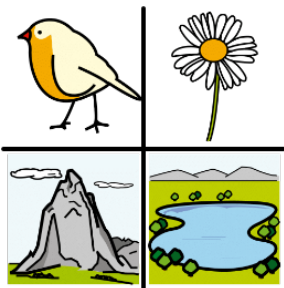


**Studeren in het centrum
met meer computers en
tablets**



**Leren hoe je de computer
moet gebruiken om een
baan te vinden**

MILIEUACTIVITEITEN



MILIEU



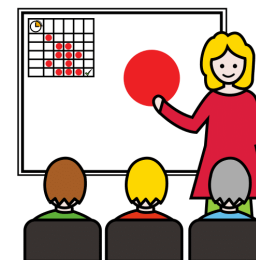
**Viering in het centrum
Planet Earth Day**



Meer recyclen op school

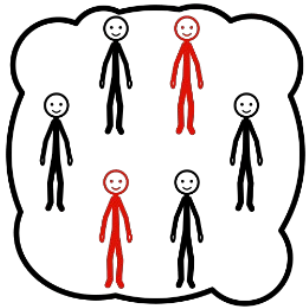


**Excursies om zwerfvuil op te
ruimen in tuinen en parken**



Een milieucursus volgen

ACTIVITEITEN OP HET GEBIED VAN BURGERPARTICIPATIE



**BURGER
PARTICIPATIE**



**Leren hoe de Europese
Unie werkt**



Leren om te stemmen



**Meer deelnemen aan de
beslissingen van mijn
centrum.**



**Samen werken aan een
betere wereld**

Activiteit 1. Dankzij Erasmus ga ik studeren in een land van de Europese Unie.

Het Erasmus-programma heeft onze school 3.000€ gegeven voor 4 collega's om een week lang een cursus te volgen in een land van de Europese Unie.

Bespreek de volgende vragen met je groep of met je leerkrachten:

1. In welk EU-land wil je studeren?
2. Wat zou je graag willen leren?
3. Tegen welke problemen kun je aanlopen? Weet jij welke taal er in dat land wordt gesproken?
4. Hoe zou je willen reizen? Hij vindt dat sommige vormen van reizen erg vervuilend zijn.
5. Wil je dat de cursus langer duurt?
6. Wil je na de opleiding in dat land blijven en werken?

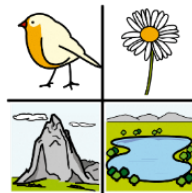
Activiteit 2. We gaan ons educatief centrum verbeteren.

We kunnen onze school verbeteren door een aantal van de activiteiten te doen die belangrijk zijn voor Erasmus en die ERASMUS-prioriteiten worden genoemd.

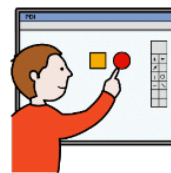
ERASMUS PRIORITEITEN



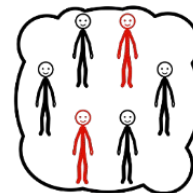
INCLUSIE



MILIEU



DIGITAAL ONDERWIJS



BURGER PARTICIPATIE

Bespreek met je groep en leerkrachten welke activiteiten je in je centrum zou willen doen om het te verbeteren. Gebruik bijlage 1 op de volgende bladzijden.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 1. Sjablonen in te vullen door studenten.

Graag willen wij dat de volgende activiteiten in ons centrum worden uitgevoerd:

ERASMUS PRIORITEIT	ACTIVITEITEN DIE IN UW CENTRUM KUNNEN WORDEN GEDAAN	✗	✓
 INCLUSIE	Vrijwilligerswerk om andere mensen in nood te helpen		
	Dat mijn centrum alle documenten schrijft in een taal die iedereen kan lezen.		
	Krijg een eerlijke behandeling		
	Dat mijn centrum een aantal regels verandert, zodat we allemaal gelukkiger kunnen zijn.		

Wil je andere soortgelijke activiteiten doen om het centrum te verbeteren?

Graag willen wij dat de volgende activiteiten in ons centrum worden uitgevoerd:

ERASMUS PRIORITEIT	ACTIVITEITEN DIE IN UW CENTRUM KUNNEN WORDEN GEDAAN	✗	✓
 DIGITAL EDUCATION	Een cursus volgen om de computer te leren gebruiken		
	Leren hoe u uw mobiele telefoon veilig kunt gebruiken		
	Studeren in het centrum met meer computers en tablets		
	Leren hoe je de computer moet gebruiken om een baan te vinden		
	Online vergaderingen houden met mensen uit andere centra		

Wil je andere soortgelijke activiteiten doen om het centrum te verbeteren?

Graag willen wij dat de volgende activiteiten in ons centrum worden uitgevoerd:

ERASMUS PRIORITEIT	ACTIVITEITEN DIE IN UW CENTRUM KUNNEN WORDEN GEDAAN	✗	✓
 MILIEU	Viering in het centrum		
	Excursies om zwerfvuil op te ruimen in tuinen en parken		
	Meer recycleren op school		
	Een milieucursus volgen		
	Gezonder en minder vervuilend eten		
	Minder vervuilen: minder elektriciteit verbruiken, meer fietsen of wandelen		

Wil je andere soortgelijke activiteiten doen om het centrum te verbeteren?

Graag willen wij dat de volgende activiteiten in ons centrum worden uitgevoerd:

ERASMUS PRIORITEIT	ACTIVITEITEN DIE GEDAAN KUNNEN WORDEN	✗	✓
 BURGER PARTICIPATIE	Leren hoe de Europese Unie werkt		
	Meer deelnemen aan de beslissingen van mijn centrum.		
	Leren stemmen		
	Samen werken aan een betere wereld		

Wil je andere soortgelijke activiteiten doen om het centrum te verbeteren?

Oefening 1.2.

Zelfmanagementgroepen



INHOUD

Instructies voor de lesgever.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

Activiteit 1: Werken in een zelfmanagementgroep

Activiteit 2: Welke ondersteuning hebben we nodig?

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Rechten Zelfbeschikking
Subcompetenties van het LifeComp-model	Leren leren: 1. Leren managen
Duur	1 uur (30 minuten voor elke activiteit)
Verwachte leerresultaten	De PwID beschrijft wat een door PwID gevormde zelfmanagementgroep is, wat de belangrijkste functies zijn en welke ondersteuning hij of zij nodig heeft.
Instructies voor de lesgever	De oefening wordt met de groep gedaan, zodat ze weten wat een zelfmanagementgroep is en hoe het werkt. Het eerste deel van de oefening bestaat uit een uitleg van wat zelfmanagementgroepen zijn, welke vaardigheden worden aangeleerd en welke activiteiten worden ontwikkeld. De docent zal de groep aanmoedigen om deel te nemen, terwijl hij de inhoud uitlegt, vragen gebruikt die uitnodigen tot reflectie en ervaringen deelt. Bijvoorbeeld: Dit is een lijst met rechten van personen met een handicap. Denk je dat je om je mening wordt gevraagd? Kun je keuzes maken of kiezen andere mensen voor jou? Het tweede deel van de oefening bestaat uit het uitvoeren van activiteit 1 en 2. Beide activiteiten zijn opgezet als groepsactiviteiten. Ze kunnen echter op individuele basis worden uitgevoerd wanneer de organisatorische omstandigheden dit toelaten. De docent krijgt een Word-bestand dat kan worden geprojecteerd zodat de groep het kan bekijken. De bijdragen van de groep kunnen erop worden geschreven en weergegeven. Bijdragen kunnen worden geschreven in geschreven tekst of met behulp van pictogrammen. Er is een reeks pictogrammen beschikbaar die bij deze activiteit kunnen worden gebruikt.
Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat twee activiteiten, beide voor groepswork. Om uitleg voor iedereen in de groep begrijpelijk te maken, moet de opvoeder aandacht besteden aan die leerlingen die ondersteuning nodig hebben en concrete concepten gebruiken. Bijvoorbeeld: "Iedereen wil het zo doen" in plaats van "Iedereen zet zich in" of "Schrijf een brief waarin je vraagt om iets dat je nodig hebt" in plaats van "Aanvraagformulier".

Transfer	De professional nodigt cliënten uit om na te denken over wat het betekent om deel te nemen aan een zelfmanagementgroep. "Als je lid bent van een zelfmanagementgroep, moet je in staat zijn om beslissingen te nemen, je uit te spreken of je emoties te beheersen", "Kun je situaties bedenken waarin je deze vaardigheden moest gebruiken?". Denk je na over je baan? En thuis? En in je vrije tijd?" "Besepte je wat gemakkelijk voor je was? Besepte je wat je moest leren?" "De volgende keer gaan we dit soort vaardigheden oefenen. Ik zal je wat huiswerk geven: later vandaag of morgen heb je waarschijnlijk een moment waarop je je bewust moet zijn van wat gemakkelijk of moeilijk voor je is. Wanneer je terugkeert naar deze training, zal ik je vragen wanneer je beslissingen moest nemen, je moest uitspreken of je emoties moest beheersen, en ik zal je vragen om erover te vertellen".
----------	---

Inleiding tot activiteiten 1 en 2

1. Wat is een zelfmanagementgroep??

PERSONEN MET EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP HEBBEN DE

RECHT OP:

- Beslis zelf.
- Maak keuzes in alles wat hen in hun leven raakt.
- Er wordt naar je geluisterd en je wordt met respect en waardigheid behandeld.
- Interactie met anderen buiten de gezinsomgeving.
- Ervaar fouten en teleurstellingen om te leren omgaan met emoties zoals frustratie.
- Om succesvolle ervaringen op te doen om een gevoel van zelfeffectiviteit te hebben.
- De nodige ondersteuning krijgen om hun mening en voorkeuren kenbaar te maken.

ZELFMANAGEMENTGROEPEN ZIJN:

Plaatsen waar ze leren om deel te nemen, acties te kiezen en te produceren die erop gericht zijn de hoofdrolspelers van hun eigen leven te zijn.



2. Welke vaardigheden leren we in een zelfmanagementgroep??

- We communiceren beter met andere mensen.
- Autonomer zijn in ons persoonlijke en sociale leven.
- Deelnemen aan vergaderingen.
- Spreken in het openbaar.
- Zelf beslissingen nemen.
- Reflecteren en evalueren met een kritisch oordeel.
- Beter omgaan met emoties.
- Het bespreken van kwesties die ons leven beïnvloeden.
- Deelnemen aan de organisatie en aan de gemeenschap.
- Kennis hebben van de door de groep voorgestelde onderwerpen.



3. Welke activiteiten doen we in een zelfmanagementgroep??

- Periodieke bijeenkomsten van de groep om onderwerpen van belang te bespreken.
- Groepsdynamiek.
- Bezoeken aan bezienswaardigheden.
- Ontmoeting met andere zelfverdedigers om kennis en ervaringen te delen.
- Vergaderingen met servicemanagers of burgervertegenwoordigers.
- Voorstellen, verzoeken, richtlijnen of protocollen worden opgesteld en voorgelegd aan de organisatie of aan burgervertegenwoordigers.



Activiteit 1. Werken in een zelfmanagementgroep

Stel, we gaan werken in een zelfmanagementgroep.

Laten we om te beginnen eens nadenken over wat zelfmanagementgroepen doen.

Hieronder, in bijlage 2, vindt u een lijst met acties (Activiteit 1. Bijlage 2). Bedenk of dit acties zijn van een zelfmanagementgroep of niet.

Kun je er nog meer bedenken? Je kunt er de tabel mee compleet maken.

*Zie bijlage 2: Materiaal voor de groep.
Tabel om te projecteren*

*Zie bijlage 3: Materiaal voor de lesgever.
Tabel met juiste antwoorden.*

Activiteit 2. Welke ondersteuning hebben we nodig?

Sommige vaardigheden op het gebied van groeps participatie hebben we al geleerd, maar andere misschien niet.

Als we ons realiseren wat we niet weten hoe we het moeten doen, kunnen we vragen om de ondersteuning die we nodig hebben om beter te functioneren in de groep.

Het is belangrijk om te beseffen welke ondersteuning we nodig hebben om deel uit te maken van een zelfmanagementgroep.

In de tabel in bijlage 5 zie je activiteiten die een zelfmanagementgroep doet.

Bedenk welke ondersteuning je nodig hebt om ze uit te voeren en wie je kunt vragen om je te ondersteunen.

*Zie bijlage 4: Materiaal voor de groep.
Tabel voor projecteren en overschrijven.
Word-formaat.*

*Zie bijlage 5: Materiaal voor de lesgever.
Tabel met voorbeelden van juiste antwoorden.*

*Zie bijlage 6: Materiaal voor de lesgever
Reeks pictogrammen die in de tabel in bijlage 34 moeten worden
geselecteerd en overschreven.
Word-formaat.*

ACTIVITEIT 1. Bijlage 2. Materiaal voor de groep. Tabel om te projecteren

ACTIES		Is het een actie van een Zelfmanagementgroep?
BIJEENKOMST VOOR DE LUNCH		
HET OPSTELLEN VAN EEN ANTI-PESTVERBINTENIS DIE MOET WORDEN ONDERTEKEND DOOR HET MANAGEMENT, DE GEBRUIKERS EN HET PROFESSIONELE TEAM		
KENNIS VAN DE RECHTEN VAN PERSONEN MET EEN HANDICAP		
DE DOCENT SELECTEERT EEN GROEP MENSEN OM DEEL TE NEMEN AAN EEN ACTIVITEIT.		
WE NAMEN DEEL AAN DE VERGADERING VAN HET CENTRUM		
WIJ BEPALEN WIE ONZE VERTEGENWOORDIGERS IN HET CENTRUM ZIJN		
WE GAAN OP EXCURSIE NAAR EEN PLAATS DIE DOOR DE DIRECTEUR IS BEPAALD		
WE KIEZEN DE ACTIVITEITEN DIE WE IN HET CENTRUM GAAN DOEN		
WE GET TOGETHER TO PRACTICE SPORTS		

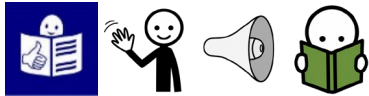
ACTIVITEIT 1. Bijlage 3. Materiaal voor de lesgever. Tabel met juiste antwoorden

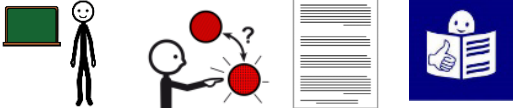
ACTIES	Is het een actie van een zelfmanagementgroep?
BIJEENKOMST VOOR DE LUNCH.	Nee
HET OPSTELLEN VAN EEN ANTI-PESTVERBINTENIS DIE MOET WORDEN ONDERTEKEND DOOR HET MANAGEMENT, DE GEBRUIKERS EN HET PROFESSIONELE TEAM.	Ja
KENNIS VAN DE RECHTEN VAN PERSONEN MET EEN HANDICAP.	Ja
DE DOCENT SELECTEERT EEN GROEP MENSEN OM DEEL TE NEMEN AAN EEN ACTIVITEIT.	Nee
WE NAMEN DEEL AAN DE VERGADERING VAN HET CENTRUM	Ja
WIJ BEPALEN WIE ONZE VERTEGENWOORDIGERS IN HET CENTRUM ZIJN	Ja
WE GAAN OP EXCURSIE NAAR EEN PLAATS DIE DOOR DE DIRECTEUR IS BEPAALD	Nee
WE KIEZEN DE ACTIVITEITEN DIE WE IN HET CENTRUM GAAN DOEN	Ja
WE KOMEN SAMEN OM TE SPORTEN	Nee

ACTIVITEIT 2. Bijlage 4: Materiaal voor de groep. Tabel om te projecteren en/of te overschrijven.

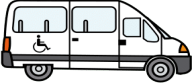
ACTIVITEIT	WELKE ONDERSTEUNING IS NODIG	BIJ WIE KAN IK TERECHT VOOR ONDERSTEUNING?
EEN TEKST LEZEN		
EEN TEKST SCHRIJVEN		
ZOEKEN NAAR VIDEO'S OP INTERNET		
OM DE BEURT SPREKEN TIJDENS DE VERGADERING		
REIZEN VOOR EEN BEZOEK		
EEN VERZOEK SCHRIJVEN DAT JE WIL BESPREKEN		
VOORBEREIDING OP EEN VERGADERING		
SPREKEN IN HET OPENBAAR		
EEN BESLISSING NEMEN		

ACTIVITEIT 2. Bijlage 5: Materiaal voor de lesgever. Tabel met voorbeelden van juiste antwoorden.

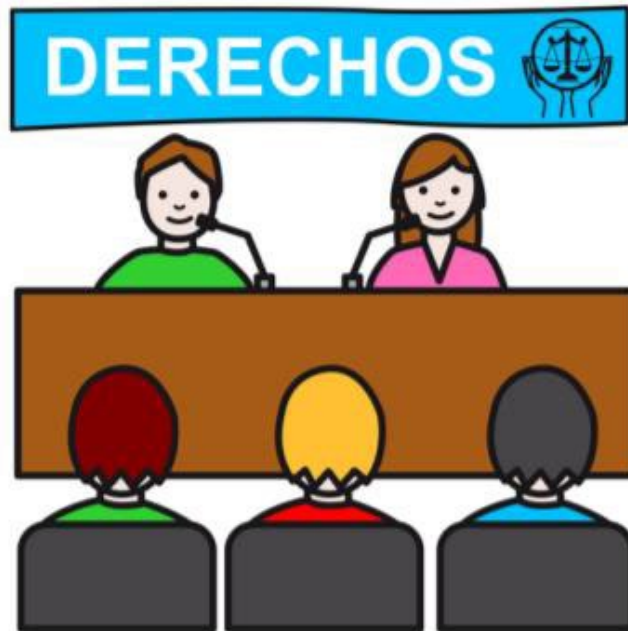
ACTIVITEIT	WELKE ONDERSTEUNING IS NODIG		BIJ WIE KAN IK TERECHT VOOR ONDERSTEUNING?
EEN TEKST LEZEN.	GEMAKKELIJK LEESBARE TEKSTEN. PICTOGRAMMEN. AUDIO TEKST. EÉN PERSOON LEEST VOOR DE HELE GROEP.		
EEN TEKST SCHRIJVEN.	MET BEHULP VAN EEN COMPUTER. PICTOGRAMMEN. EÉN PERSOON SCHRIJFT VOOR DE HELE GROEP.		
ZOEKEN NAAR VIDEO'S OP INTERNET.	LEREN INTERNETTEN. EEN ANDER DOET HET VOOR DE GROEP.		
OM DE BEURT SPREKEN TIJDENS DE VERGADERING	DE LESGEVER LEERT HOE JE HET WOORD KUNT VRAGEN.		
REIZEN VOOR EEN BEZOEK	TECHNISCHE BIJSTAND. AANGEPAST VERVOER.		
EEN VERZOEK SCHRIJVEN DAT JE WIL BESPREKEN	EÉN PERSOON SCHRIJFT MIJN IDEEËN VOOR MIJ.		

VOORBEREIDING OP EEN VERGADERING	DE LESGEVER LEERT DE TE VOLGEN STAPPEN.		
SPREKEN IN HET OPENBAAR	MET BEHULP VAN EEN TEKST DIE GEMAKKELIJK LEESBAAR OF MET PICTOGRAMMEN IS GESCHREVEN. DE OPVOEDER LEERT HOE TE ONTSPANNEN.		
EEN BESLISSING NEMEN	DE OPVOEDER LEERT HOE JE EEN BESLISSING MOET NEMEN. ZORG VOOR EEN GIDS MET DE TE VOLGEN STAPPEN, IN GESCHREVEN TEKST OF PICTOGRAMMEN		

ACTIVITEIT 2. Bijlage 6: Materiaal voor de lesgever. Reeks pictogrammen om te selecteren en te gebruiken in de tabel in bijlage 3.

				
LUNCH ETEN	ONDERTEKENEN	RECHTEN	LESGEVER	RELAXATIE
				
BESLISSEN	GROEP	VERGADERING	STEMMEN, KIEZEN	LEZEN
				
DIRECTEUR	EXCURSIE	SPORT	TOEGANKELIJK LEZEN	LUIDSPREKER
				
PICTOGRAM	SCHRIJVEN	COMPUTER GEBUIKEN	INTERNET	ZOEKEN OP HET INTERNET
				
AANGEPAST VERVOER	SPREKEN IN HET OPENBAAR	ONDERSTEUNING		

Oefening 1.3. Rechten



INHOUD

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteit 1.

1. Activiteit 1: Zelfstandig wonen en opgenomen worden in de gemeenschap.

Inleiding tot activiteit 2.

2. Activiteit 2: Vrijwaring van foltering of wrede, onmenselijke of ontorende behandeling of bestraffing.

Inleiding tot activiteit 3.

3. Activiteit 3: Recht op gelijkheid en non-discriminatie.

Inleiding tot activiteit 4.

- Activiteit 4: Recht om zelfstandig te leven en deel te nemen aan het gemeenschapsleven

Instructies voor de lesgever

Kwaliteit van leven dimensie	Rechten Zelfbeschikking
Subcompetenties van het LifeComp-model	Leren leren: Kritisch denken
Duur	4 uur (1uur/activiteit)
Verwachte leeruitkomst	PwID weet dat het rechten heeft. Hij/zij is zich ervan bewust dat rechten voor alle mensen zijn en dat iedereen dezelfde rechten heeft.
Instructies voor de lesgever	De oefeningen richten zich op drie artikelen van het Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap, gepresenteerd in gemakkelijk leesbaar formaat. Concreet zijn de artikelen: 1. Artikel 5. Recht op gelijkheid en non-discriminatie 2. Artikel 15. Vrijwaring van folteringen of wrede, onmenselijke of ontorende behandeling of bestraffing 3. Artikel 19. Zelfstandig wonen en opgenomen worden in de gemeenschap. 4. Artikel 22. Respect voor privacy. Het belang van de oefeningen, die individueel en/of in groepen zullen worden uitgevoerd, is gebaseerd op het presenteren van situaties, het bekijken van mogelijke interventievariabelen en het reflecteren op de verschillende gepresenteerde opties, evenals de meest geschikte manier om ze op te lossen. Aan het einde van de oefening had de PwID zijn of haar persoonlijke ervaring moeten weerspiegelen, vergelijken en beslissen over een interventie, rekening houdend met de verschillende gepresenteerde contexten. Elk van de voorgestelde activiteiten zal eindigen met het delen van de keuzes en reflecties van elke groep, die zal worden uitgevoerd door de vertegenwoordiger van elke werkgroep.
Moeilijkheidsgraad	De vier activiteiten volgen dezelfde volgorde voor hun voltooiing. Eerst wordt een hypothetische situatie gepresenteerd, die in eenvoudige zinnen is geschreven voor een beter begrip door de studenten. De studenten reflecteren vervolgens individueel, gevolgd door een presentatie in kleine groepjes. Het gebruik van pictogrammen is ook gebruikt om meer begrip te bevorderen. De moeilijkheidsgraad wordt beoordeeld als gemiddeld-laag.

Transfer	Het is erg belangrijk om deelnemers te motiveren en aan te moedigen om het geleerde in hun dagelijks leven in de praktijk te brengen. De voorbeelden die moeten worden gebruikt, kunnen de voorbeelden zijn die voorkomen in de oefeningen of situaties waarmee mensen worden geconfronteerd. Het doel is dat de verworven vaardigheden geleidelijk worden gegeneraliseerd naar het dagelijks functioneren van de persoon.
----------	--

Inleiding tot activiteit 1:

Artikel 22

Personen met een handicap hebben recht op privacy.

Daarom zullen landen uw persoonlijke gegevens en gezondheidsgegevens beschermen

Activiteit 1. Zelfstandig wonen en opgenomen worden in de gemeenschap



Marcus is 31 jaar oud en heeft een verstandelijke beperking. Op het beroepscentrum waar hij naartoe gaat, krijgt hij aan het eind van de week twee euro voor het werk dat hij doet. Marcus bewaart de twee euro in een potje, dat steeds voller wordt.

Op een middag ging hij naar zijn kamer en zag dat een van zijn kamergenoten in de la aan het rommelen was waar hij zijn geld bewaart en merkte dat hij een handvol munten uit de pot had gehaald.

Werk individueel.

1. Wat denk je dat Marcus zou moeten doen?

- Ga naar de kamer van je partner en snuffel door zijn of haar spullen om iets van waarde te verwijderen dat hij of zij leuk vindt.
- Breng hun opvoeder op de hoogte om hen te helpen het probleem op te lossen.
- Niets zeggen en zijn broer chanteren om hem iets te geven in ruil voor niets zeggen tegen zijn opvoeder.

2. Wat kan Marcus doen om te voorkomen dat zijn partner zijn kamer weer binnenkomt?

- Om te vragen om een slot op de kamer te zetten.
- Om daar een bord met verboden terrein te plaatsen.
- Ga naar de kamer van je broer en verpest het zodat hij een idee krijgt van hoe hij zich voelt.

Werk in groepen van 3 of 4 personen.

Kom nu samen in groepjes van drie of vier mensen en wissel je mening uit: Heb je ooit iets meegemaakt dat lijkt op de situatie die Marcus heeft meegemaakt? Hoe voelde je je? Hoe heb je gehandeld?

Denk als groep na over de zin: **Waarom is het nodig om de privacy van onze kamers te respecteren?**

Werk met alle groepen

Kies een vertegenwoordiger om aan de rest van de deelnemers te presenteren wat je in je groep hebt besproken.

Let:

Uw slaapkamer is uw ruimte van intimiteit en privacy. Alleen wie je wilt en wanneer je beslist, kan meedoen. Houd je kamer schoon en netjes. Praat met uw familieleden en/of collega's om af te spreken hoe u uw ruimte kunt respecteren.

Inleiding tot activiteit 2:

Artikel 15

Niemand mag worden onderworpen aan folteringen

1. of tot wrede, onmenselijke of ontterende behandeling of bestraffing
2. Hij/zij zal onmenselijk worden behandeld
3. en/of vernederd.

Alle landen zorgen ervoor dat personen met een handicap niet tegen hun wil worden onderworpen aan medische of wetenschappelijke experimenten.

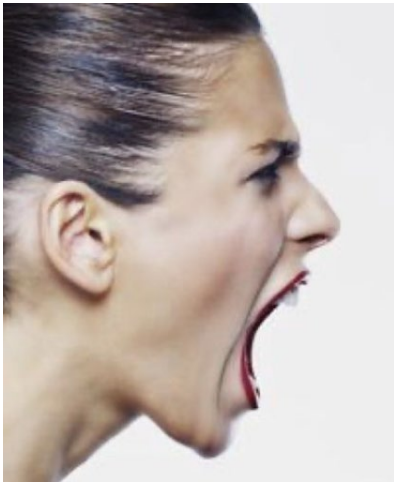


Activiteit 2: Vrijwaring van foltering of wrede, onmenselijke of ontterende behandeling of bestraffing

Marcus is 31 jaar oud en heeft een verstandelijke beperking.

Vandaag is hij heel blij aangekomen van het beroepscentrum, hij heeft een workshop tuinieren gehad, dus hij heeft met zijn eigen handen tomatenplanten geplant.





Toen hij de deur van zijn huis binnenkwam, schreeuwde Anne, zijn oudere zus, tegen hem:

Marcus, je komt met een bevlekt shirt, ga meteen naar je kamer om te douchen en schone kleren aan te trekken!

Werk individueel.

1. Wat denk je dat Marcus dacht?

- Mijn zus gaat me slaan.
- Mijn zus houdt niet van me.
- Mijn zus is ouder en weet wat ze doet.
- Mijn zus regeert en beslist over mij.
- Mijn zus kan niet zo tegen me schreeuwen.

2. Hoe denk je dat Marcus zich voelt?

- Hij hecht er geen belang aan.
- Hij voelt zich gekwetst.
- Hij voelt zich vernederd.
- Ze heeft zin om te huilen.
- Hij voelt woede en wil zijn zus slaan.

Wat zou jij doen?

Markeer met een X wat je denkt.

3. Hoe denk je dat Marcus zich zal gedragen?

- Hij houdt zijn mond en rent naar zijn kamer.
- Hij gaat tegen zijn zus schreeuwen.
- Hij gaat zijn zus vertellen dat hij vandaag aan het tuinieren was.
- Hij gaat zijn moeder bellen om haar te vertellen hoe zijn zus hem heeft behandeld.
- Hij gaat op zijn zus springen en aan haar haren trekken.
- Hij zal weigeren te douchen en zich om te kleden.
- Hij zal alles doen wat zijn zus vraagt, ze is ouder dan hij.

4. Is dit jou ooit overkomen?

5. Wat vond je ervan?

6. Hoe heb je gehandeld?

7. Als zoiets je in de toekomst zou overkomen, wat zou je dan doen?

Werk in groepen van 3 of 4 personen.

Kom nu samen in groepjes van drie of vier personen en wissel je mening uit met de rest van de groep. Wat zijn de verschillen in de verkiezingen? Is dit jou ooit overkomen? Hoe voelde je je? Wat heb je gedaan?

Denk als groep na over de zinsnede: **"Laat me het eerst uitleggen. Ik wil niet dat je tegen me schreeuwt of me vernedert".**

Werk met alle groepen

Kies een vertegenwoordiger om aan de rest van de deelnemers te presenteren wat je in je groep hebt besproken.

Let:

We mogen niet slecht behandeld worden, met geschreeuw, bedreigingen en beledigingen. Alle mensen moeten andere mensen respecteren en hebben het recht om gerespecteerd te worden.

Inleiding tot activiteit 3:

Artikel 5

Landen van het verdrag

- moeten erkennen dat alle mensen gelijk zijn voor de wet,
- discriminatie op grond van handicap te verbieden en gelijke rechtsbescherming te garanderen
- en gelijkheid te bevorderen door producten en diensten aan te passen voor gebruik door mensen met een handicap.

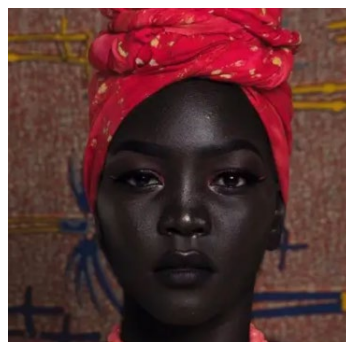
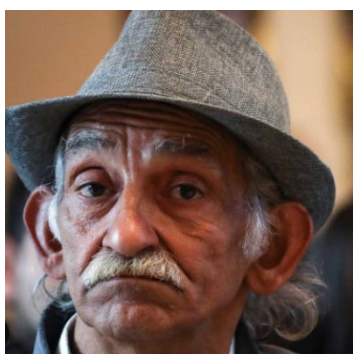


Activiteit 3: Recht op gelijkheid en non-discriminatie

Stel je voor dat een vriend van je je uitnodigt om naar een pretpark te gaan waar je erg enthousiast over bent. Hij geeft je een auto, maar je hebt geen rijbewijs.



Je vriend vertelt je dat hij niet in staat is om je te vergezellen en geeft je de keuze om een van deze mensen je te laten vergezellen en de auto te laten besturen.



Individueel werken

A. Denk na... Wie van deze drie mensen zou je kiezen in volgorde van prioriteit?



1

GEKOZEN



2

**HET
INTERESSEE
RT ME NIET**



3

**IK KIES ER
NIET VOOR**

1. Waarom heb je voor deze persoon gekozen?
2. Waarom heb je niet voor de andere twee gekozen?
3. Welke dingen denk je dat je leuk vindt aan elk van hen.
4. Welke dingen denk je dat je niet leuk vindt aan elk van hen.
5. Wat als ik je zou vertellen dat degene die je niet hebt gekozen de meest geschikte persoon is?

Werk in groepen van 3 of 4 personen

Ga in groepjes van drie of vier personen zitten en wissel je mening uit. Heb je dezelfde gekozen? Wat zijn de verschillen in de verkiezingen? Waarom heb je niet voor de andere twee gekozen?

Denk als groep na over de zin: **"Soms discrimineren we mensen zonder ze te kennen". Heb je je ooit gediscrimineerd gevoeld, wat voelde je, hoe reageerde je?**

Werk met alle groepen

Kies een vertegenwoordiger om aan de rest van de deelnemers te presenteren wat je in je groep hebt besproken.

Let:

We beoordelen anderen vaak op hun uiterlijk, leeftijd, religie, huidskleur of gezondheid. We denken dingen over mensen die niet waar zijn. We moeten alle mensen als gelijken behandelen.

Inleiding tot activiteit 4:

Artikel 19

Personen met een handicap hebben het recht

1. om zelfstandig te wonen.
2. Om deel te nemen aan het gemeenschapsleven.

Het Verdrag van de Verenigde Naties waarborgt dat personen met een handicap

- kies de mensen met wie ze willen samenleven,
- kies de plaats waar je gaat wonen,
- hulp hebben om goed te leven,
- isoleer je niet van de gemeenschap
- en dezelfde diensten en faciliteiten als andere mensen.

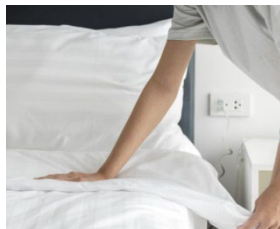


Activiteit 4: Recht om zelfstandig te leven en deel te nemen aan het gemeenschapsleven

Kijk naar deze foto's



Brood kopen



Bed opmaken



naar de winkel gaan



Op stap met partner



koken voor anderen



alleen met de bus



Feesten met vrienden



Gaan stemmen



Gaan shoppen

Werk individueel.

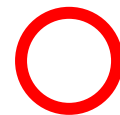
Cirkel met blauwe stift, op de foto, die activiteiten die je zelf hebt gedaan.



Maak een cirkel met groene stift op de foto van die activiteiten wat je niet hebt gedaan, maar waarvan je weet dat je het alleen kunt doen.



Cirkel met rode stift op de foto die activiteiten waarover je nooit zou doen.



Werk in groepen van 3 of 4 personen

Ga in groepjes van drie of vier personen zitten en wissel je mening uit. Welke dingen weet je hoe je moet doen en waarom? Welke dingen zou je niet in je eentje durven? Heb je ooit een van deze dingen alleen gedaan? Welke dingen weet je hoe je moet doen, maar ze laten je niet toe? Hoe voelde je je? Heeft u ondersteuning nodig?

- Denk als groep na over de zinsnede: **'Ik moet meer dingen voor mezelf doen'.**

2.2. Didactische unit 2: mijn leerproces

DIDACTISCHE EENHEID 2

Mijn leerproces

1. Pedagogische fiche

2. Oefeningen

Oefening 2.1. Bijhouden hoe en wat ik leer

ACTIVITEITEN 1, 2 EN 3. Bijlage 1. Voorbeelden van trackinggrafieken.

ACTIVITEITEN 1, 2 EN 3. Bijlage 2: Volgkaart om te wijzigen en af te drukken.

Oefening 2.2. Follow-up van mijn leerproces.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 3: Materiaal voor studenten. Afdrukbaar werkblad.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 4: Materiaal voor studenten. Afdrukbaar werkblad.

UNIT 2. Mijn Leerproces

Inhouden	Waarde van levenslang leren en zelfverbetering. Strategieën voor mentale oriëntatie. Opvolging van het leerproces.
Duur	2 vergaderingen.
Leerresultaten	PwID is leergierig. Hij/zij is in staat om je leerproces te volgen. Hij/zij is hiervoor verantwoordelijk.
Unit beschrijving	Deze eenheid heeft als hoofddoel: Leren plannen: • Het verwerven en gebruiken van metacognitieve (of teaching-to-think) strategieën. • Zelfobservatie en zelfevaluatie: beoordeling van de resultaten. • Belang van zelfinstructies.
Unit oefeningen	Bijhouden hoe en wat je leert. Follow-up van mijn leerproces.

Inhouden van de UNIT

1. Bijhouden hoe en wat ik leer

Tracking is een pure metacognitieve actie, omdat **het in vogelvlucht laat zien** wat je doet, hoe je het doet, hoe je je voelt. In termen van leeractiviteiten betekent dit dat de klant een leerdoel heeft gesteld ("Ik wil vaardiger worden in het inkopen"), en de voortgang en het resultaat vastlegt ("Ben ik nu vaardiger", "wat heb ik gedaan om te slagen", "wat was uitdagend", "hoe ga ik daarmee om", "wat is mijn volgende uitdaging"). Het is duidelijk dat, nogmaals, leren een andere toepassing is van de probleemoplossende cyclus: wat is je leerdoel? Hoe ga je dit leerdoel bereiken? Als ik me probeer in te spannen: hoe kom ik verder? Wat werkt? Uiteindelijk: Was je succesvol? Wat doe je beter? Hoe ben je vooruitgegaan? Hoe was de uitdaging? Wat is de volgende stap?

In deze oefeningen **ligt de focus op de metacognitieve vaardigheid** in plaats van op de loutere inhoud van de leertaak. Een eerste oefening is bedoeld om een instrument in te voeren dat bij toekomstige activiteiten kan worden gebruikt. Deze tool moet het potentieel hebben om de cliënt uit te nodigen om te observeren wat en hoe hij/zij doet tijdens de oefening en om het resultaat te evalueren.

De inhoud van deze metacognitieve actie kan worden gepresenteerd als een driefasenoverzicht met specifieke vragen die de cliënt moet beantwoorden. Zodra de cliënt de algemene inhoud begrijpt, kan een reeks oefeningen worden gepresenteerd om te oefenen en geleidelijk de ondersteuning te elimineren

(voorbeeld van een tool die moet worden gebruikt of om op een picturale manier te wijzigen, waarbij de inhoud van de fasen wordt gevisualiseerd).

Phases	Problem	Questions
1	What is my goal?	1. What do I want to do/learn? 2. What do I know about it now? 3. What must change for me in order to learn what I do not know? 4. What can I do to make this happen?
2	What is my action plan?	1. What can I do to learn what I don't know? 2. What could keep me from taking action? 3. What can I do to remove these barriers? 4. When will I take action?
3	What have I learned?	1. What actions have I taken? 2. What barriers have been removed? 3. What has changed about what I don't know? 4. Do I know what I want to know?

Welke tool ook wordt gebruikt, de trainer kan de vragen presenteren en stellen aan de cliënt, maar uiteindelijk moeten de vragen zelfvragen worden (geïnternaliseerd), zodat de PwID onafhankelijk wordt van de trainer. Als geheugen een uitdaging is, kan de specifieke tool beschikbaar blijven voor het geval de klant het nodig heeft.

Na de inleidende oefeningen kan de volgende procedure nuttig zijn, om duidelijk te maken dat de cliënt moet overgaan tot het autonome gebruik van de tool. Er moet een reeks oefeningen worden geselecteerd, die altijd zinvol zijn voor de cliënt, en die allemaal deel uitmaken van de zone van naaste ontwikkeling van de cliënt om ervoor te zorgen dat er een leerinspanning wordt geleverd. ZPD verwijst naar vaardigheden die niet te gemakkelijk zijn (er is geen inspanning nodig...) en niet te moeilijk (de klant verwacht geen succes).

- A. Na de inleidende activiteit presenteert de trainer een niet al te uitdagende activiteit **met volledige ondersteuning en begeleiding** van de opvoeder en vereist het gebruik van de tool. Opgemerkt moet worden dat een groter aantal activiteiten nodig kan zijn.
- B. De tool zelf wordt gebruikt in een zeer vergelijkbare activiteit (of activiteiten) **zonder** (of minder) ondersteuning, zelfs als er iemand beschikbaar en in de buurt is (observeren en ondersteunen indien nodig).
- C. Het gebruikt de tool **in een andere** context (thuis...) en doet een soort van dezelfde activiteit/activiteiten, **onder toezicht** van een opvoeder.
- D. Er wordt verwacht dat het (bijv.) thuis (of elders) als huiswerkopdracht wordt gebruikt; de deelnemer wordt uitgenodigd om **de tool te gebruiken en deze implementatie tijdens de volgende sessie aan de docent te rapporteren**.

Deze strategie houdt in dat elke stap met minder of andere ondersteuning moet worden gedaan, zodat de PwID de mogelijkheid heeft om het steeds zelfstandiger te gebruiken. Dit is een belangrijke prestatie.

Deze activiteiten kunnen mogelijk andere belangrijke doelstellingen omvatten. Inspanningen leveren voor een activiteit die je helpt een vaardigheid onder de knie te krijgen, is een belangrijk onderdeel van een groeimindset. De doorzettingsgezindheid is een bewijs om autonoom te zijn. Het resultaat van de leeractiviteit, positief of negatief, is altijd een stap in de richting van een hoger niveau van self-efficacy; Als de klant succesvol is, is het duidelijk! Anders omvat het definiëren van de redenen voor de uitdaging en het definiëren van wat te doen om de volgende keer te slagen, de overtuiging dat "ik in staat ben om te leren en vooruitgang te boeken door inspanningen te leveren".

Ten slotte moet worden opgemerkt dat de activiteiten een oplopende moeilijkheidsgraad hebben.

1. Persoonlijke opvolging van het leerproces

Het idee is om de persoon te betrekken bij het leerproces. Om dit te doen, is het essentieel om de follow-up ervan te hebben en dat de persoon zich in de dag, eenheid, sessie, enz. bevindt. Laat hem weten waar we heen gaan, wat we nog hebben en wat we hebben gedaan.

Een hulpmiddel dat is ontworpen om dit leerproces te vergemakkelijken, is het gebruik van een agenda en een notitieblok.

Oefening 2.2. Bevat 2 activiteiten. In de eerste leert de persoon een cursusregister of kalender te gebruiken waarin het aantal sessies, datum, enz. worden weergegeven. Afhankelijk van het individu kan een ander formaat worden gebruikt.

In de tweede activiteit van oefening 2.2 instrueren we in de zelfevaluatie van training.

Beide activiteiten moeten gedurende de hele cursus worden uitgevoerd. In elke sessie gebruiken we het register of de agenda, en aan het einde van elke unit doen we een zelfevaluatie van wat we hebben geleerd.

Oefening 2.1

Bijhouden hoe en wat ik leer



Inhoud

Informatie en instructies voor de opvoeder

Oefeningen

Activiteit 1: Puzzelen.

Activiteit 2: Openbaar vervoer.

Activiteit 3: Winkelen - Huiswerk

Bijlage 1: Zelfcontroletabel.

Informatie en instructies voor de lesgever

Tracking is een pure metacognitieve actie, omdat **het in vogelvlucht laat zien** wat je doet, hoe je het doet, hoe je je voelt. In termen van leeractiviteiten betekent dit dat de klant een leerdoel heeft gesteld ("Ik wil vaardiger worden in het inkopen"), en de voortgang en het resultaat vastlegt ("Ben ik nu vaardiger", "wat heb ik gedaan om te slagen", "wat was uitdagend", "hoe ga ik daarmee om", "wat is mijn volgende uitdaging"). Het is duidelijk dat, nogmaals, leren een andere toepassing is van de probleemoplossende cyclus: wat is je leerdoel? Hoe ga je dit leerdoel bereiken? Als ik me probeer in te spannen: hoe kom ik verder? Wat

werkt? Uiteindelijk: Was je succesvol? Wat doe je beter? Hoe ben je vooruitgegaan? Wat was de uitdaging? Wat is de volgende stap?

In deze oefeningen **ligt de focus op de metacognitieve vaardigheid** in plaats van op de loutere inhoud van de leertaak. Een eerste oefening is bedoeld om een instrument in te voeren dat bij toekomstige activiteiten kan worden gebruikt. Deze tool moet het potentieel hebben om de cliënt uit te nodigen om te observeren wat en hoe hij/zij doet tijdens de oefening en om het resultaat te evalueren.

1. De inhoud van deze metacognitieve actie kan worden gepresenteerd als een driefasenoverzicht met specifieke vragen die de cliënt moet beantwoorden. Zodra de cliënt de algemene inhoud begrijpt, kan een reeks oefeningen worden gepresenteerd om te oefenen en geleidelijk de ondersteuning te elimineren (voorbeeld van een te gebruiken tool, of om op een picturale manier te wijzigen, waarbij de inhoud van de fasen wordt gevisualiseerd).

Phases	Problem	Questions
1	What is my goal?	1. What do I want to do/learn? 2. What do I know about it now? 3. What must change for me in order to learn what I do not know? 4. What can I do to make this happen?
2	What is my action plan?	1. What can I do to learn what I don't know? 2. What could keep me from taking action? 3. What can I do to remove these barriers? 4. When will I take action?
3	What have I learned?	1. What actions have I taken? 2. What barriers have been removed? 3. What has changed about what I don't know? 4. Do I know what I want to know?

2. Welke tool ook wordt gebruikt, de trainer kan de vragen presenteren en stellen aan de cliënt, maar uiteindelijk moeten de vragen zelfvragen worden (geïnternaliseerd), zodat de PwID onafhankelijk wordt van de trainer. Als geheugen een uitdaging is, kan de specifieke tool beschikbaar blijven voor het geval de klant het nodig heeft.

Na de inleidende oefeningen kan de volgende procedure nuttig zijn, om duidelijk te maken dat de cliënt moet overgaan tot het autonome gebruik van de tool. Er moet een reeks oefeningen worden geselecteerd, die altijd betekenisvol zijn voor de cliënt, en die allemaal deel uitmaken van de ZPD van het PwID om ervoor te zorgen dat er een leerinspanning wordt geleverd. ZPD verwijst naar vaardigheden die niet te gemakkelijk zijn (er is geen inspanning nodig...) en niet te moeilijk (de klant verwacht geen succes).

1. Na de inleidende activiteit presenteert de trainer een niet al te uitdagende activiteit **met volledige ondersteuning en begeleiding** van de opvoeder en vereist het gebruik van de tool. Mogelijk zijn er meer activiteiten nodig.
2. De tool zelf wordt gebruikt in een zeer vergelijkbare activiteit (of activiteiten) zonder (of minder) ondersteuning, zelfs als er iemand beschikbaar en in de buurt is (observeren en ondersteunen indien nodig).
3. Het gebruikt de tool in een andere context (thuis...) en doet een soort van dezelfde activiteit/activiteiten, onder toezicht van een opvoeder.
4. Er wordt verwacht dat het (bijvoorbeeld) thuis (of elders) als huiswerkopdracht wordt gebruikt; de PwID wordt uitgenodigd om de tool te gebruiken en deze implementatie tijdens de volgende sessie aan de docent te rapporteren.

Deze strategie houdt in dat elke stap met minder of andere ondersteuning moet worden gedaan, zodat de PwID de mogelijkheid heeft om het steeds zelfstandiger te gebruiken. Dit is een belangrijke prestatie.

Deze activiteiten kunnen mogelijk andere belangrijke doelstellingen omvatten. Inspanningen leveren voor een activiteit die je helpt een vaardigheid onder de knie te krijgen, is een belangrijk onderdeel van een groeimindset. De doorzettingsgezindheid is een bewijs om autonoom te zijn. Het resultaat van de leeractiviteit, positief of negatief, is altijd een stap in de richting van een hoger niveau van self-efficacy; Als de klant succesvol is, is het duidelijk! Als het niet lukt, omvat het definiëren van de redenen voor de uitdaging en het definiëren van wat te doen om de volgende keer te slagen, de overtuiging dat "ik in staat ben om te leren en vooruitgang te boeken door inspanningen te leveren".

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Persoonlijke ontwikkeling
LifeComp deelcompetitie	Leren leren - Groei mindset. - Leren management.
Duur	Een oefening mag alleen de tijd van de activiteit vergen (niet te veel tijd); De "implementatie"-stappen kunnen niet worden gedefinieerd met betrekking tot de tijd.
Verwachte leerresultaten	Om mijn leerinspanningen en resultaten te kunnen verifiëren (volgen) door het gebruik van een monitoringkaart. 2.1. PwID is leergierig. 2.2. Hij/zij is in staat om zijn/haar leerproces te volgen. 2.3. Hij/zij is hiervoor verantwoordelijk.
Instructies voor de lesgever	Onderstaande oefeningen en uitleg moeten aangepast zijn aan het PwID en moeten betrekking hebben op een persoonlijk doel om zinvol te zijn. Om zich te concentreren op de trackingvaardigheid en de inhoud van de grafiek, hoeft de activiteit (inhoudsgedeelte) geen grote uitdaging te zijn voor de klant: de praktische vaardigheden moeten (voldoende) worden verworven, aangezien het doel van deze module is dat de klant leert hoe hij/zij een tool moet gebruiken die hem/haar helpt bij het verwerven van trackingvaardigheden. Introductie van de opvoeder in het PwID: Voordat hij onafhankelijk wordt, om succesvol deel te nemen aan de samenleving, om beslissingen te nemen over zijn leven... Wij allemaal, ook de opvoeder, moeten veel dingen leren. Niet alleen praktische vaardigheden zoals het gebruik van het openbaar vervoer, maar ook probleemoplossende vaardigheden en vaardigheden om je competent te voelen, een gevoel van vooruitgang te hebben, echt van het leven te genieten en het gevoel te hebben dat je kunt slagen en je "onafhankelijk" kunt voelen. Om dit te doen, moet PwID zich inspannen om dingen te leren. Dit kan lastig zijn, het kan veel energie kosten, maar door bij te houden hoe we met problemen omgaan, hoe we leren, hoe we ons inspannen om onze persoonlijke doelen te realiseren, kan het makkelijker (efficiënter) worden en word je zelfstandiger. De eerste activiteit is bedoeld voor de cliënt om te leren wat tracking is en hoe de trackingkaart te gebruiken. Er kunnen verschillende voorbeelden nodig zijn, omdat er veel inhoud (cognitief en vragen) is om te begrijpen. Telkens er een nieuwe uitdaging bijkomt, kunnen er andere activiteiten nodig zijn: zelfstandig werken, de activiteit in een andere context doen... Deze eerste activiteit is een voorbeeld en het is heel eenvoudig: elke fase van de horoscoop kan meerdere keren worden gedaan, elke keer met behulp van een activiteit met hetzelfde niveau van complexiteit, altijd in de zone van naaste ontwikkeling. Dit betekent dat we geen gebruik kunnen maken van een activiteit, die door de

	klant automatisch (of: zonder na te denken) kan worden uitgevoerd of die hij volledig beheerst. De uitdaging om de trackingkaart te gebruiken zonder de directe ondersteuning van de docent, of thuis met of zonder een opvoeder in de buurt, zorgt voor genoeg extra uitdaging voor de PwID. Terwijl de opvoeder zich richt op follow-up, werkt hij/zij metacognitief; Het gebruik van de gemedieerde onderwijsstijl is nuttig en noodzakelijk, omdat dit voorkomt dat de docent vragen stelt over de inhoud.
Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat drie activiteiten. De puzzel is heel concreet en makkelijk. Het openbaar vervoer is abstracter omdat de klant zich moet voorstellen dat hij of zij op reis is. Je kunt deze activiteit ook live doen, wat specifiek is. Maar toch moet je je voorstellen welke moeilijkheden zich onderweg kunnen voordoen. Aankopen zijn nog complexer omdat het een soort "thuisopdracht" is. De opvoeder van het volwassenenonderwijs is niet aanwezig om de activiteit uit te voeren, maar vraagt de cliënt om feedback over hoe de oefening is uitgevoerd. De opvoeder kan de moeilijkheidsgraad aanpassen aan de cliënten waarmee hij/zij werkt.
Transfer	In de thuisopdracht vraagt de opvoeder aan de PwID om een transfer te maken naar een andere context (thuis, in de winkel...) om de opvolgingstabel te gebruiken (er dienen enkele aanpassingen te gebeuren aan de vragen in de vervolgtabel).

Oefeningen

1. Puzzel

Eerste activiteit: Puzzel

"Kijk naar hoe ik de trackingkaart gebruik" Wat is tracking en waarom is het belangrijk? En wat voor soort reflecties kunnen worden gemaakt?



De docent definieert een persoonlijk (hypothetisch) leerdoel en een gemakkelijke activiteit, zoals een spel; De cliënt is bekend met de inhoud van de activiteit. Hij/zij doet de activiteit door de trackinggrafiek te gebruiken wanneer dat relevant is, maar modelleert opzettelijk bewijs van inspanning, mislukking, successen, gevoelens... terwijl ze verbaal modelleert wat ze doet, zich concentreert op de problemen in het proces en wat ze voelt tijdens het doen van de activiteit.

Hiervoor is een puzzel gemakkelijk te gebruiken. De activiteit moet kort en niet complex zijn, zodat de tijd die aan de activiteit wordt besteed aan het einde over het hoofd kan worden gezien. De opvoeder praat, terwijl hij de puzzel doet, hardop en zegt dingen als: *wauw, dit is moeilijk, maar ik heb al eerder iets soortgelijks gedaan; of ik ga eerst op zoek naar de stukjes in de hoek, en dan...; of ik moet heel goed zoeken om stukjes met dezelfde kleur te vinden; of dit is moeilijk, maar ik zal het nog een keer proberen...*

Tijdens de activiteit wordt de grafiek gebruikt om de inhoud en aard van de vragen te verduidelijken. In het begin wordt het pas aan het einde gebruikt, bijvoorbeeld om het resultaat te verifiëren en tevredenheid te onthullen (of niet). *"Wat ik heb geleerd"*. Een andere activiteit kan worden gebruikt om zich op de eerste te concentreren (Duidelijke doelstelling? Belangrijke doelstelling?) of tweede fase (focus op barrières, aandachtspunten... voordat u begint, en op schema liggen terwijl u zich inspannt of oefent).

De opvoeder kan zich concentreren op één stap tegelijk of, indien relevant, op twee of alle stappen. Hoe dan ook, het uitgangspunt zal altijd zijn: "*Ben ik geslaagd*" "*Wat doe ik nu beter*" (puzzel goed gedaan of niet)?

Het is belangrijk om niet vast te houden aan de inhoud van de activiteit, maar om zo snel mogelijk verder te gaan met de "proces"-kwesties die nuttig waren voor de vooruitgang. Dit betekent niet alleen "Nu kan ik een puzzel van 16 stukjes maken", ook "Ik moest hard werken, maar het werkte", "Ik had een plan, ik begon met de stukjes met een rechte rand", "Ik heb een fout gemaakt, maar ik ben blijven werken"...

Deze opmerkingen zijn gebaseerd op de (niet-limitatieve) reeks vragen in de tabel.

De opvoeder kan deze zelfbevraging en hoe hij/zij de grafiek gebruikt, meerdere keren modelleren met verschillende kleine activiteiten; aan het einde nodigt hij/zij de cliënt uit om ook dezelfde gemodelleerde activiteit te proberen.

2. Openbaar vervoer

Tweede activiteit (of geheel van activiteiten)

Reizen met het openbaar vervoer is wat complexer en relevanter voor de klant. De opvoeder nodigt de cliënt uit om naar de foto te kijken, of om relevante zelfvragen te stellen tijdens de activiteit of aan het einde.

Deze oefening kan "denkbeeldig" in de klas worden gedaan of "echt" op het busstation.



De opvoeder nodigt de cliënt bijvoorbeeld uit om zich voor te stellen dat hij met het openbaar vervoer van huis naar school of werk reist.

Hmm, dus mijn doel is om naar de kleuterschool te gaan. Ok, hmm, laten we eens nadenken, hoe ga ik dat doen?

Dus eerst kijk ik de dienstregeling van de bus en zoek ik het adres op. Ik moet naar deze plek, dus de dichtstbijzijnde bushalte is hier. Dus oké, hier is mijn plan, ik neem nummer 61 en stap uit bij de 4e halte. Oh, wacht, ben ik iets vergeten?

Ik hoef geen ticket te kopen omdat ik mijn maandkaart heb. Oké, ik moet ook even kijken welke bus ik moet nemen om thuis te komen. Ik zal aan de andere kant van het busstation kijken voordat ik verder naar het centrum loop.

Dan kun je discussiëren over:

- *Was ik succesvol?*
- *Heb ik problemen gehad?*
- *Was het moeilijk voor mij om erachter te komen?*
- *Heb ik iemand om hulp gevraagd?*
- *Hoe ga ik dit in de toekomst doen?*
- *Is er een betere strategie?*

1. Winkelen - Huiswerk

Derde activiteit (groep activiteiten)

Deze stap in de training omvat de overdracht van het geleerde naar een andere context, door de toewijzing van een taak.

PwID is misschien aan het leren hoe hij/zij kan kopen wat hij/zij nodig heeft om het avondeten te bereiden. Hij/zij heeft laten zien dat hij/zij alle praktische vaardigheden met betrekking tot winkelen heeft verworven, en nu is zijn/haar uitdaging om het voor het eerst alleen te doen.

Hij/zij begrijpt voldoende hoe hij/zij de tracking chart moet gebruiken, dus de opvoeder legt uit wat hij/zij verwacht. *"We realiseren ons allebei dat je een lijst kunt maken van dingen die je nodig hebt voor het avondeten; Je weet ook waar de supermarkt is, je bent in het verleden meerdere keren naar de markt geweest; We weten dat je de kruideniersafdeling zelf vindt, en we realiseren ons dat je weet hoe je moet betalen voor wat je hebt gekocht. Nu is de uitdaging dat je dit allemaal zelf moet doen. Je vertelde me dat je een gemakkelijk diner ging bereiden; Je hebt niet veel dingen nodig, dus misschien kom je thuis met alles wat je nodig hebt."*

Ik weet zeker dat je succesvol zult zijn, maar misschien voel je je een beetje nerveus om deze keer alleen te winkelen. Als je thuiskomt, gebruik dan de grafiek en denk na over de vragen, zodat je leert of deze nieuwe uitdaging succesvol was, of het moeilijk was, wat er verbeterd kan worden en wat je de volgende keer weer kunt doen.

Morgen ontmoeten we elkaar weer, en dan zullen we samen naar deze opdracht kijken en kijken of je de grafiek hebt kunnen gebruiken, om erachter te komen hoe je vordert".



ACTIVITEITEN 1, 2 en 3. Bijlage 1. Voorbeelden van trackinggrafieken

Voorbeeld 1

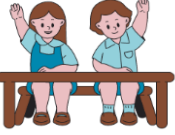
NAME: _____ DATE: _____																												
MY SELF MONITORING FORM																												
Today in Class  My Goal: I will checked _____ Yeses Total ??? Of Yeses _____ That I checked today	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Yes</th> <th style="width: 15%; text-align: center;">No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I paid attention to my assigned work</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I followed the classroom rules</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I paid attention to my assigned work</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I followed the classroom rules</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I paid attention to my assigned work</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I followed the classroom rules</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I paid attention to my assigned work</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>I followed the classroom rules</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> </tbody> </table>		Yes	No	I paid attention to my assigned work	☐	☐	I followed the classroom rules	☐	☐	I paid attention to my assigned work	☐	☐	I followed the classroom rules	☐	☐	I paid attention to my assigned work	☐	☐	I followed the classroom rules	☐	☐	I paid attention to my assigned work	☐	☐	I followed the classroom rules	☐	☐
	Yes	No																										
I paid attention to my assigned work	☐	☐																										
I followed the classroom rules	☐	☐																										
I paid attention to my assigned work	☐	☐																										
I followed the classroom rules	☐	☐																										
I paid attention to my assigned work	☐	☐																										
I followed the classroom rules	☐	☐																										
I paid attention to my assigned work	☐	☐																										
I followed the classroom rules	☐	☐																										
SIGN: _____ STUDENT TEACHER _____ PARENT																												

Voorbeeld 2

NAME: _____ DATE: _____

My Self Monitoring Form

 Excellent	 OK, but not my best	 Needs Improvement
---	---	--

Target Behaviour		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	I kept my hands to myself	☐	☐	☐	☐	☐
	I was quiet and listening	☐	☐	☐	☐	☐
	I kept my eyes on my teacher	☐	☐	☐	☐	☐
	I followed instructions	☐	☐	☐	☐	☐
	I completed my work neatly	☐	☐	☐	☐	☐
	I participated in the lesson	☐	☐	☐	☐	☐
Parent Signature:						
Teacher Notes:		Parent Notes:				

Voorbeeld 3

Daily Behaviour Sheet for: _____		DATE: _____	
Behaviour Goals:	I kept my hands to myself	Raise My Hand	Follow Directions
Morning routine	  	  	  
Read to Self	  	  	  
Morning Meeting	  	  	  
Guided Reading	  	  	  
Words Their Way	  	  	  
Recess	  	  	  
Computer Lab	  	  	  
Daily 5	  	  	  
Lunch	  	  	  
Writing	  	  	  
Specials	  	  	  

ACTIVITEITEN 1, 2 en 3. Bijlage 2: Volgkaart voor wijziging en afdrukken.

BLAD MET DAGELIJKS GEDRAG:			DATUM:
GEDRAGSMATIGE DOELSTELLINGEN:	IK STEEK MIJN HAND NIET OP	IK VERHOOG MIJN HAND	IK VOLG DE RICHTLIJNEN
OCHTENDROUTINE	  	  	  
IK LAS MEZELF VOOR	  	  	  
OCHTEND VERGADERING	  	  	  
BEGELEID LEZEN	  	  	  
WOORDEN OP JOUW MANIER	  	  	  
PAUZE	  	  	  
COMPUTERRUIMTE	  	  	  
DAGELIJKS 5	  	  	  
LUNCH	  	  	  
SCHRIJVEN	  	  	  
SPECIALS	  	  	  

Oefening 2.2.

Follow-up van mijn leerproces.



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteit 1

1. Activiteit 1: Mijn agenda en kladblok

Inleiding tot activiteit 2

- Activiteit 2: Ik evalueer mijn leerproces.

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Leren leren: - Groei mindset - Leren managen
Duur	1 uur voor elke activiteit
Verwachte leeruitkomst	2.1. PwID is leergierig. 2.2. Hij/zij is in staat om zijn/haar leerproces te volgen. 2.3. Hij/zij is hiervoor verantwoordelijk.
Instructies voor de lesgever	Om de persoon actief te betrekken bij het leerproces, zullen we trainen in het dagelijks monitoren van dit proces. Het is belangrijk dat de persoon zich bevindt in tijd en inhoud, maar ook in de sessie waarin we ons bevinden; Hiervoor zal de opvoeder gebruik maken van de modellen in bijlage 1 en 2, en op basis daarvan de nodige aanpassingen doen voor de groep of voor elke deelnemer. Leren denken houdt in dat de persoon weet wat hij of zij leert en waarvoor, en hij of zij ontwikkelt planningsvaardigheden met een schema en het gebruik van een agenda. Het is ook heel belangrijk dat we aan het einde van elke sessie een synthese maken van wat we hebben geleerd, van de moeilijkheden die we hebben ondervonden, van wat voor ieder van ons moeilijker was om te doen. Deze activiteiten zijn gemeenschappelijk voor alle sessies. In unit 1 leveren we de documentatie (de kalender) aan en in unit 2 starten we met de dagelijkse opvolging nadat we hebben geleerd hoe we deze moeten uitvoeren. Activiteit 1 moet aan het begin van elke werksessie worden voltooid, zodat de persoon weet waar we heen gaan en hoe ver we nog te gaan hebben. Activiteit 2 wordt aan het einde van elke unit gedaan. Afhankelijk van de groep kan de evaluatie van wat ik heb geleerd, wat me meer of minder heeft gekost, wat ik moet verbeteren, enz. als groep of individueel worden gedaan. Als iedereen zijn eigen register heeft, des te beter.
Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat 2 activiteiten, die beide kunnen worden aangepast en aangepast met pictogrammen en aangepast taalgebruik. De opvoeder kent de groep en het soort ondersteuning dat de persoon nodig heeft. Iedereen moet een schema of dagboek bijhouden en oefent zelfevaluatie van de voortgang.

Transfer	Wat uit deze oefening wordt geleerd, wordt gedurende de hele cursus gebruikt aan het begin van elke sessie (activiteit 1) en aan het einde van elke unit (activiteit 2). Aan de andere kant nodigt de opvoeder cliënten uit om deze strategieën in hun dagelijks leven te gebruiken. Dit betekent dat er gebruik moet worden gemaakt van de agenda en een tijdschema; maar ook om zich af te vragen hoe ze zich voelen bij het uitvoeren van een taak, om te evalueren hoe ze het doen, om na te denken over hun sterke punten en mogelijke verbeteringen.
----------	--

Inleiding tot activiteit 1

We zullen het aantal eenheden en de geschatte sessies in elk van hen bekijken. We zullen onszelf vragen stellen over de datum en inhoud die we bekijken. Elke persoon heeft een ander niveau van aanpassing nodig. In sommige gevallen kunnen we de appendix gebruiken zoals hij is, terwijl we in andere gevallen met de persoon kunnen samenwerken om een schema te ontwikkelen met pictogrammen of meer beeldmateriaal.

Aan het begin van elke sessie moeten we een paar minuten aan dit onderwerp besteden. Het is een eenvoudige activiteit die de betrokkenheid van de persoon bij het onderwijsproces aanmoedigt.

Elk individu heeft een kaart of agenda en noteert of markeert naar welke eenheidssessie we elke dag gaan.

Activiteit 1. Mijn agenda en notitieblok

We instrueren mensen aan het begin van elke werksessie om onszelf in de tijd te plaatsen en de inhoud die we bekijken te volgen. We zullen het doen met eenvoudige vragen, waarbij we aanmoedigen dat de antwoorden van henzelf komen en dat ze in de agenda of kalender noteren op de dag dat we elkaar ontmoeten.



- Welke dag is het vandaag?
- Naar welke eenheid kijken we?
- Hoeveel sessies heeft deze unit?
- Hoeveel sessies hebben we nog??

Om de eenheden en het aantal sessies samen te vatten, zullen we het volgende materiaal verstrekken (bijlage 1):

Nº SESIÓN	FECHA	UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	UNIDAD 5	UNIDAD 6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							



De persoon kan de datum met of zonder hulp zetten, of een aangepaste kalender hebben waarin hij/zij een kruisje zet om zichzelf in de tijd te plaatsen. Op deze manier plaatst de persoon aan het einde van elke werksessie een kruis of schaduw. We zullen je motiveren om de agenda te gebruiken.

Introduction to Activity 2

We zullen de groep uitleggen hoe belangrijk het is om bij te houden wat we leren met het basisverslag, wat ons zal helpen ons op het proces te concentreren en de punten te detecteren waar we meer aandacht aan moeten besteden.

Aan het einde van elke leersessie hebben we een aangepast register zodat de student een paar minuten de tijd neemt om de volgende vragen te stellen:

- Wat hebben we geleerd in deze sessie? De vraag wordt als groep gesteld en er worden conclusies getrokken. Individueel vult de persoon met behulp van de opvoeder een vervolgvragenlijst in.
- Begreep ik de taken?
- Heb ik goed opgelet?
- Wat is mijn deelnameniveau?
- Heb ik mijn mening toegelicht?
- Wat zijn mijn sterke punten geweest? Wat was gemakkelijk voor mij?
- Welke aspecten kan ik verbeteren??



Activiteit 2. Ik evalueer mijn leerproces

Materiaal beschikbaar in bijlage 2.

NAAM:	
UNIT:	



			
	SLECHT NIET GESLAAGD	REGELMATIG IN UITVOERING	REDELIJK GOED INHALEN
IK HEB DE TAKEN BEGREPEN			
IK HEB GOED OPGELET			
IK HEB DEELGENOMEN			
IK HEB MIJN MENING GEGEVEN			
WAT ZIJN MIJN STERKE PUNTEN GEWEEST?			
HOE KAN IK VERBETEREN?			

ACTIVITEIT 1. Bijlage 1: Materiaal voor studenten. Afdrukbaar blad

SESSIE NUMMER	DATUM	UNIT 1	UNIT 2	UNIT 3	UNIT 4	UNIT 5	UNIT 6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							



ACTIVITEIT 2. Bijlage 2: Materiaal voor studenten. Afdrukbaar blad

NAAM:	
UNIT:	



			
	SLECHT NIET GESLAAGD	REGELMATIG IN UITVOERING	REDELIJK GOED INHALEN
IK HEB DE TAKEN BEGREPEN			
IK HEB GOED OPGELET			
IK HEB DEELGENOMEN			
IK HEB MIJN MENING GEGEVEN			
WAT ZIJN MIJN STERKE PUNTEN GEWEEST?			
HOE KAN IK VERBETEREN?			

2.3. Didactische unit 3: communicatieve en sociale competenties in de context van een zelfmanagementgroep

DIDACTISCHE EENHEID 3

Communicatieve en sociale vaardigheden in de context van zelfverdedigingsgroepen

1. Pedagogische fiche

2. Oefeningen

Oefening 3.1. Communicatie en actief luisteren.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 1. Materiaal voor studenten om uit te printen en uit te knippen.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 2. Groepsmateriaal, gebruik door de leerkracht voor het afdrukken.

Oefening 3.2. Een assertief persoon zijn.

Oefening 3.3. Het verbeteren van mijn communicatiestijl en sociale vaardigheden.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 3. Materiaal voor de groep. Printen of projecteren.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 4. Printbaar materiaal voor gebruik door studenten.

UNIT 3. Communicatieve en sociale vaardigheden in de context van zelfverdedigingsgroepen	
Inhouden	• Wat is communicatie en welke elementen spelen daarbij een rol. • Wat we verstaan onder verbale en non-verbale communicatie. • Actief luisteren. • Communicatieve stijlen. • Assertiviteit. • Hoe kan ik mijn communicatiestijl verbeteren?.
Duur	3 sessies
Leerresultaten	In de PWID worden de componenten van verbale en non-verbale communicatie geïdentificeerd. Hij/zij is in staat om op een assertieve manier nee te zeggen. Hij/zij is in staat om actief te luisteren. Hij/zij is van plan om in het leerproces twee verbeteringen te bereiken op het gebied van communicatieve en sociale vaardigheden.
Unit beschrijving	De doelstellingen van deze eenheid zijn het ontwikkelen van strategieën voor: <i>Zelfkennis</i>: • Jezelf beter leren kennen: sterke en zwakke punten. • Identificeren van behoeften voor verbetering en ondersteuning. • Ontwikkelen van communicatieve vaardigheden: actief luisteren en assertieve stijl. • Doelen en prestaties vaststellen.
Unit oefeningen	Communicatie en actief luisteren. Een assertief persoon zijn. Verbeteren van mijn communicatiestijl en sociale vaardigheden.

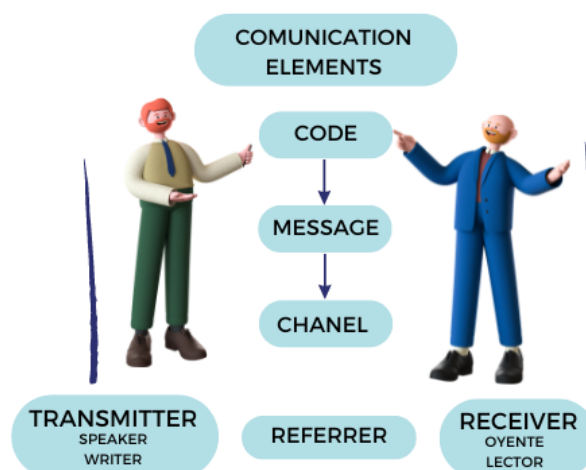
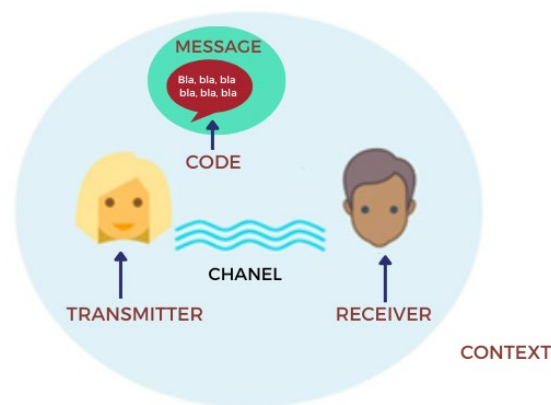
UNIT Inhouden

1. Wat is communicatie?

Communicatie stelt ons in staat om met elkaar om te gaan, ons uit te drukken en elkaar te begrijpen. We kunnen communiceren door te spreken, door te schrijven, door audio, door symbolen, enz.

Om dit mogelijk te maken, zijn de volgende **elementen** vereist:

- **Afzender:** de persoon die het bericht uitspreekt of verzendt.
- **Ontvanger:** degene die het bericht ontvangt.
- **Boodschap:** wat je wilt zeggen.
- **Kanaal:** de wijze waarop het bericht wordt overgebracht. De meest voorkomende zijn: telefoon, brief, mondeling.
- **Code:** de gebruikte taal, dit kan verbaal, non-verbaal, symbolen (met afbeeldingen of tekens) zijn.
- **Context:** de omgeving waarin we communiceren. We drukken ons anders uit, of we nu met vrienden zijn of op het werk.



Communicatie is effectief als mensen elkaar begrijpen, als de spreker zich goed uitdrukt en de luisteraar bereid is te luisteren en te begrijpen.

2. Verbale en non-verbale componenten van communicatie.

Als we spreken, is het erg belangrijk om na te denken over wat we zeggen en hoe we het zeggen. Dit verwijst naar verbale en non-verbale communicatie.

Bij **verbale** communicatie **is het belangrijk** om eenvoudige taal te gebruiken die past bij de situatie.

Bij **non-verbale** communicatie **is het belangrijk** om: in de ogen te kijken, positie van de armen, gezichtsgebaren, een passende toon en volume te hebben, interesse te tonen met de uitdrukking van het gezicht en ook met de houding. Non-verbale communicatie, als we het goed gebruiken, vergemakkelijkt enorm wat we willen zeggen.

Deze aanbevelingen moeten worden opgevolgd door zowel de zender (of spreker) als de ontvanger (of luisteraar). De persoon die luistert, moet ook goed kunnen luisteren en interesse tonen, evenals de beurt om te spreken, zijn of haar blik vasthouden, zijn of haar houding en bewegingen beheersen.

Voorbeeld: als we praten met iemand die de hele tijd naar zijn mobiele telefoon kijkt en hij luistert niet naar ons, zullen we ons slecht voelen.

WAAROM COMMUNICATIE SOMS NIET GOED IS?:

- Door niet te luisteren en niet op te letten, doen we soms alsof we luisteren, maar denken we aan iets anders.
- Voor het spreken te snel of in een taal die het individu niet begrijpt.
- Omdat er veel lawaai is.
- Om elkaar te onderbreken.
- Voor het niet gebruiken van dezelfde taal. Voorbeeld: de ene persoon is doof en verstaat alleen gebarentaal en de andere persoon kent geen gebarentaal.



Daarom **is communicatie tweerichtingsverkeer**:

Samenvatting:

Bij het blootleggen van iets in een groep moeten we rekening houden met:

- Duidelijk en eenvoudig spreken.
- Een passende tone of voice gebruiken, woorden goed uitspreken en pauzeren als dat nodig is.
- Kijkend naar de ogen en alle mensen in de groep, een soort rondje maken langs iedereen. Om naar alles te kijken, kunnen we de vuurtorentechniek gebruiken door naar alle mensen te kijken alsof we een gewone maritieme vuurtoren zijn.

1. Actief luisteren.

Wat moet de luisteraar (de ontvanger) doen?

Wanneer we praten of discussiëren over een onderwerp, is het essentieel dat iedereen moeite doet om te begrijpen wat de ander wil zeggen; Als we allemaal op deze manier handelen, wanneer het onze beurt is om te spreken, zullen we ook gehoord worden en zullen we ons begrepen voelen. Soms zullen we het niet eens zijn met wat de persoon zegt, maar zonder boos te worden, wachten we op onze beurt om te spreken.

Principes van actief luisteren, TIPS OM IN GEDACHTEN TE HOUDEN:

1. Allereerst moet je bereid zijn om te luisteren, en je moet bereid zijn om naar de andere partij te luisteren.
2. Let op wat je zegt en hoe je het zegt (gebaren, intonatie...).
3. Kijk in de ogen van de persoon die aan het woord is.
4. Toon interesse met onze gebaren en houding.
5. Onderbreek elkaar niet en respecteer elkaars beurt om te spreken.
6. Als je het niet eens bent met wat de persoon zegt, respecteer dan zijn of haar mening, we hebben allemaal recht op een mening. In dit geval is het zelfs een goed idee om de persoon te vertellen wat we hebben begrepen om te zien of we het goed hebben begrepen.
7. Af en toe knik je hoofd of zeg je ja om aan te geven dat je luistert. Als je iets niet begrijpt, wacht dan tot ik pauzeer om het te vragen of steek je hand op.

Voorbeeld 1:

Álvaro vertelt Martha dat hij zondag met zijn vrienden naar de film is geweest en dat hij een geweldige tijd heeft gehad en vertelt haar hoe grappig de film was. Ze kijkt hem in de ogen, knikt met haar hoofd door aan te geven dat ze luistert en glimlacht naar hem (het onderwerp is aangenaam).

Voorbeeld 2:

Jaime vertelt de groep dat hij zaterdag ruzie had met zijn ouders omdat ze niet accepteren dat hij een vriendin heeft en ze het niet goedkeurden dat hij haar thuis uitnodigde voor de lunch. Hij is boos en verdrietig. De groep luistert zonder hem te onderbreken, kijkt hem aandachtig aan en begeleidt hem met een bezorgd gebaar omdat het geen leuk onderwerp is. Als hij klaar is met praten, kunnen we hem wat ideeën geven over wat hij kan doen.

Om beter te begrijpen wat de persoon bedoelt, kunnen we onszelf de volgende vragen stellen:

Wat bedoelt de persoon?

Snappen we het?

Moet ik hem vragen om iets te verduidelijken wat ik niet begreep?

Hoe voel je je: ben je bezorgd, verdrietig of blij? We kunnen onszelf helpen door ons voor te stellen hoe we ons zouden voelen als ons hetzelfde zou overkomen.

Oefening 3.1. Communicatie en actief luisteren.

Activiteit 1. Identificeer de componenten van verbale en non-verbale communicatie.

Activiteit 2. Identificeer met welk type communicatie elk van deze acties overeenkomt.

Activiteit 3: "Actief luisteren toepassen".

2. Communicatieve stijlen.

Wanneer we met anderen omgaan, hetzij om iets uit te leggen, om een gevoel uit te drukken of om een standpunt te verdedigen, kunnen we dat op verschillende manieren doen. Sommige geven ons een beter gevoel dan andere. Elke dag kunnen we zien dat mensen boos worden en slecht tegen anderen spreken; We kunnen ook observeren dat anderen beleefd dingen zeggen.

De communicatiestijlen laten ons gewoon de manieren zien waarop een positie kan worden verdedigd, zodat we de gevolgen van elke positie kunnen observeren. Als we gebruik maken van

We beschrijven de belangrijkste **communicatiestijlen**:

1. **Passieve stijl:** de persoon vermijdt om te uiten wat hij/zij echt denkt; hij/zij laat de groep of anderen beslissen.

Hoe zal hij of zij zich voelen? Dat er geen rekening met hem of haar wordt gehouden, en walgt ervan dat hij of zij de boel stil houdt en niet weet hoe ze haar positie moet verdedigen.

Voorbeeld: Mary wil geld om uit eten te gaan. Haar vader weigert en ze zwijgt en zegt niets.

2. **Agressieve stijl:** het individu verdedigt zijn positie door boos te worden of anderen niet te respecteren.

Hoe zal hij of zij zich voelen? Ze voelt zich slecht omdat ze zichzelf niet heeft kunnen beheersen en De anderen zijn boos op haar.

Voorbeeld: Mary wil geld om uit eten te gaan. Haar vader zegt nee en ze begint te schreeuwen en sluit zichzelf op in haar kamer. Het is haar niet gelukt om aan geld te komen en voelt zich slecht omdat ze gemene dingen tegen haar vader heeft gezegd.

3. **Assertieve stijl:** de persoon drukt zijn mening uit en verdedigt zijn standpunt zonder gebrek aan respect en beleefdheid.

Hoe zal hij of zij zich voelen: ze voelt zich tevreden met wat ze heeft gezegd en Anderen waarderen haar oprechtheid en respect.

Voorbeeld: Mary wil geld om uit eten te gaan. Haar vader zegt nee en ze vraagt waarom; Hij legt uit dat hij weinig geld over heeft om de week

door te komen. Ze begrijpt het en vraagt of ze haar geld mag geven voor een ijsje. Hij accepteert het en geeft het aan haar.

3. Assertiviteit

We hebben al gezien wat we bedoelen als we het hebben over een assertieve communicatiestijl.

Assertiviteit bestaat uit:

"Onze mening uiten en onze positie verdedigen door dingen respectvol te zeggen en na te denken over hoe we tegen onszelf gezegd willen worden".

Soms doen we iets niet en weten we niet hoe we het moeten zeggen zonder de ander van streek te maken of boos te maken. Het is heel belangrijk voor ons om te leren NEE te zeggen en op te komen voor wat we willen. De andere persoon kan van streek zijn, maar we moeten onszelf respecteren en NEE zeggen op de meest beleefde manier die mogelijk is.

Oefening 3.2. Assertief zijn.

Activiteit 1. Het naspelen van deze rollenspelsituatie

Activiteit 2. Dit rollenspelscenario naspelen 2

4. Hoe kan ik mijn communicatie met andere mensen verbeteren?

Alles wat we in deze unit hebben gezien, zet ons aan het denken over hoe we ons verhouden tot anderen, hoe we onze positie verdedigen, of we weten hoe we naar de ander moeten luisteren of niet en hoe we assertiever kunnen worden.

De oefeningen helpen elke persoon om de aspecten te beoordelen die moeten worden verbeterd/verminderd in hun communicatieve en sociale vaardigheden.

Na activiteit 1, met de aspecten die verbeterd moeten worden, stelt het individu een verbeterdoel op, kiest ten minste één doelstelling en hoe deze te bereiken. Het is belangrijk dat het geleerde in de praktijk wordt gebracht voor de volgende bijeenkomst.

Oefening 3.3. "Ik heb een doel gesteld".

Activiteit 1. "Dingen die verbeterd moeten worden".

Activiteit 2. Ik stel doelen.

Oefening 3.1.

Communicatie en actief luisteren



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot de activiteiten 1, 2 en 3.

Activiteit 1: Identificeer de componenten van verbale en non-verbale communicatie.

Activiteit 2: Identificeer met welk type communicatie elk van deze acties overeenkomt.

Activiteit 3: "Actief luisteren toepassen".

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Interpersoonlijke relaties
Subcompetenties van het LifeComp-model	Sociaal gebied: Empathie Communicatie Samenwerking
Duur	1 uur
Verwachte leerresultaten	In de PWID worden de componenten van verbale en non-verbale communicatie geïdentificeerd. Hij/zij is in staat om actief te luisteren.
Instructies voor de lesgever	In deze module behandelen we de basisbegrippen van communicatie, de belangrijkste elementen van communicatie en het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie. Dit alles door het belang te benadrukken van het ontwikkelen van deze vaardigheden in een context van zelfverdediging. De opvoeder zal eenvoudige taal gebruiken en voorbeelden geven van dagelijkse situaties die ons zullen helpen de informatie te begrijpen.
Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat drie activiteiten met een oplopende moeilijkheidsgraad van de ene naar de andere. In de eerste moet de persoon situaties identificeren en in de tweede moet hij/zij in de praktijk brengen wat hij/zij heeft geleerd door middel van een gesimuleerde rollenspelsituatie.
Transfer	De docent zal de leerlingen uitleggen en aanmoedigen om het geleerde dagelijks toe te passen. Bovendien stelt het studenten in staat om te observeren welke veranderingen optreden als we op de juiste manier communiceren en actief luisteren.

Inleiding tot activiteiten 1, 2 en 3.

In deze module leggen we de groep de basisconcepten en belangrijkste elementen van communicatie uit, de verschillen tussen verbale en non-verbale communicatie, evenals het concept van actief luisteren.

De inhoud is als volgt:

1. Wat is communicatie en welke elementen spelen daarbij een rol.
2. Verbale en non-verbale componenten van communicatie.
3. Actief luisteren.

1. Wat is communicatie en welke elementen spelen daarbij een rol.

Communicatie stelt ons in staat om met elkaar om te gaan, ons uit te drukken en elkaar te begrijpen. We kunnen communiceren door te spreken, door te schrijven, door audio, door symbolen, enz.

Om dit mogelijk te maken, zijn de volgende elementen vereist:

Afzender: de persoon die het bericht uitspreekt of verzendt.

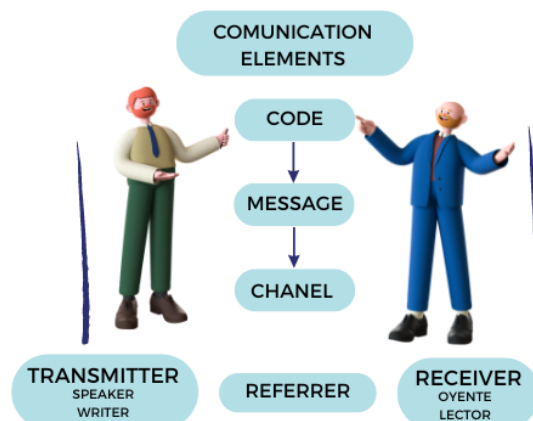
Ontvanger: degene die het bericht ontvangt.

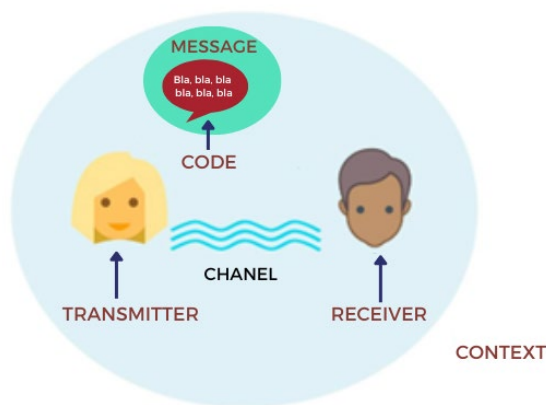
Boodschap: wat je wilt zeggen.

Kanaal: de wijze waarop het bericht wordt overgebracht. De meest voorkomende zijn: telefoon, brief, mondeling.

Code: de gebruikte taal, die verbaal, non-verbaal, symbolen (met afbeeldingen of tekens) kan zijn...

Context: de omgeving waarin we communiceren. We drukken ons anders uit, of we nu met vrienden zijn of op het werk.





Communicatie is effectief als mensen elkaar begrijpen, als de spreker zich goed uitdrukt en de luisteraar bereid is te luisteren en te begrijpen.

2. Verbale en non-verbale componenten van communicatie.

Als we spreken, is het erg belangrijk om na te denken over wat we zeggen en hoe we het zeggen. Dit verwijst naar verbale en non-verbale communicatie.

Bij **verbale** communicatie **is het belangrijk** om eenvoudige taal te gebruiken die past bij de situatie.

Bij **non-verbale** communicatie **is het belangrijk** om: in de ogen te kijken, positie van de armen, gezichtsgebaren, een passende toon en volume te hebben, interesse te tonen met de uitdrukking van het gezicht en ook met de houding. Goed gebruik maken van non-verbale communicatie vergemakkelijkt enorm wat we willen zeggen.

Deze aanbevelingen moeten worden opgevolgd door zowel de zender (of spreker) als de ontvanger (of luisteraar). De persoon die luistert, moet ook goed kunnen luisteren en interesse tonen, evenals de beurt om te spreken, zijn of haar blik vasthouden, zijn of haar houding en bewegingen beheersen.

Voorbeeld: als we praten met iemand die de hele tijd naar zijn mobiele telefoon kijkt en hij luistert niet naar ons, zullen we ons slecht voelen.

WAAROM COMMUNICATIE SOMS NIET GOED IS?

- Door niet te luisteren en niet op te letten. Soms doen we alsof we luisteren, maar eigenlijk denken we aan iets anders.
- Voor het spreken te snel of in een taal die het individu niet begrijpt.
- Afbeelding met pictogram Automatisch gegenereerde beschrijving

- Om elkaar te onderbreken.
- Voor het niet gebruiken van dezelfde taal.
Voorbeeld: de ene persoon is doof en verstaat alleen gebarentaal en de andere persoon kent geen gebarentaal.



Daarom is communicatie tweerichtingsverkeer:

Bij het blootleggen van iets in een groep moeten we rekening houden met:

- Duidelijk en eenvoudig spreken.
- Een passende tone of voice gebruiken, woorden goed uitspreken en pauzeren als dat nodig is.
- Kijkend naar de ogen en alle mensen in de groep, een soort rondje maken langs iedereen. Dus als we naar iedereen kijken, kunnen we de vuurtorentechniek gebruiken door naar alle mensen te kijken alsof we een vuurtoren zijn.

3. Actief luisteren

Wat moet de luisteraar (de ontvanger) doen?

Wanneer we praten of discussiëren over een onderwerp, is het essentieel dat iedereen moeite doet om te begrijpen wat de ander wil zeggen; Als we allemaal op deze manier handelen, wanneer het onze beurt is om te spreken, zullen we ook gehoord worden en zullen we ons begrepen voelen. Soms zullen we het niet eens zijn met wat de persoon zegt, maar zonder boos te worden, wachten we op onze beurt om te spreken.

Tips om in gedachten te houden om actief luisteren te verbeteren:

1. Allereerst moet je bereid zijn om te luisteren, en je moet bereid zijn om naar de andere partij te luisteren.
2. Let op wat je zegt en hoe je het zegt (gebaren, intonatie...).
3. Kijk in de ogen van de persoon die aan het woord is.
4. Toon interesse met onze gebaren en houding.
5. Onderbreek elkaar niet en respecteer elkaars beurt om te spreken.
6. Als je het niet eens bent met wat de persoon zegt, respecteer dan zijn of haar mening, we hebben allemaal recht op een mening. In dit geval is het zelfs een goed idee om de persoon te vertellen wat we hebben begrepen om te zien of we het goed hebben begrepen.
7. Knik af en toe met je hoofd of zeg "ja" om aan te geven dat je luistert. Als je iets niet begrijpt, wacht dan tot ik pauzeer om het te vragen of steek je hand op.

Voorbeeld 1:

Álvaro vertelt Martha dat hij zondag met zijn vrienden naar de film is geweest en dat hij een geweldige tijd heeft gehad en vertelt haar hoe grappig de film was. Ze kijkt hem in de ogen, knikt met haar hoofd door aan te geven dat ze luistert en glimlacht naar hem (het onderwerp is aangenaam).

Voorbeeld 2:

Jaime vertelt de groep dat hij zaterdag ruzie had met zijn ouders omdat ze niet accepteren dat hij een vriendin heeft en ze het niet goedkeurden dat hij haar thuis uitnodigde voor de lunch. Hij is boos en verdrietig. De groep luistert zonder hem te onderbreken, kijkt hem aandachtig aan en begeleidt hem met een bezorgd gebaar omdat het geen leuk onderwerp is. Als hij klaar is met praten, kunnen we hem wat ideeën geven over wat hij kan doen.

Om beter te begrijpen wat de persoon bedoelt, kunnen we onszelf de volgende vragen stellen:

Wat bedoelt de persoon?

Snappen we het?

Moet ik hem vragen om iets te verduidelijken wat ik niet heb begrepen?

Hoe voel je je: ben je bezorgd, verdrietig of blij? We kunnen onszelf helpen door ons voor te stellen hoe we ons zouden voelen als ons hetzelfde zou overkomen.

Toon ik een actieve luisterhouding??

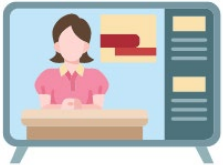


Activiteit 1. Identificeer de componenten van verbale en non-verbale communicatie.

De opvoeder geeft elke persoon een kaart met verschillende afbeeldingen met betrekking tot verbale en non-verbale communicatie. (Zie bijlage 1)

Elke persoon moet elk van de afbeeldingen uitknippen en in de overeenkomstige kolom plakken (verbaal/non-verbaal).

Tot slot worden de resultaten als groep gepresenteerd en besproken.

			VERBAAL	NIET - VERBAAL
				
				
				

Activiteit 2: Bepaal met welk type communicatie elk van deze acties overeenkomt:

In een groep becommentarieert de opvoeder elk van de situaties en noteert hij het juiste antwoord dat door de groep is aangegeven, en als het niet het juiste is, stelt hij vragen totdat het juiste antwoord is bereikt (zie bijlage 2).

	VERBAAL	NIET -VERBAAL
ZWAAIEN		
SPREKEN DOOR MONDELINGE TAAL TE GEBRUIKEN		
EEN EENVOUDIGE TAAL GEBRUIKEN		
GEBARENTAAL GEBRUIKEN		
EEN BOEK LEZEN		
IN DE OGEN KIJKEN		
VERKEERSLICHT		



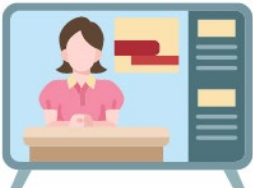
Activiteit 3: "Actief luisteren toepassen"



In tweetallen vertelt elke persoon gedurende minimaal 2 minuten iets aan zijn/haar partner over het onderwerp van zijn/haar keuze. De luisteraar oefent de principes van actief luisteren.

De anderen zullen observeren zonder te onderbreken en vervolgens gezamenlijk commentaar geven op sterke punten en verbeterpunten. We zullen kritiek vermijden die ongemak zou kunnen veroorzaken.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 1. Materiaal voor studenten, uit te printen en uit te knippen

			VERBAAL	NIET-VERBAAL
				
				
				

ACTIVITEIT 2. Bijlage 2. Groepsmateriaal, gebruik door de leerkracht voor het afdrukken.

	VERBAAL	NIET -VERBAAL
ZWAAIEN		
SPREKEN DOOR MONDELINGE TAAL TE GEBRUIKEN		
EEN EENVOUDIGE TAAL GEBRUIKEN		
GEBARENTAAL GEBRUIKEN		
EEN BOEK LEZEN		
IN DE OGEN KIJKEN		
VERKEERSLICHT		



Oefening 3.2.

Een assertief persoon zijn.



INHOUD

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

1. Activiteit 1: Deze rollenspelsituatie naspelen
2. Activiteit 2: Dit rollenspelscenario naspelen 2

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Interpersoonlijke relaties
Subcompetenties van het LifeComp-model	Sociaal gebied: Empathie Communicatie Samenwerking Leren leren: - Leren managen
Duur	1.5 uur
Verwachte leeruitkomst	PWID is in staat om op een assertieve manier nee te zeggen.
Instructies voor de lesgever	In deze module zullen we communicatiestijlen behandelen, waarbij we elk van hen beschrijven en de gevolgen die de een of de ander kan hebben, waarbij we de voordelen benadrukken van een assertieve stijl waarin de PWID in staat is om NEE te zeggen tegen een voorstel en ook om zijn/haar standpunt te verdedigen met respect voor de andere persoon. De opvoeder zal eenvoudige taal gebruiken en voorbeelden geven van dagelijkse situaties die ons zullen helpen de inhoud te begrijpen. Deze oefening omvat twee activiteiten met gesimuleerde rollenspelsituaties. Wat belangrijk is, is dat de persoon direct een assertieve stijl waarneemt. We zullen de passieve en agressieve stijlen niet vertegenwoordigen, omdat dit verwarrend kan zijn. We zullen alleen de juiste stijl simuleren voor de persoon om te leren door te oefenen en te modelleren.
Moeilijkheidsgraad	De moeilijkheidsgraad is gemiddeld. De opvoeder moet zich aanpassen aan het begripsniveau van de groep en eenvoudigere situaties kiezen voor de simulaties als de groep dit vereist.
Transfer	De docent zal de leerlingen uitleggen en aanmoedigen om het geleerde dagelijks toe te passen. Bovendien zal het studenten aanmoedigen om te observeren welke veranderingen optreden als we assertief communiceren.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

In deze oefening leggen we de volgende concepten uit aan de groep:

1. Communicatiestijlen
2. Assertiviteit

1. Communicatiestijlen

Wanneer we met anderen omgaan, hetzij om iets uit te leggen, om een gevoel uit te drukken of om een standpunt te verdedigen, kunnen we dat op verschillende manieren doen.

Sommige geven ons een beter gevoel dan andere.

Elke dag kunnen we zien dat mensen boos worden en slecht tegen anderen spreken; We kunnen ook observeren dat anderen beleefd dingen zeggen. Communicatiestijlen laten ons de verschillende manieren zien om een standpunt te verdedigen of een mening te uiten.

We gaan de belangrijkste communicatiestijlen beschrijven en de gevolgen analyseren die elk van hen kan veroorzaken.

Belangrijkste **communicatiestijlen**:

1. **Passieve stijl:** de persoon vermijdt **om** te uiten wat hij/zij echt denkt; hij/zij laat de groep of anderen beslissen.

Hoe zal hij of zij zich voelen? Dat er geen rekening met hem of haar wordt gehouden, en walgt ervan dat hij of zij de boel stil houdt en niet weet hoe ze haar positie moet verdedigen.



Voorbeeld: Mary wil geld om uit eten te gaan. Haar vader weigert en ze zwijgt en zegt niets.

2. **Agressieve stijl:** het individu verdedigt zijn positie door boos te worden of anderen niet te respecteren.

Hoe zal hij of zij zich voelen? Ze voelt zich slecht omdat ze zichzelf niet heeft kunnen beheersen en de anderen boos op haar zijn.

Voorbeeld: John wil geld om uit eten te gaan. Zijn vader zegt nee en hij begint te schreeuwen en sluit zich op in haar kamer. Hij is er niet in geslaagd om aan geld te komen en voelt zich slecht omdat hij gemene dingen tegen haar vader heeft gezegd.



3. **Assertieve stijl:** de persoon drukt zijn mening uit en verdedigt zijn standpunt zonder gebrek aan respect en beleefdheid.

Hoe zal hij zich voelen?: hij voelt zich tevreden met wat hij heeft gezegd en anderen waarderen zijn oprechtheid en respect.

Voorbeeld: Irene wil geld om uit eten te gaan. Haar vader zegt nee en ze vraagt waarom; Hij legt uit dat hij weinig geld over heeft om de week door te komen. Ze begrijpt het en vraagt of ze hem geld mag geven voor een ijsje. Hij accepteert het en geeft het aan haar.



5. Assertiviteit

We hebben al gezien wat we bedoelen als we het hebben over een assertieve communicatiestijl.

Assertiviteit bestaat uit:

"Onze mening uiten en onze positie verdedigen door dingen respectvol te zeggen en na te denken over hoe we tegen onszelf gezegd willen worden".

Soms willen we iets niet doen en weten we niet hoe we het moeten zeggen zonder de ander van streek te maken. Sommigen van ons vertellen het ze niet, zodat ze niet boos worden.

Het is erg belangrijk voor ons om te leren NEE te zeggen en uw standpunt te verdedigen. De andere persoon kan van streek zijn, maar we moeten onszelf respecteren en NEE zeggen op de meest beleefde manier die mogelijk is.

Activiteit 1. Het naspelen van deze rollenspelsituatie

Mary gaat op weg naar huis naar de bushalte en Álvaro wil naast haar zitten, maar ze geeft er de voorkeur aan om bij Anne te zitten, omdat ze haar wat dingen wil vertellen. Hij weet niet hoe hij het Álvaro moet vertellen, zodat hij niet van streek raakt. Ze staan op het punt in de bus te stappen en hij zegt tegen haar: "Álvaro, je bent mijn vriend en ik voel me erg op mijn gemak bij je, maar vandaag ga ik met Anne zitten omdat we over een aantal dingen moeten praten". Álvaro is een beetje serieus en María zegt: "Ik bel je vanmiddag en we praten nog even".

In aanmerking te nemen:

1. We bereiden de scène een paar minuten voor en oefenen wat elke persoon te zeggen heeft (de ene persoon speelt de rol van Álvaro en de andere de rol van Maria, anderen kunnen passagiers in de bus zijn) de anderen observeren om feedback te geven.
2. Het is belangrijk dat de juiste vorm wordt weergegeven, zonder een passieve of agressieve houding aan te nemen.
 - Uiteindelijk zullen we een paar minuten besteden aan het evalueren van verbeteringen. Als er een passieve en/of agressieve stijl is gebruikt, zullen we oefenen totdat we het goed hebben.



Activiteit 2: Dit rollenspelscenario naspelen 2

Angel vindt Anne leuk, hij wil met haar uitgaan. Hij wacht haar op bij de deur van zijn werk en vraagt of hij haar naar huis kan brengen om even te praten. Ze zegt hem ja, ze waardeert Angel als collega en vindt hem leuk als vriend. Op weg naar huis vertelt hij haar dat hij speciale gevoelens voor haar heeft en graag met haar uit wil gaan; ze weet niet wat ze moet zeggen, ze wil NEE zeggen, maar weet niet hoe ze het moet zeggen om hem niet te beledigen. Ze denkt even na voordat ze antwoordt en zegt:

"Angel ik waardeer je echt als vriend en ik voel me heel goed bij je, maar ik vind je NIET leuk als vriendje, ik wil niet met je uitgaan". Ze zegt ook tegen hem: je hebt heel goede dingen en ik weet zeker dat je de juiste persoon zult vinden.

Angel is bedroefd, maar begrijpt dat hij Anne niet kan dwingen om met hem uit te gaan. Als hij er overheen komt, kunnen ze zeker vrienden blijven, want geen van beiden is gemeen geweest tegen de ander.

In aanmerking te nemen:

- Ze bereiden de scène een paar minuten voor en repeteren elke scène totdat ze het goed hebben. De juiste stijl wordt dan weergegeven. De rest van de groep observeert voor latere feedback.



Oefening 3.3.

Het verbeteren van mijn communicatiestijl en sociale vaardigheden



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

1. Activiteit 1: "Dingen om te verbeteren".
 - Activiteit 2: Ik stel doelen.

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Interpersoonlijke relaties
Subcompetenties van het LifeComp-model	Sociaal gebied: Empathie Communicatie Samenwerking Leren leren: Leren managen
Duur	1.5 uur
Verwachte leeruitkomst	PWID plant in zijn leerproces een verbetering van de communicatieve en sociale vaardigheden.
Instructies voor de lesgever	In this unit we will review the contents and objectives of the previous exercises. The individual is expected to put into practice what he/she has learned and set a goal to improve his/her communication style. The educator will use simple language and will give examples of day-to-day situations which will help us to understand the contents.
Moeilijkheidsgraad	De individuele verbeteringsdoelstelling zal worden aangepast aan de behoeften van elke persoon, voor sommigen zal het iets heel basaals zijn, zoals wachten op een beurt om te spreken, en voor anderen kunnen het complexere doelstellingen zijn, zoals het verdedigen van een positie zonder de ander te storen. De oefening bestaat uit 2 activiteiten, waarvan er één gedrag beoordeelt om te verhogen of te verminderen dat de communicatiestijl zou verbeteren. Bij de tweede activiteit stelt de persoon een doel. Afhankelijk van de benodigde ondersteuning kan het schriftelijk, met tekeningen of door het uitknippen van pictogrammen of foto's worden ingevuld.
Transfer	De docent zal de implementatie van het geleerde in deze unit uitleggen en motiveren en zal iedereen aanmoedigen om zich in te spannen om het gestelde verbeterdoel te bereiken.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

In deze module leggen we de groep de basisconcepten van communicatie uit, de belangrijkste elementen, verbale en non-verbale communicatie. De inhoud is als volgt:

Hoe kan ik mijn communicatie met andere mensen verbeteren?

Alles wat we in deze unit hebben gezien, zet ons aan het denken over hoe we ons verhouden tot anderen, hoe we onze positie verdedigen, of we weten hoe we naar de ander moeten luisteren of niet en hoe we assertiever kunnen worden.

We vragen naar situaties en voorbeelden die iedereen wil vertellen over de verschillende stijlen; We vragen ook hoe de persoon had kunnen handelen om zich beter te voelen.

Activiteit 1. "Dingen die verbeterd moeten worden".

We maken twee lijstjes. De eerste met de gewoonten en houdingen die we kunnen verbeteren en de tweede met die welke we kunnen verminderen of elimineren. Hier zijn enkele voorbeelden. We kunnen nog wat andere dingen toevoegen.

Zodra de lijst is doorgenomen, zal de persoon met een verstandelijke beperking beslissen en ten minste één wijziging markeren om te verbeteren en/of te verminderen die gunstig is voor zijn of haar communicatiestijl.

Gebruik bijlage 3 om deze activiteit uit te voeren.

Activiteit 2. Ik stel doelen

In het verlengde van de vorige activiteit moedigen we de persoon aan om een indexkaart te maken met een doel voor verbetering in termen van de inhoud van deze unit. (Zie bijlage 4))

IK STEL DOELEN	
NAAM	
DATUM	
IK VERBIND ME ERTOE OM BETER TE WORDEN IN	



ACTIVITEIT 1. Bijlage 3. Materiaal voor de groep. Printen of projecteren

DINGEN OM TE VERBETEREN		DINGEN OM TE VERMINDEREN	
ERNAAR STREVEN TE BEGRIJPEN WAT DE ANDERE PERSOON WIL ZEGGEN		ONDERBREKEN WANNEER DE ANDERE PERSOON AAN HET WOORD IS	
IN DE OGEN KIJKEN EN BIJ HET SPREKEN IN EEN GROEP GEBRUIK MAKEN VAN DE VUURTORENTTECHNIEK.		NAAR MIJN MOBIEL KIJKEN ALS ZE TEGEN ME PRATEN	
HET RESPECTEREN VAN DE MENING VAN DE ANDER, OOK ALS HIJ/ZIJ HET DAAR NIET MEE EENS IS		BOOS WORDEN ALS ZE HET NIET EENS ZIJN MET MIJ	
DINGEN RUSTIG ZEGGEN		BOOS ZIJN IN HET VERDEDIGEN VAN MIJN POSITIE	
MIJN POSITIE VERDEDIGEN ZONDER BOOS TE WORDEN		ZWIJGEN ZONDER MIJN MENING TE UITEN	

ACTIVITEIT 2. Bijlage 4. Printbaar materiaal voor gebruik door studenten.

IK STEL DOELEN	
NAAM	
DATUM	
IK VERBIND ME ERTOEG OM BETER TE WORDEN IN	

2.4. Didactische unit 4: zelfregulatie

UNIT 4

Zelfregulatie

Pedagogische fiche

Oefeningen

Oefening 4.1. Mij leren kennen.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 1. Printbaar materiaal voor studenten

Oefening 4.2. Mijn steunpilaren

ACTIVITEIT 1. Bijlage 2. Printbaar materiaal voor studenten.

Oefening 4.3. Het bereiken van mijn doel.

INLEIDENDE ACTIVITEIT. Bijlage 3. Materiaal om af te drukken en te projecteren.

ACTIVITEITEN 1, 2 of 3. Bijlage 4.

ACTIVITEITEN 1, 2 of 3. Bijlage 5.

Oefening 4.4. Emoties

ACTIVITEIT 1 en 5.1. Bijlage 6. Printbaar materiaal voor studenten.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 7. Printbaar materiaal voor studenten.

ACTIVITEIT 3. Bijlage 8. Materiaal om af te drukken of te projecteren.

ACTIVITEIT 4.1. Bijlage 9. Materiaal om af te drukken of te projecteren.

ACTIVITEITEN 4.3 en 5.2. Bijlage 10. Materiaal om af te drukken of te projecteren.

Oefening 4.5. Zelf-instructies.

UNIT 4. Zelfregulatie

Inhouden	• Hoe we onze sterke en zwakke punten kunnen identificeren. • Wat is een ondersteuning. Wanneer en hoe aanvragen. • Meichenbaum's zelfinstructietraining als methode om het denken te sturen bij het uitvoeren van een taak. • Strategieën voor bewustwording van capaciteiten, capaciteiten, beperkingen en ondersteuningsbehoeften. • De drie componenten van de reactie op situaties: gedachten, gevoelens en gedragingen, die ongemak of welzijn veroorzaken.
Duur	5 sessies
Leerresultaten	De PWDI beschrijft hun sterke punten, capaciteiten en beperkingen in een oefening van zelfbewustzijn. Hij/zij identificeert de ondersteuningsbehoeften om de doelstellingen ervan te bereiken. Hij/zij weet hoe hij/zij ondersteuning moet vragen om zijn doelen te bereiken. Hij/zij identificeert de 3 componenten van de reactie op situaties die ongemak en welzijn veroorzaken. Hij/zij verwoordt en past elementaire zelfstudiebegeleiding toe wanneer hij/zij wordt geconfronteerd met een onbekende taak. 4Hij/zij verbetert zijn/haar emotionele controle- en managementstrategieën.
Unit beschrijving	De doelstellingen van deze eenheid zijn het ontwikkelen van strategieën voor: 1. <i>Zelfregulering:</i> • Bewust worden van gedachten, emoties en gedragingen. • Vaardigheden op het gebied van emotioneel management verwerven: wat kan ik doen als iets me veel zorgen baart, als iets me van streek maakt of overweldigt. Wat wel en niet gedeeld kan worden met de groep. • Belang hechten aan emotioneel welzijn, zelfzorg, een gezonde en duurzame levensstijl. • Gedrag aanpassen aan de resultaten en acties aan veranderingen. • Het ontwikkelen van het vermogen om zich aan te passen aan nieuwe situaties. 2. <i>Zelfbewustzijn:</i> • Om je bewust te worden van de eigen mogelijkheden en beperkingen. • Zich bewust worden van de ondersteuning die de persoon nodig heeft om beperkingen te overwinnen. • Verwerf vaardigheden om ondersteuning te beheren. • Leer taken te plannen om persoonlijke doelen te bereiken.
Unit oefeningen	4.1. Mij leren kennen. 4.2. Mijn steun. 4.3. Het bereiken van mijn doel. 4.4. Emoties. 4.5. Zelfinstructies.

UNIT INHOUDEN

STERKE EN ZWAKKE PUNTEN VAN ELKE PERSOON

We hebben allemaal dingen waar we beter in zijn en dingen waar we slechter in zijn. Deze kunnen deel uitmaken van onze manier van zijn, zoals verantwoordelijk, hardwerkend, zorgzaam zijn; En ze kunnen ook verwijzen naar dingen waar we bedreven in zijn: een maaltijd bereiden, tekenen, knutselen, enz.

Het is belangrijk dat we onszelf kennen en weten waar we het beste in zijn en waar we niet zo goed in zijn, zodat we kunnen verbeteren. Als ik mijn sterke punten herken, zal mijn gevoel van eigenwaarde stijgen, zal het idee dat ik van mezelf heb toenemen en zal ik me zelfverzekerder voelen om dingen te doen.

Soms zijn we te gefocust op de dingen die fout gaan of op onze zwakheden, dit zorgt ervoor dat we blokkeren of niet vooruit willen, waardoor we vermijden dat situaties fout gaan.

Als we beide kanten kennen, de sterke en de zwakke, kunnen we de sterke punten gebruiken om de sterke punten te overwinnen die we niet goed doen. Het zal ons helpen te weten wat we moeten verbeteren en wat we goed doen.

Activiteit 1. Sterke en zwakke punten.

Activiteit 2. Zelfevaluatie: hoe gaat het met mij?

ONDERSTEUNING

De meeste mensen hebben hulp nodig om sommige dingen te doen. Ondersteuning is alles wat ik nodig heb om de dingen te doen die ik niet goed doe in mijn eentje.

De steunen kunnen zijn:

- Mensen: een professional, een vriend, een familielid, een collega of zichzelf door zijn houding te veranderen of te streven naar prestatie.
- Technologie: een computer, een mobiele telefoon of een uitrustingsstuk.
- Technische hulpmiddelen: een rolstoel, aangepast bestek of een kruk.
- Diensten: een centrum, sportfaciliteiten of vervoer

Als we het hebben over de ondersteuning die een persoon nodig heeft, classificeren we deze op basis van de behoefte van de persoon op de volgende manier:

- Intermitterend: van tijd tot tijd nodig.
- Beperkt: op een bepaald gebied vaker nodig.
- Uitgebreid: vrij vaak of altijd nodig voor meerdere gebieden.
- Gegeneraliseerd: ze zijn continu nodig op verschillende gebieden, en dat zijn ze allemaal.

Activiteit 1: Beoordeelt de ondersteuningsbehoeften en hoe deze kunnen worden aangevraagd.

Activiteit 2: Ik breng het geleerde in de praktijk.

EMOTIES

Een emotie is iets wat we voelen. Als er dingen met ons gebeuren, hebben we emoties.

Bijvoorbeeld:

- Als we een dierbare vriend vinden, verheugen we ons. Emotie is vreugde.
- Als iemand ons slecht behandelt, worden we boos. De emotie is woede of woede.

Er zijn emoties die ons een goed gevoel geven en andere die ons een slecht gevoel geven.

Soms zijn emoties zo intens dat ze ons ervan weerhouden ons goed te gedragen.

Als de woede bijvoorbeeld erg intens is, kunnen we iemand aanvallen.

Als het verdriet erg intens is, kunnen we zelfs thuisblijven zonder iemand te zien.

Het is belangrijk om te leren omgaan met emoties, zodat ze ons helpen ons beter te gedragen.

Wanneer we een emotie voelen, hebben we:

- Gedachten;
- gewaarwordingen in ons lichaam;
- Gedrag

Als we positieve gedachten hebben en onze gevoelens aangenaam zijn, hebben we emoties die ons een goed gevoel geven. Daarom is het belangrijk om te leren onze negatieve gedachten te veranderen voor positieve en om te leren onze gevoelens te kalmeren.

Om onze emoties te beheersen, moeten we leren om:

- Herken onze emoties
- Denk goed om je goed te voelen
- Kalmeer het lichaam

Activiteit 1: Welke emotie voel ik?

Activiteit 2: Denk goed om je goed te voelen

Activiteit 3: Kalmeer het lichaam

Activiteit 4: Help Mark zijn emoties te beheersen

DOELSTELLINGEN BEREIKEN

Heel vaak kunnen we zoveel activiteiten doen omdat we er vaardigheden voor hebben en we hebben ze vaak gedaan.

Maar soms realiseren we ons dat we niet weten hoe we sommige dingen moeten doen die we zouden willen doen.

In dit geval is het belangrijk dat we weten welke vaardigheden we moeten leren om te bereiken wat we willen doen.

Het is belangrijk dat we weten wat onze vaardigheden zijn om zeker te zijn van wat we goed kunnen.

Maar het is ook belangrijk om onze moeilijkheden te kennen om ze te overwinnen en nieuwe vaardigheden te leren.

Het is belangrijk om te onthouden dat we veel vaardigheden niet alleen kunnen leren, we hebben iemand anders nodig om het ons te leren, dus het is ook belangrijk om te leren om hulp te vragen.

Om doelstellingen te bereiken moeten we weten:

- Welke vaardigheden we wel of niet hebben.
- Wat we moeten leren.
- Welke ondersteuning we nodig hebben om je te helpen je doelen te bereiken.
- Hoe maak je een plan dat rekening houdt met wat we moeten leren en welke ondersteuning we nodig hebben om het doel te bereiken.

Inleidende activiteit: Volg deze stappen om te beseffen wat je moet weten om je doel te bereiken.

Activiteit 1: Bereid je sporttas voor.

Moeilijkheidsgraad: concreet.

Activiteit 2: Inschrijven bij de diensten voor arbeidsvoorziening

Moeilijkheidsgraad: matig complex.

Activiteit 3: Als kiezer deelnemen aan verkiezingen.

Moeilijkheidsgraad: abstract.

ZELF-INSTRUCTIES

Zelfinstructies bestaan uit verwoordingen die de persoon zichzelf geeft om een taak aan te kunnen of om negatieve gedachten te vervangen door anderen die helpen om op te lossen of om zich goed te voelen. Het kan ook worden toegepast om met aversieve situaties om te gaan.

Zelfinstructietraining is een techniek die Meichenbaum in de jaren zeventig beschreef. Het individu moet stappen leren om met de taak om te gaan en te kalmeren, en om te leren zichzelf te versterken na kleine avances. Zelfinstructietraining toegepast op mensen met een verstandelijke beperking is in eerdere studies effectief gebleken bij het bevorderen van adaptief gedrag en het verminderen van onaangepast gedrag (Benson *et al.*, 1986; Verdugo, 1984; Whitaker, 2001).

Volgens Verdugo (1984) vereist het gebruik van deze techniek dat de persoon een bepaald niveau van taalkundige ontwikkeling heeft.

Vervolgens zullen we het hebben over de doelstellingen van zelfinstructies, de fasen waarmee zelfinstructietraining wordt uitgevoerd, wat de effectiviteit is en tot slot wanneer de toepassing van deze zelfinstructietraining wordt aanbevolen.

Wat zijn de doelstellingen van zelfinstructies?

- Om zelfregulatie van gedrag aan te moedigen.
- Om het geloof en het zelfvertrouwen in iemands effectiviteit te vergroten.
- Om de interne dialoog van de persoon aan te passen, zodat deze niet interfereert wanneer hij wordt geconfronteerd met een taak of conflict.

Hoe worden zelfinstructies getraind?

Tijdens het hele proces zijn de twee belangrijkste figuren de persoon die als model optreedt en de waarnemer, in dit geval de persoon met ID. De trainer moet zich ervan bewust zijn dat dit proces gedurende de cursus en in volgende bijeenkomsten zal plaatsvinden; Daarom moeten de trainer en de daaropvolgende facilitator in de zelfmanagementgroepen een confronterende houding hebben ten opzichte van de taak die als model dient voor de cliënten.

De zelfinstructietraining bestaat uit 5 fasen:

1. Cognitieve modellering.
2. Modellering van deelnemers.
3. Zelfinstructies hardop.
4. Zelfinstructies met zachte stem.
5. Heimelijke zelfinstructies.

Activiteit 1: Laten we een puzzel maken.

Activiteit 2: "Maria stond voor een taak die haar niet bekend was".

Oefening 4.1.

Mij leren kennen



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

Activiteit 1: Sterke en zwakke punten

Activiteit 2: Zelfevaluatie: Hoe gaat het met mij??

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Emotioneel welzijn Persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Persoonlijke ruimte: Zelfregulering
Duur	1 uur
Verwachte leeruitkomst	De PWID beschrijft hun sterke punten, capaciteiten en beperkingen in een oefening van zelfbewustzijn.
Instructies voor de lesgever	In deze oefening moet de persoon zijn/haar sterke en zwakke punten identificeren. Elke persoon heeft bepaalde sterke punten die moeten worden erkend en gewaardeerd, en moet ook erkennen in welke dingen ze niet goed zijn of moeten verbeteren, evenals hun houding en manier van zijn. De opvoeder wordt bijgestaan door voorbeelden en activiteiten. De trainer legt uit en stelt elk van de vragen, nodigt alle studenten uit om deel te nemen en uit te drukken welke dingen van hun persoonlijkheid ze als positief waarderen en welke niet, evenals de vaardigheden. Het moet op een zeer eenvoudige manier worden uitgelegd, op een niveau dat voor de groep begrijpelijk is, met behulp van pictogrammen of afbeeldingen. Houd altijd de brug (overdracht) in gedachten, zodat klanten kunnen begrijpen dat ze de strategie in verschillende en toekomstige situaties kunnen gebruiken. Gebruik een bemiddelende manier van lesgeven (denk mee, geef niet meteen antwoorden...). Docenten worden uitgenodigd om creatief te zijn en tools te ontwikkelen en/of te gebruiken die helpen om het keuze- en besluitvormingsproces concreter en zichtbaarder te maken (zie voorbeelden in de onderstaande activiteiten).
Moeilijkheidsgraad	Deze zelfkennis-oefening omvat twee activiteiten. De moeilijkheidsgraad hangt af van de uitleg van de opvoeder. Bij het beschrijven van sterke en zwakke punten zullen we ons niet aanpassen aan de mate van begrip van de persoon, net zoals we bij het beoordelen van onszelf kunnen vervangen Wat vind je leuk aan jezelf? Wat zou je willen veranderen of verbeteren? Het is gemakkelijker om de inhoud te assimileren met voorbeelden.
Transfer	Het is erg belangrijk om deelnemers te motiveren en aan te moedigen om het geleerde in hun dagelijks leven in de praktijk te brengen. De te gebruiken voorbeelden kunnen die zijn die voorkomen in de oefeningen of situaties die individuen tegenkomen. Het doel is dat de verworven vaardigheden geleidelijk worden gegeneraliseerd naar het dagelijks functioneren van de persoon. We moedigen mensen aan om de verbeterdoelstelling te implementeren die is gekozen als onderdeel van activiteit 2.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2

Sterke en zwakke punten van elke persoon.

We hebben allemaal dingen waar we beter in zijn en dingen waar we slechter in zijn. Deze kunnen deel uitmaken van onze manier van zijn, zoals verantwoordelijk, hardwerkend, zorgzaam zijn; En ze kunnen ook verwijzen naar dingen waar we bedreven in zijn: een maaltijd bereiden, tekenen, knutselen, enz.

Het is belangrijk dat we onszelf kennen en weten waar we het beste in zijn en waar we niet zo goed in zijn, zodat we kunnen verbeteren. Als ik mijn sterke punten herken, zal mijn gevoel van eigenwaarde stijgen, zal het idee dat ik van mezelf heb toenemen en zal ik me zelfverzekerder voelen om dingen te doen.

Soms zijn we te gefocust op de dingen die fout gaan of op onze zwakheden, dit zorgt ervoor dat we blokkeren of niet vooruit willen, waardoor we vermijden dat situaties fout gaan.

Als we beide kanten kennen, de sterke en de zwakke, kunnen we de sterke punten gebruiken om de sterke punten te overwinnen die we niet goed doen. Het zal ons helpen te weten wat we moeten verbeteren en wat we goed doen.

Wat moet ik doen om dit te weten?

Activiteit 1. Sterke en zwakke punten

De opvoeder legt uit en stelt elk van de vragen, waarbij hij elke persoon uitnodigt om deel te nemen en uit te drukken welke dingen van zijn/haar persoonlijkheid hij/zij als positief waardeert en welke dingen hij/zij niet waardeert, evenals de vaardigheden.



1. Beantwoord de volgende vragen:

Wat zijn de sterke punten van je persoonlijkheid, d.w.z. wat zijn de goede dingen aan de manier waarop je bent? Soms worden we geholpen door wat anderen ons over onszelf vertellen.

Voorbeelden van sterke punten: Ik ben aanhankelijk, vrolijk, sociaal, attent, goede metgezel,

Wat zijn de zwakke punten van je persoonlijkheid, wat zijn bijvoorbeeld de dingen die je niet leuk vindt aan hoe je bent?

Voorbeelden van zwakke punten: Ik word snel boos, ik ben erg nerveus...

Wat zijn de sterke punten van je vaardigheden, d.w.z. wat doe je goed?



Voorbeelden van sterke punten van je vaardigheden: moppen vertellen, taken die veel geduld vereisen, schilderen...

Wat zijn de zwakke punten van je vaardigheden, waar ben je bijvoorbeeld niet goed in?

Voorbeelden van zwakke punten van je vaardigheden: lezen en schrijven, puzzelen, koken...

Waar ben je het beste in in je dagelijkse taken, of het nu op het werk, op school of thuis is? Waar ben je het slechtst in?

Voorbeelden:

1. Waar ik het slechtst in ben, is zittend werk.
2. Waar ik het beste in ben is werken in de tuin, tuinieren...



3. Wat kunnen we doen om de zwakke punten te verbeteren?

We laten iedereen uitdrukken wat er gedaan kan worden en we schrijven elk idee op dat ontstaat door gebruik te maken van de brainstormtechniek, zonder een waardeoordeel te vellen. Het is belangrijk om met ideeën te komen, zoals de volgende aanbevelingen:

Het hangt af van de persoon en wat er moet worden verbeterd, maar het is over het algemeen aan te raden:

1. Wees realistisch en weet wat ik zelf kan en waar ik hulp bij nodig heb.
2. Om te denken dat ik veranderingen kan bereiken, dat wil zeggen, om een positieve houding te hebben.
3. Om er wat tijd aan te besteden, om het mezelf voor te stellen.
4. Waardeer elke kleine stap die je goed doet. Dit wordt "zelfbekrachtiging" genoemd.

Activiteit 2: Zelfevaluatie: Hoe gaat het met mij??

			
	Goed	Gewoon	Slecht
Ik ben een harde werker			
Ik ben een opgeleid iemand			
Ik heb vrienden waar ik me goed bij voel			
Ik zeg rustig wat ik denk			
Anderen waarderen me			
Ik ben een liefdevol persoon			
Ik pas me aan aan veranderingen			
Ik leer graag bij			
Ik beheer mijn tijd goed			
Ik vertel mezelf positieve dingen			

Tabel beschikbaar in bijlage 1. Zodra we onze sterke en zwakke punten kennen, kunnen we een besluit nemen om te veranderen: ik stel mezelf een aantal doelen.

Wat kan ik doen om de zwakke punten te verbeteren?

Het hangt af van de persoon en wat er moet worden verbeterd, maar over het algemeen is het aan te raden:

- Wees realistisch en weet wat ik zelf kan en waar ik hulp bij nodig heb.
- Om te denken dat ik veranderingen kan bereiken, dat wil zeggen, om een positieve houding te hebben.
- Besteed er wat tijd aan, stel het mezelf voor.
- Waardeer elke kleine stap die je goed doet.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 1. Printbaar materiaal voor studenten

			
	Goed	Gewoon	Slecht
Ik ben een harde werker			
Ik ben een opgeleid iemand			
Ik heb vrienden waar ik me goed bij voel			
Ik zeg rustig wat ik denk			
Anderen waarderen me			
Ik ben een liefdevol persoon			
Ik pas me aan aan veranderingen			
Ik leer graag bij			
Ik beheer mijn tijd goed			
Ik vertel mezelf positieve dingen			

Oefening 4.2.

Mijn steunpilaren



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

Activiteit 1: Beoordeelt de ondersteuningsbehoeften en hoe deze kunnen worden
aangevraagd.

Activiteit 2: Ik breng het geleerde in de praktijk.

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Emotioneel welzijn Persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Persoonlijke ruimte: Zelfregulering
Duur	1 uur voor elke activiteit
Verwachte leeruitkomst	Hij/zij identificeert de ondersteuningsbehoeften om de doelstellingen te bereiken. Hij/zij weet hoe hij/zij om ondersteuning moet vragen om zijn doelen te bereiken.
Instructies voor de lesgever	In deze oefening leggen we uit wat ondersteuning is, wanneer en hoe je deze kunt aanvragen. Het is belangrijk voor de persoon om te begrijpen dat ondersteuning voortkomt uit de werkelijke behoefte van de PWID, en dat we er alleen om moeten vragen als we iets niet alleen kunnen doen. Autonomie en zelfvertrouwen moeten worden aangemoedigd. Het is normaal om fouten te maken en daarvan te leren. Op basis van de lijst met sterke en zwakke punten identificeert de persoon, indien nodig met de hulp van de opvoeder, welke ondersteuningsbehoeften hij/zij heeft, welk type ondersteuning hij/zij nodig heeft en hoe hij/zij die kan krijgen. Hij/zij houdt altijd rekening met de brug (overdracht), zodat klanten kunnen begrijpen welke ze de strategie in verschillende en toekomstige situaties kunnen gebruiken. Hij/zij hanteert een bemiddelende didactische stijl (denk mee, geef niet meteen antwoorden...). Docenten worden uitgenodigd om creatief te zijn en tools te ontwikkelen en/of te gebruiken die helpen om het keuze- en besluitvormingsproces concreter en zichtbaarder te maken (zie voorbeelden in de onderstaande activiteiten).
Moeilijkheidsgraad	Deze zelfkennisoefening omvat twee activiteiten. De moeilijkheidsgraad hangt af van de uitleg van de opvoeder. Het is een vervolg op oefening 4.1. Omdat we op de lijst met sterke en zwakke punten in activiteit 1 van deze oefening de behoeften aan ondersteuning hebben beoordeeld, de soorten ondersteuning en hoe we erom kunnen vragen. In activiteit 2 kunnen we, uitgaande van een voorbeeld, en afhankelijk van de tijd, de situatie uitleggen of weergeven met een rollenspel, waarin de hoofdrolspeler de juiste reactie vertegenwoordigt na het nadenken over de mogelijke oplossingen. Beide activiteiten worden in groepsverband gedaan.

Transfer	Het is erg belangrijk om deelnemers te motiveren en aan te moedigen om het geleerde in hun dagelijks leven in de praktijk te brengen. De te gebruiken voorbeelden kunnen die zijn die voorkomen in de oefeningen of situaties die individuen tegenkomen. Het doel is dat de verworven vaardigheden geleidelijk worden gegeneraliseerd naar het dagelijks functioneren van de persoon. We moedigen mensen aan om de verbeterdoelstelling te implementeren die is gekozen als onderdeel van activiteit 2.
----------	---

Inleiding tot activiteiten 1 en 2

De ondersteuning:

De meeste mensen hebben hulp nodig om sommige dingen te doen. Ondersteuning is alles wat ik nodig heb om de dingen te doen die ik niet goed doe in mijn eentje.

De steunen kunnen zijn:

1. **Mensen:** een professional, een vriend, een familielid, een collega, zichzelf door zijn houding te veranderen of te streven naar prestatie.
2. **Technologie:** een computer, een mobiele telefoon of een uitrustingsstuk.
3. **Technische hulpmiddelen:** een rolstoel, aangepast bestek of een kruk.
4. **Diensten:** een centrum, sportfaciliteiten of vervoer.



Laten we voorbeelden bedenken van situaties of dingen waar we niet goed in zijn en beoordelen of we ondersteuning nodig hebben, en wat voor soort.

Voorbeelden: Laten we voorbeelden bedenken van situaties of dingen waar we slecht in zijn en beoordelen of we ondersteuning nodig hebben, en wat voor soort ondersteuning: voordat we het type ondersteuning aangeven, zullen we de groep vragen zodat de antwoorden uit de groep komen.

NODEN	
De persoon kan niet lezen of schrijven.	Hem/haar moet dingen verteld worden door te spreken of met behulp van pictogrammen.
Hij/zij weet niet hoe hij/zij met geld om moet gaan.	Hij/zij kan de hulp van een andere persoon nodig hebben voor grote aankopen of kan een creditcard gebruiken om een aankoop te doen.
Hij/zij heeft moeite met het managen van zijn tijd, vliegt voorbij en is overal te laat.	Hij/zij draagt een horloge dat hij weet te begrijpen en met alarmen die hem eraan herinneren wat hij moet doen.
Hij/zij kan niet koken.	Met de hulp van een andere persoon kan hij/zij leren om eenvoudige dingen te doen en zelfs complexere.
Hij/zij wacht niet op zijn beurt om te spreken.	Hij/zij leert dat hij/zij voordat hij/zij spreekt, moet controleren of de ander klaar is.
Hij/zij is gemakkelijk te veranderen.	Met de hulp van een professional kan hij/zij leren ademen en de verandering onder controle houden
Hij/zij kan niet praten.	Hij/zij gebruikt een alternatief communicatiesysteem: hij/zij heeft een communicatiebord bij zich.

Als we het hebben over de ondersteuning die een individu nodig heeft, classificeren we deze op basis van de behoefte van de persoon op de volgende manier:

- **Intermitterend:** van tijd tot tijd nodig.
- **Beperkt:** op een bepaald gebied vaker nodig.
- **Uitgebreid:** vrij vaak of altijd nodig voor meerdere gebieden.
- **Veralgemeend:** ze zijn continu nodig op verschillende gebieden, en ze zijn allemaal.



Nu gaan we de oefening uitvoeren over onze beperkingen en ondersteuningsbehoeften.

Activiteit 1. Beoordeel de ondersteuningsbehoeften en hoe u deze kunt aanvragen

Weten we hoe we steun moeten vragen om onze doelen te bereiken?

Aan de hand van de lijst met zwakke punten of beperkingen uit oefening 4.1 maken we een inschatting of we ondersteuning nodig hebben en welk type ondersteuning.

Wat willen we veranderen en verbeteren?

Soms weet de persoon dat hij/zij hulp nodig heeft, maar vraagt er niet om, het kan zijn vanwege schaamte, hij/zij wil niet opgemerkt worden dat hij/zij het niet weet. Met het oog hierop moeten we denken dat iedereen ergens hulp voor nodig heeft, en dat het belangrijker is om te verbeteren dan wat de ander denkt.

Let:

1. Alleen omdat je ondersteuning nodig hebt, wil nog niet zeggen dat je minder waard bent dan iemand anders.
2. Er wordt steun als een recht beschouwd, we hebben allemaal recht op een goede kwaliteit van leven.
3. Het is belangrijk om schaamte te overwinnen, omdat het me ervan weerhoudt om vooruit te komen.

Beoordeelt de ondersteuningsbehoeften en de wijze waarop deze kunnen worden aangevraagd (beschikbaar in bijlage 2).

Zwakke punten	Ik heb nood aan ondersteuning: Ja of Nee	WHAT KIND?			
					
		Steun van mensen	Technologische ondersteuning	Technische ondersteuning	Service ondersteuning

Zodra we een lijst met onze beperkingen hebben, beoordelen we of de persoon zelf kan veranderen of ondersteuning nodig heeft en wat voor soort hulp.

Uit de lijst met zwakke punten beslist elke persoon wat hij/zij wil verbeteren en hoe hij/zij erom kan vragen.

Activiteit 2: Ik breng het geleerde in de praktijk.

Situatie: rollenspel. Afhankelijk van de tijd die we beschikbaar hebben, kunnen we de situatie naspelen of becommentariëren. Wat belangrijk is, is dat we de nadruk leggen op behoeften en wanneer ondersteuning nodig is en wanneer niet. Het is essentieel om autonomie te bevorderen, ondersteuning alleen als dat nodig is en alleen voor de tijd die nodig is.

"Álvaro zit in de bus en realiseert zich dat hij de halte heeft gemist, hij weet niet of hij bij de volgende moet uitstappen of wat hij moet doen".

- Wat kan Álvaro doen?
- Weet hij hoe hij de situatie zelf moet oplossen?
- Heeft hij hulp nodig? Van welk type

Hij besluit te kalmeren en even na te denken, hij is op een veilige plek, want de chauffeur die verantwoordelijk is voor de route zit in de bus. Bovendien heeft hij zijn mobiele telefoon bij zich. Omdat Álvaro deze route nooit heeft genomen, besluit hij dat hij de situatie niet alleen kan oplossen en hulp nodig heeft. Hij concludeert dat het raadzaam is om het aan de chauffeur te vragen. De chauffeur vraagt hem waar hij moest uitstappen en zegt dat hij zich geen zorgen hoeft te maken omdat de bus, na de volledige route te hebben afgelegd, terugkeert naar hetzelfde punt waar Álvaro had moeten uitstappen. Álvaro zit op een stoel dicht bij de bestuurder om zich meer bewust te zijn van de stop. Omdat hij te laat in het centrum zal zijn, belt hij en vertelt wat er met hem is gebeurd. Een andere persoon zal het administratief personeel van het centrum vertegenwoordigen, hen vertellen dat ze zich geen zorgen hoeven te maken en hen bedanken voor de waarschuwing.

Als hij bij de juiste halte uit de bus stapt, is Álvaro tevreden dat hij de situatie met de hulp van de chauffeur heeft opgelost.

Voorbeeld: Over het verhaal van Álvaro, analyseer zijn beperkingen en ondersteuningsbehoeften.

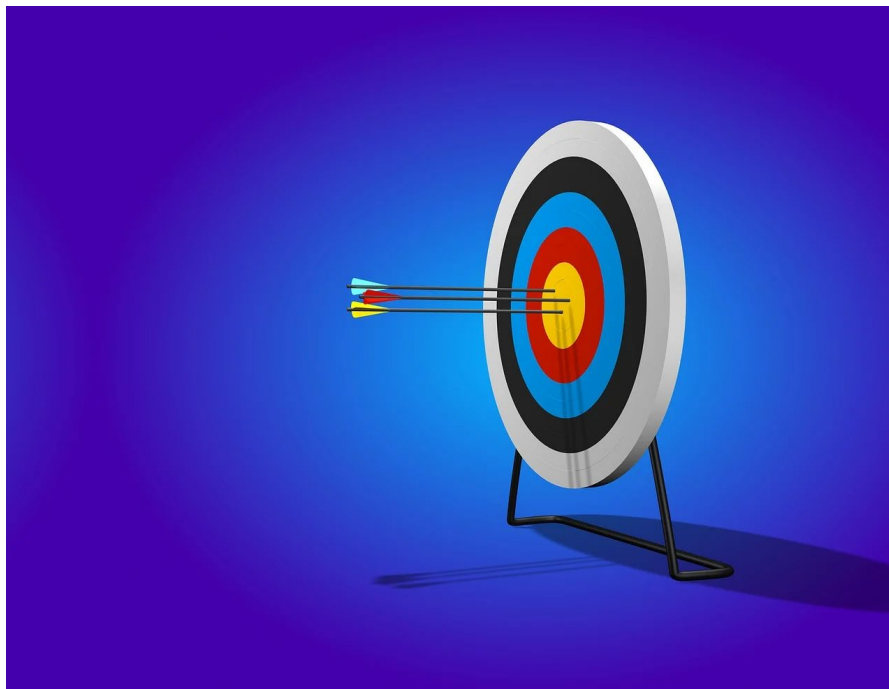


ACTIVITY 1. Annex 2. Printable material for students

Zwakke punten	Ik heb nood aan ondersteuning: Ja of Nee	WHAT KIND?			
					
		Steun van mensen	Technologische ondersteuning	Technische ondersteuning	Service ondersteuning

Oefening 4.3.

Het bereiken van mijn doel



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

Activiteit 1: Bereid de sporttas voor.

Activiteit 2: Schrijf je in bij de diensten voor arbeidsvoorziening.

Activiteit 3: Als kiezer deelnemen aan verkiezingen.

Instructies voor de lesgever

Dimensie kwaliteit van leven	Emotioneel welzijn Persoonlijke ontwikkeling Emotioneel welzijn Persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Persoonlijke ruimte: - Zelfregulering
Duur	1 uur voor elke activiteit
Verwachte leerresultaten	De PWID beschrijft hun sterke punten, capaciteiten en beperkingen in een oefening van zelfbewustzijn. Hij/zij identificeert de ondersteuningsbehoeften om de doelstellingen ervan te bereiken. Hij/zij weet hoe hij/zij om ondersteuning moet vragen om zijn doelen te bereiken.
Instructies voor de lesgever	Oefeningen worden uitgevoerd met een enkele PWID, zodat hij/zij zich bewust is van zijn/haar mogelijkheden en ondersteuningsbehoeften. Zorg er bij het aanleren van de stappen om te leren over vaardigheden en beperkingen voor dat de PWID bekend is met de context/inhoud, aangezien deze oefening zich richt op het proces; De inhoud mag geen uitdaging zijn voor de opdrachtgever. U vindt voorbeelden van activiteiten, maar u wordt uitgenodigd om de inhoud en de tools daarop aan te passen. Houd altijd de brug (overdracht) in gedachten, zodat ze kunnen begrijpen dat ze de strategie in verschillende en toekomstige situaties kunnen gebruiken. Gebruik een bemiddelende manier van lesgeven (denk mee, geef niet meteen antwoorden...).
Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat drie activiteiten, verschillend in abstractieniveau en/of complexiteit. Het onderwijzend personeel zal meer activiteiten moeten ontwikkelen: een set zal variëren afhankelijk van het abstractieniveau (concreet vs. abstract)).

Transfer	De opvoeder nodigt de PWID uit om na te denken over situaties waarin ze iets nieuws moesten leren. "Kun je activiteiten bedenken waarbij je hulp nodig hebt om ze succesvol uit te voeren? Denkt hij aan je werk? En thuis? En in je vrije tijd? Wist je wel hoe gemakkelijk het voor je was? "Besefte je wat je moest leren? "De volgende keer gaan we oefenen met het kennen van onze sterke punten en onze beperkingen. Ik laat je achter met wat huiswerk: later vandaag of morgen heb je waarschijnlijk een moment waarop je je bewust bent van wat je gemakkelijk vindt en wat je moeilijk vindt. Wanneer je terugkeert naar deze cursus, zal ik je vragen wanneer je hulp nodig hebt om iets te doen en ik zal je vragen om me erover te vertellen".
----------	--

Kennismakingsactiviteit: MIJN DOEL BEREIKEN

Heel vaak kunnen we veel activiteiten doen omdat we de vaardigheden hebben om ze te doen en we hebben ze vaak gedaan.

Maar soms merken we dat we niet weten hoe we sommige activiteiten moeten doen die we zouden willen doen. In dit geval is het belangrijk dat we weten welke vaardigheden we moeten leren om te kunnen doen wat we willen doen.

Het is belangrijk dat we weten wat onze vaardigheden zijn om zeker te zijn van wat we goed kunnen.

Maar het is ook belangrijk om onze moeilijkheden te kennen om ze te overwinnen en nieuwe vaardigheden te leren.

Het is belangrijk om te onthouden dat we veel vaardigheden niet alleen kunnen leren, we hebben iemand anders nodig om het ons te leren, dus het is ook belangrijk om te leren om hulp te vragen.

In deze oefeningen leer je:

Welke vaardigheden heb je wel of niet?

Wat moet je leren?

Welke ondersteuning heb je nodig om je doelen te bereiken?

VOLG DEZE STAPPEN OM ERACHTER TE KOMEN WAT U MOET WETEN OM UW DOEL TE BEREIKEN

IK KIES ZELF WAT IK WIL DOEN OF LEREN	
IK MAAK EEN LIJST VAN DE TAKEN DIE IK NODIG HEB OM MIJN DOEL TE BEREIKEN	
IK CONTROLEER WAT IK WEET HOE IK MOET DOEN EN WAT IK NIET WEET HOE IK HET MOET DOEN	
IK MAAK EEN LIJSTJE VAN WAT IK MOET LEREN	
IK BEN OP ZOEK NAAR ONDERSTEUNING OM TE LEREN	

(Beschikbaar in bijlage 3)

Situatie: Met de bus naar het werk.

Mary wil alleen gaan werken omdat ze graag zelfstandiger wil zijn. Ze moet met de bus naar haar werk en vraagt zich af of ze capabel genoeg is om het alleen te doen.

"Wat moet Mary weten als ze met de bus naar haar werk wil?"

1. IK KIES ZELF WAT IK WIL DOEN OF LEREN

DOELSTELLING: MET DE BUS NAAR HET WERK



2. IK ZET DE TAKEN OP EEN RIJTJE

DOELSTELLING: MET DE BUS NAAR HET WERK				
TAKEN				
De buskaart gebruiken				
Het geld tellen dat ik nodig heb				
Om de route van mijn huis naar de bushalte te kennen.				
Om de bushalte te herkennen om de bus te halen				
Weten welke halte ik van de bus moet				
Om de route van de bushalte naar mijn werkplek te kennen				



3. RECENSIE "WAT IK KAN"/"WAT IK NIET KAN".

DOELSTELLING: MET DE BUS NAAR HET WERK		
TAKEN	MOGELIJKHEDEN	Ik ben in staat om
Gebruik de buskaart	Ik kan lezen	Ja
Hoe tel ik het geld dat ik nodig heb?	Geld beheren	Ja
Hoe weet ik de route van mijn huis naar de bushalte.	Ik oriënteer me in de ruimte	Nee
Hoe herken je de bushalte om de bus te halen?	Ik kan lezen	Ja
Ik weet bij welke halte ik moet uitstappen	Ik kan lezen	Ja
Om de route van de bushalte naar mijn werkplek te kennen	Ik oriënteer me in de ruimte	Nee

4. MAAK EEN LIJST VAN WAT IK KAN DOEN

DOELSTELLING: MET DE BUS NAAR HET WERK			
TAKEN	MOGELIJKHEDEN	Ik ben in staat om	Ik moet leren
Gebruik de buskaart	Ik kan lezen	Ja	
Hoe tel ik het geld dat ik nodig heb?	Geld beheren	Ja	
Hoe weet ik de route van mijn huis naar de bushalte.	Ik oriënteer me in de ruimte	Nee	Welke straten moet ik nemen naar de bushalte
Hoe herken je de bushalte om de bus te halen?	Ik kan lezen	Ja	Wat is de naam van de busstop
Ik weet bij welke halte ik moet uitstappen	Ik kan lezen	Ja	Wat is de naam van de busstop
Om de route van de bushalte naar mijn werkplek te kennen	Ik oriënteer me in de ruimte	Nee	Ik leer welke straten ik moet nemen naar mijn werkplek

5. MAAK EEN LIJST VAN DE ONDERSTEUNINGEN DIE U NODIG HEBT

DOELSTELLING: MET DE BUS NAAR HET WERK					
TAKEN	MOGELIJKHEDEN	IK BEN IN STAAT OM	IK MOET LEREN	ONDERSTEUNING	STEU NFIG UUR
Gebruik de buskaart	Ik kan lezen	Ja			
Hoe tel ik het geld dat ik nodig heb?	Geld beheren	Ja			
Hoe weet ik de route van mijn huis naar de bushalte.	Ik oriënteer me in de ruimte	Nee	Welke straten moet ik nemen naar de bushalte	Vergezeld worden door iemand Om de route meerdere keren te herhalen Om de route in mijn eentje te herhalen	Mijn zus
Hoe herken je de bushalte om de bus te halen?	Ik kan lezen	Ja	Wat is de naam van de busstop	De naam van de busstop van buiten leren	
Ik weet bij welke halte ik moet uitstappen	Ik kan lezen	Ja	Wat is de naam van de busstop	De naam van de busstop van buiten leren	
Om de route van de bushalte naar mijn werkplek te kennen	Ik oriënteer me in de ruimte	Nee	Ik leer welke straten ik moet nemen naar mijn werkplek	Vergezeld worden door iemand Om de route meerdere keren te herhalen Om de route in mijn eentje te herhalen	Mijn zus

DIT IS MARIA'S PLAN

Activiteit 1: BEREID JE SPORTTAS VOOR

Moeilijkheidsgraad: concreet

Instructies voor de opvoeder: De tabellen die nodig zijn voor deze activiteit zijn opgenomen in de bijlagen 4 en 5 om als werkbladen te worden gebruikt.

Alex heeft elke dinsdag sportactiviteiten. Op maandagmiddag moet je de tas klaarmaken met alles wat je nodig hebt om te sporten: kleding, schoenen, toiletartikelen, enz. Hij realiseert zich vaak dat als hij naar de les gaat, hij thuis dingen is vergeten en van streek raakt. Alex wil de tas zonder hulp klaarmaken om onafhankelijker te zijn.

- Hoe kan Alex zich bewust zijn van zijn mogelijkheden en moeilijkheden bij het voorbereiden van zijn sporttas?
- Hoe kan Alex zich bewust zijn van de ondersteuning die hij nodig heeft?
- Wie kiest Alex als ondersteuner?

Activiteit 2: INSCHRIJVEN BIJ DE DIENSTEN VOOR ARBEIDSVOORZIENING

Moeilijkheidsgraad: matig complex.

Instructies voor de opvoeder: De tabellen die nodig zijn voor deze activiteit zijn opgenomen in de bijlagen 4 en 5 om als werkbladen te worden gebruikt.

Juan gaat al vijf jaar naar het beroepscentrum. Hij heeft veel geleerd over tuinieren. Daarnaast is hij getraind en beschikt hij over basis computervaardigheden. Juan wil graag een baan vinden, dus heeft hij besloten zich in te schrijven als werkzoekende, maar hij weet niet zeker of hij daartoe in staat is.

- Hoe kan Juan zich bewust zijn van zijn capaciteiten en moeilijkheden bij het inschrijven als werkzoekende?
- Hoe kan Juan zich bewust zijn van de ondersteuning die hij nodig heeft?
- Wie kiest Juan als ondersteunende persoon?

Activiteit 3: DEELNEMEN AAN VERKIEZINGEN ALS KIEZER

Moeilijkheidsgraad: abstract.

Instructies voor de opvoeder: De tabellen die nodig zijn voor deze activiteit zijn opgenomen in de bijlagen 4 en 5 om als werkbladen te worden gebruikt.

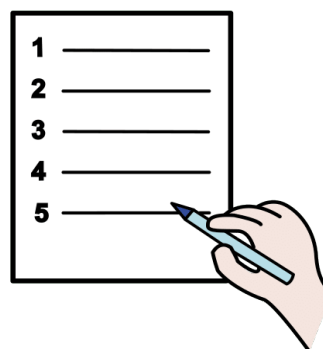
Ana heeft al de leeftijd bereikt om te stemmen bij de verkiezingen. Dit is de eerste keer dat ze meedoet en ze vraagt zich af of ze in staat is om het proces te begrijpen en alle stappen te volgen. Ana wil graag een goed begrip hebben van het proces en als de dag daar is, kan ze zelf gaan stemmen.

- Hoe kan Ana zich bewust zijn van haar mogelijkheden en moeilijkheden bij het inschrijven als werkzoekende?
- Hoe kan Ana zich bewust zijn van de ondersteuning die ze nodig heeft?
- Wie kiest Ana als haar begeleider?

Inleidende activiteit. Bijlage 3. Materiaal om af te drukken of te projecteren.

IK KIES ZELF WAT IK WIL DOEN OF LEREN	
IK MAAK EEN LIJST VAN DE TAKEN DIE IK NODIG HEB OM MIJN DOEL TE BEREIKEN	
IK CONTROLEER WAT IK WEET HOE IK MOET DOEN EN WAT IK NIET WEET HOE IK HET MOET DOEN	
IK MAAK EEN LIJSTJE VAN WAT IK MOET LEREN	
IK BEN OP ZOEK NAAR ONDERSTEUNING OM TE LEREN	

Activiteiten 1, 2 of 3. Bijlage 4.



1. MIJN DOEL KIEZEN
2. OPSOMMING VAN DE TAKEN
3. NAGAAN WAT IK WEL EN NIET KAN DOEN
4. OPSOMMEN WAT IK MOET LEREN
5. EEN LIJST MAKEN VAN DE HULP DIE IK NODIG HEB

Activiteiten 1, 2 of 3. Bijlage 5.

DOELSTELLING					
TAKEN	MOGELIJKHED EN	IK BEN IN STAAT OM	IK MOET LEREN	ONDERSTEUNING	STEUNFIGUUR

Oefening 4.4.

Emoties



Inhoud

Instructies voor de lesgever.

Inleiding tot de activiteiten 1, 2, 3 en 4.

- Activiteit 1: Welke emotie voel ik?
- Activiteit 2: Goed denken om je goed te voelen
- Activiteit 3: Kalmeer het lichaam
- Activiteit 4: Help Mark zijn emoties te beheersen
- Activiteit 5: Beheers je eigen emoties

Instructies voor de lesgever

Dimensie Kwaliteit van leven	Emotioneel welzijn Persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Persoonlijke ruimte: Zelfregulering Welzijn
Duur	1 uur voor elke activiteit
Verwachte leerresultaten	PWID identificeert de 3 componenten van reactie op situaties die ongemak en welzijn veroorzaken. Hij/zij verbetert zijn/haar emotionele controle en managementstrategieën.
Instructies voor de lesgever	Oefeningen worden uitgevoerd met een enkele PWID om hem/haar te laten weten dat er drie componenten zijn om te reageren op situaties die ongemak en welzijn veroorzaken. Zorg er bij het aanleren van de drie componenten van het reageren op situaties voor dat de PWID bekend is met de context/inhoud, aangezien deze oefening zich richt op het proces; De inhoud is misschien geen uitdaging voor hen. U vindt er voorbeelden van activiteiten, maar u wordt uitgenodigd om de inhoud en de tools daarop aan te passen. Houd altijd de brug (overdracht) in gedachten, zodat ze kunnen begrijpen dat ze de strategie in verschillende en toekomstige situaties kunnen gebruiken. Gebruik een bemiddelende manier van lesgeven (samen denken, niet meteen antwoorden geven...). Opvoeders worden uitgenodigd om creatief te zijn en instrumenten te ontwikkelen en/of te gebruiken die helpen om het keuze- en besluitvormingsproces concreter en zichtbaarder te maken (zie voorbeelden in de onderstaande activiteiten).
Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat vijf activiteiten. De tekst is geschreven met behulp van Easy Reading, zodat deze kan worden begrepen door mensen met een laag niveau van begrijpend lezen. Om de uitleg voor alle leden van de groep gemakkelijk te begrijpen te maken, moet de opvoeder aandacht besteden aan degenen die ondersteuning nodig hebben en concepten gebruiken die verband houden met concreet denken.
Transfer	De opvoeder nodigt de PWID uit om na te denken over situaties waarin ze van streek raakten en hun emoties moesten beheersen. "Kun je situaties bedenken waarin je je slecht voelde? Denkt hij aan je werk? En thuis? En in je vrije tijd? "Heb je de controle verloren? Voelde je je erg nerveus? Kun je je emoties beheersen? "De volgende keer gaan we oefenen hoe we met emoties kunnen omgaan. Ik zal je enkele opdrachten geven: waarschijnlijk zul je je op een gegeven moment bewust moeten zijn van je emoties en ze moeten beheersen. Als je terugkeert naar de cursus, zal ik je vragen wanneer je je bewust was van je emoties en hoe je daarmee omging.

Inleiding tot de activiteiten 1, 2, 3, 4 en 5

Wat is een emotie?

Een emotie is iets wat we voelen. Als er dingen met ons gebeuren, hebben we emoties.

Bijvoorbeeld:

1. Als we een dierbare vriend vinden, verheugen we ons. Emotie is vreugde.
2. Als iemand ons slecht behandelt, worden we boos. De emotie is woede of woede.

Er zijn emoties die ons een goed gevoel geven en andere die ons een slecht gevoel geven.

Soms zijn emoties zo intens dat ze ons ervan weerhouden ons goed te gedragen.

Als de woede bijvoorbeeld heel intens is, kunnen we iemand aanvallen. Als het verdriet heel intens is, kunnen we zelfs thuis blijven zonder iemand te zien.

Het is belangrijk om te leren omgaan met emoties, zodat ze ons helpen ons beter te gedragen.



VREUGDE



DROEFHEID



WOEDE



ANGST



SCHAAMTE



VERRASSEN

Wat gebeurt er met ons als we een emotie voelen?

Als we een emotie voelen, hebben we:

GEDACHTEN

SENSATIES IN ONS
LICHAAM

GEDRAG

Bijvoorbeeld:

Bijvoorbeeld:

SITUATIE: Ik leer een nieuwe taak

	Mijn gedachten zijn	Mijn gevoelens zijn	Hoe ik me gedraag
EMOTIE: Zorgen 	Ik kan het niet Ik zal het niet juist kunnen IK HEB NEGATIEVE GEDACHTEN	Sneller ademen Mijn haar bonkt snel Ik kan me niet concentreren IK HEB VERVELENDE GEVOELENS	Ik ween Ik doe de opdracht niet Ik luister niet naar wat me wordt uitgelegd IK BEREIK MIJN DOEL NIET
EMOTIE: Rust 	Ik kan leren Een ander moment kon ik leren, ook al duurde het even Ik kan hulp vragen als er iets mis loopt IK HEB POSITIEVE GEDACHTEN	Ik adem rustig Mijn lichaam is ontspannen IK HEB AANGENAME GEVOELENS	Ik probeer huiswerk te doen Ik ben aandachtig voor wat me wordt uitgelegd IK BEREIK MIJN DOEL

Realiseer je dat:

Als we positieve gedachten hebben en onze gevoelens aangenaam zijn, hebben we emoties die ons een goed gevoel geven.

Daarom is het belangrijk om te leren onze negatieve gedachten te veranderen voor positieve en onze gevoelens te leren kalmeren.

Om onze emoties te beheersen, moeten we leren om:

Herken onze emoties

Denk goed om je goed te voelen

Kalmeer het lichaam

Activiteit 1: Welke emotie voel ik

In de tabel zie je enkele emoties. Kun je er nog meer bedenken? Je kunt er de tafel mee compleet maken. (Zie bijlage 6)

Laten we emoties herkennen door de volgende vragen te beantwoorden:

				
VREUGDE	TRIST	BOOS		
				
ANGST	SCHAAMTE	VERRASSEN		
				
RUST	BEZORGD	NERVEUS		

Bedenk hoe je je zou voelen als:

- Een collega zegt dat je iets hebt gebroken en dat het niet jouw schuld was.
- Je verliest een cadeau dat je beste vriend je heeft gegeven
- Je bevindt je in een donker steegje en je bent alleen
- Je doet mee aan een loterij en je wint een reis naar een plek die je echt leuk vindt.

Activiteit 2: Goed denken om je goed te voelen

Als mensen nadenken, is het alsof we tegen onszelf praten.
Als we negatieve dingen tegen elkaar zeggen, raken we van streek.
Als we positieve dingen tegen elkaar zeggen, voelen we ons goed.

Daarom is het belangrijk om ons bewust te zijn van hoe we tegen onszelf praten, om onze gedachten te veranderen en om positieve emoties te hebben. Beschikbaar in bijlage 7.

ALS WE DENKEN:	WE KUNNEN HET VERANDEREN IN:
 1. IK KAN HET NIET	 1. IK KAN HET LEREN
2. IK ZAL HET NIET SNAPPEN	2. IK LEERDE AL EERDER MOEILIJKE DINGEN
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

- Kun je nog andere negatieve gedachten bedenken? Zet ze in de tabel
- Met welke gedachten kun je ze veranderen? Zet ze in de tabel
- Wat vind je van het lezen van negatieve gedachten?
- Wat vind je van het lezen van positieve gedachten??

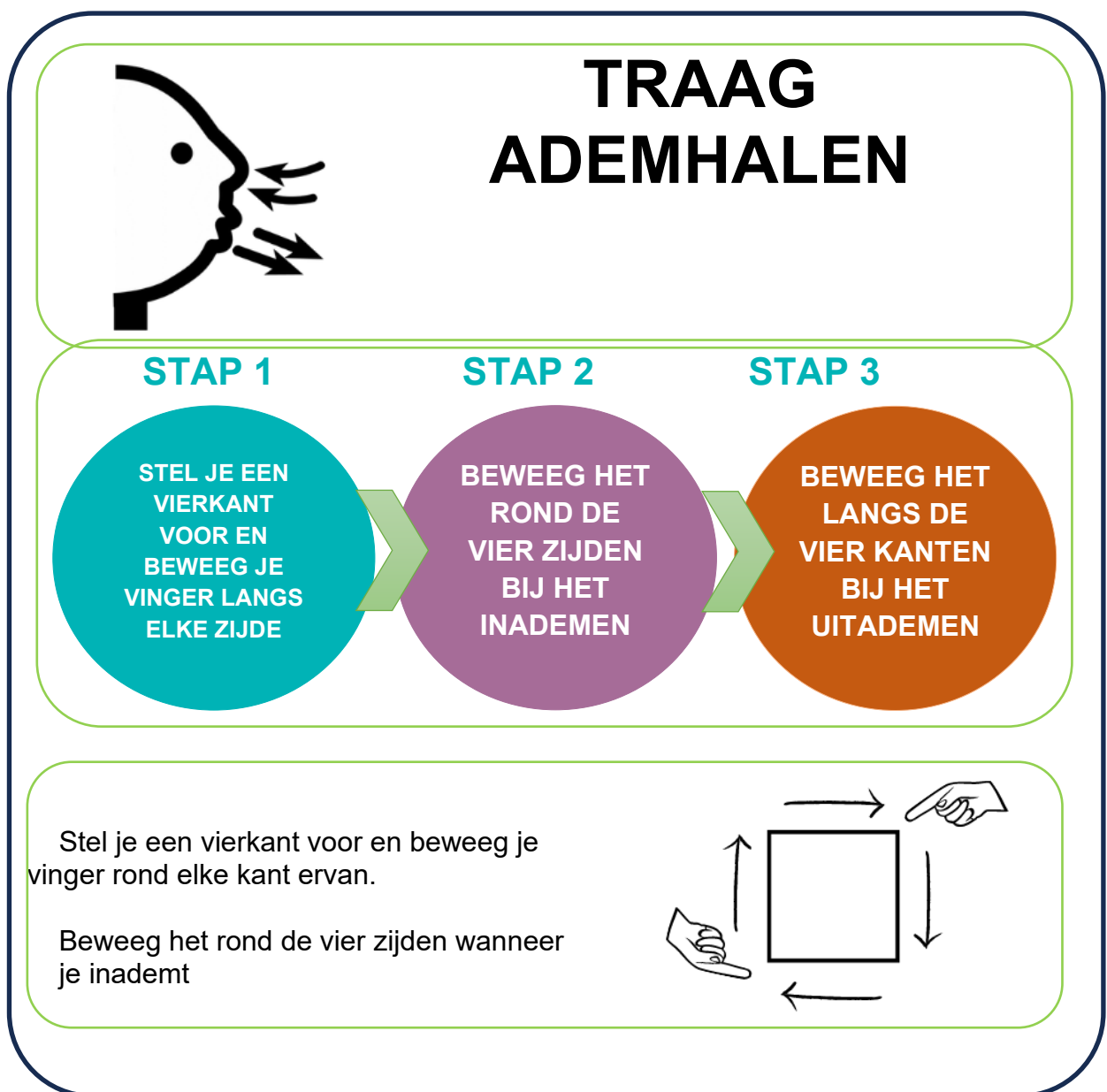
Activiteit 3: Kalmeer het lichaam

Als we van streek raken, hebben we gevoelens in ons lichaam die onaangenaam zijn: we voelen een brok in onze keel, of een knoop in onze maag, we ademen sneller of we voelen ons hart sneller kloppen. We kunnen onszelf helpen met bijlage 8.

We kunnen manieren leren om onszelf te kalmeren om ons beter te voelen, bijvoorbeeld:

LANGZAME ADEMHALING: Als we erg nerveus zijn:

- We beginnen langzaam te ademen en
- We tellen tot vier als we lucht inademen en tellen tot vier om lucht te verdrijven.



TEL TOT TIEN: Als we erg boos zijn of woede voelen.

- We beginnen langzaam te ademen en
- We tellen heel langzaam tot tien



Laten we oefenen "hoe het lichaam te kalmeren"

Stel je voor dat je met je werkgroep bent en de docent is een opdracht aan het uitleggen. De opvoeder stelt iedereen vragen om te controleren of ze de les hebben geleerd. Je weet dat hij het je gaat vragen, maar je bent te beschaamd om te antwoorden omdat je denkt dat je het bij het verkeerde eind zult hebben. Je voelt je heel nerveus, je hart klopt heel snel en je handen zweten.

Wat kun je doen om te kalmeren als je erg nerveus bent?

Stel je voor dat je met je groep klasgenoten in het centrum praat. Een van hen begint je te bekritisieren. Hij zegt dat je lui bent en niet wilt werken. Je weet dat dit niet waar is omdat je graag werkt en je opvoeder vertelt je dat je heel goed werkt. Het maakt je erg boos dat de partner leugens over je vertelt. Je wordt erg nerveus, je hebt zin om te schreeuwen en hem te slaan. Wat kun je doen als je heel boos bent en woede voelt??

Activiteit 4: Help Mark zijn emoties te beheersen

Instructies voor de opvoeder:

Dit is een groepsactiviteit. De opvoeder moet de deelnemers aanmoedigen om na te denken over hun antwoorden en deze met de groep te delen. De opvoeder moet ook aandacht hebben voor de inbreng van iedereen om ervoor te zorgen dat ze de oefening begrijpen.

temblar.png

Je docent wil dat jij en je groep als een team werken.

Elke persoon in het team zal het op zich moeten nemen een opgave.

Mark moet zorgen voor het uitknippen van de puzzel stukken met de zaag.

Het is de eerste keer dat hij dit doet en hij voelt zich onzeker.

Mark heeft gedachten die hem van streek maken.

Daarnaast is hij nerveus en trillen zijn handen wanneer u het stuk probeert te snijden.



Deze taak zal niet goed verlopen voor me.

Ik ben onhandig in het snijden van hout.

Als ik het slecht doe, lachen mijn collega's me uit.

Als ik het verkeerd doe, wordt de lesgever boos.



Ik kan dit niet, het is moeilijk. Ik kan het niet. Ik zal falen.



4.1 Instructies voor de opvoeder:

De deelnemers kunnen deze afgedrukte pagina gebruiken als werkblad of als bijlage 9 (Activiteit 4.1. Bijlage 9).

WELKE EMOTIE DENK JE DAT MARK VOELT?

 VREUGDE		 SCHAAMTE	
 TRIST		 BOOS	
 ANGST		 VERRASSEN	
 BEZORGD			

4.2 Instructies voor de lesgever:

De opvoeder nodigt de PWID uit om activiteit 3 te herhalen en de ademhalingsoefeningen te oefenen.

WAT KAN Mark DOEN OM ZIJN LICHAAM TE KALMEREN?

4.3 Instructies voor de lesgever:

Deelnemers kunnen deze afgedrukte pagina als werkblad gebruiken (zie bijlage 10). De opvoeder nodigt de cliënt uit om gedachten te verwoorden die Mark een goed gevoel zullen geven. Als hij/zij in staat is om te schrijven, wordt hij/zij aangemoedigd om de grafiek in te vullen door de positieve gedachte in het overeenkomstige vak te schrijven.

De opvoeder nodigt de cliënt uit om na te denken over welke emotie Mark voelt als hij zijn gedachten verandert.

Laten we Mark helpen zijn gedachten te veranderen en beter tegen zichzelf te praten.

Laten we vervolgens eens nadenken over welke emotie Mark voelt als hij van gedachten verandert. Kijk naar de tabel met emoties en kies degene die je denkt dat Mark voelt.

Activiteit 5: Beheers je eigen emoties

Deelnemers kunnen de gedrukte pagina in bijlage 6 gebruiken om persoonlijk werk te maken en na te denken over situaties die zich in hun natuurlijke context voordoen.

Denk aan een situatie waarin je enige emotie voelt:

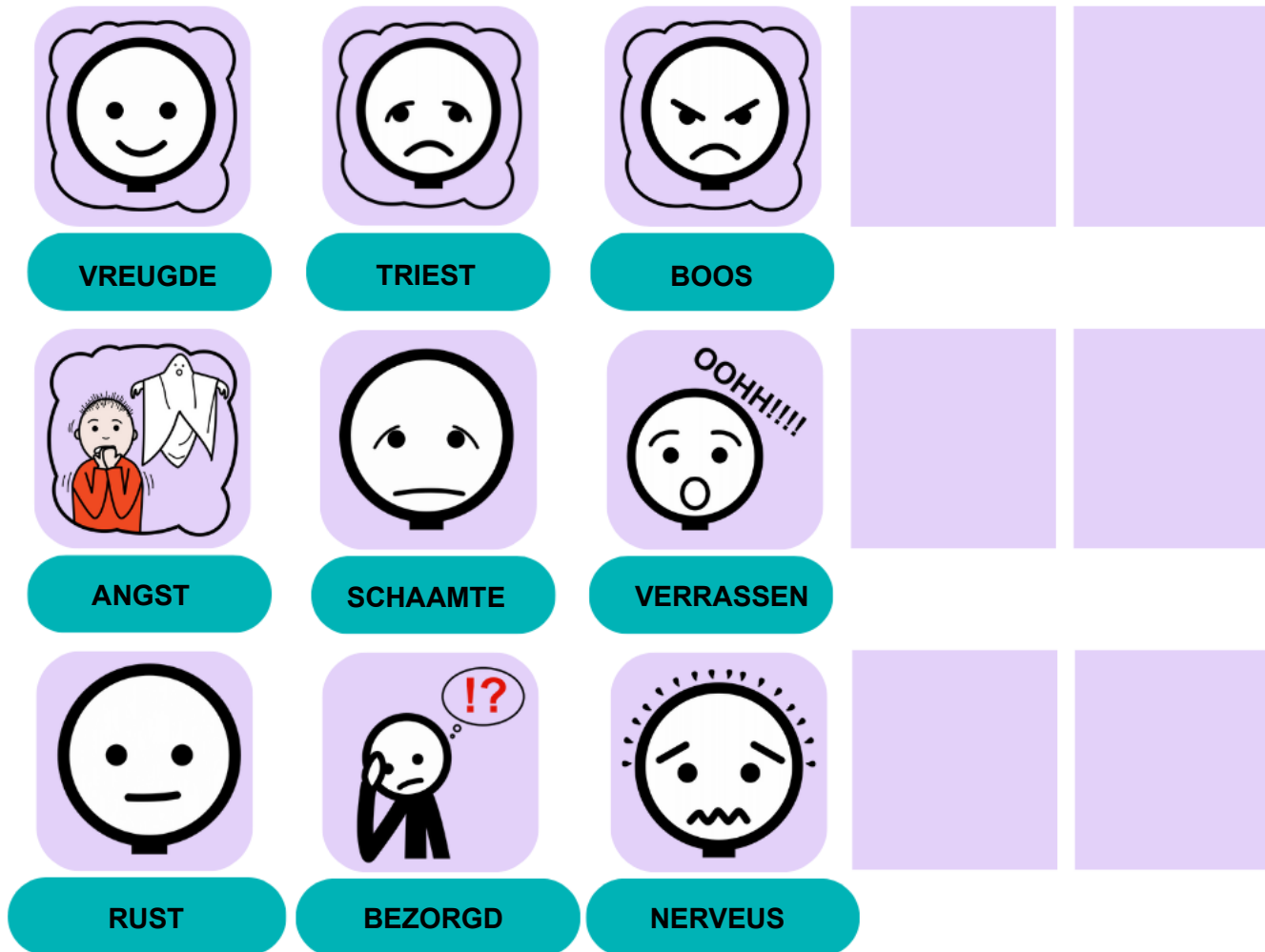
1. Zoek de emotie die je voelde in deze tabel (Bijlage 6). Als je het niet kunt vinden, kun je het in de lege vakjes tekenen.
2. Vul de tabel in bijlage 10 in om deze vragen te beantwoorden.

Welke gedachten geven je een slecht gevoel als je in die situatie bevindt?

Hoe kun je hun gedachten veranderen om **beter tegen jezelf te praten**?

Welke emotie voel je als je van gedachten verandert?

ACTIVITEITEN 1 EN 5.1. Bijlage 6. Printbaar materiaal voor studenten



ACTIVITY 2. Annex 7. Printable material for students



ALS WE
DENKEN:

1. IK KAN HET NIET

2. IK ZAL HET NIET GOED DOEN

3.

4.

5.

6.



WE KUNNEN HET
VERANDEREN IN:

1. IK KAN HET LEREN

2. IK LEERDE AL EERDER
MOEILIJKE DINGEN

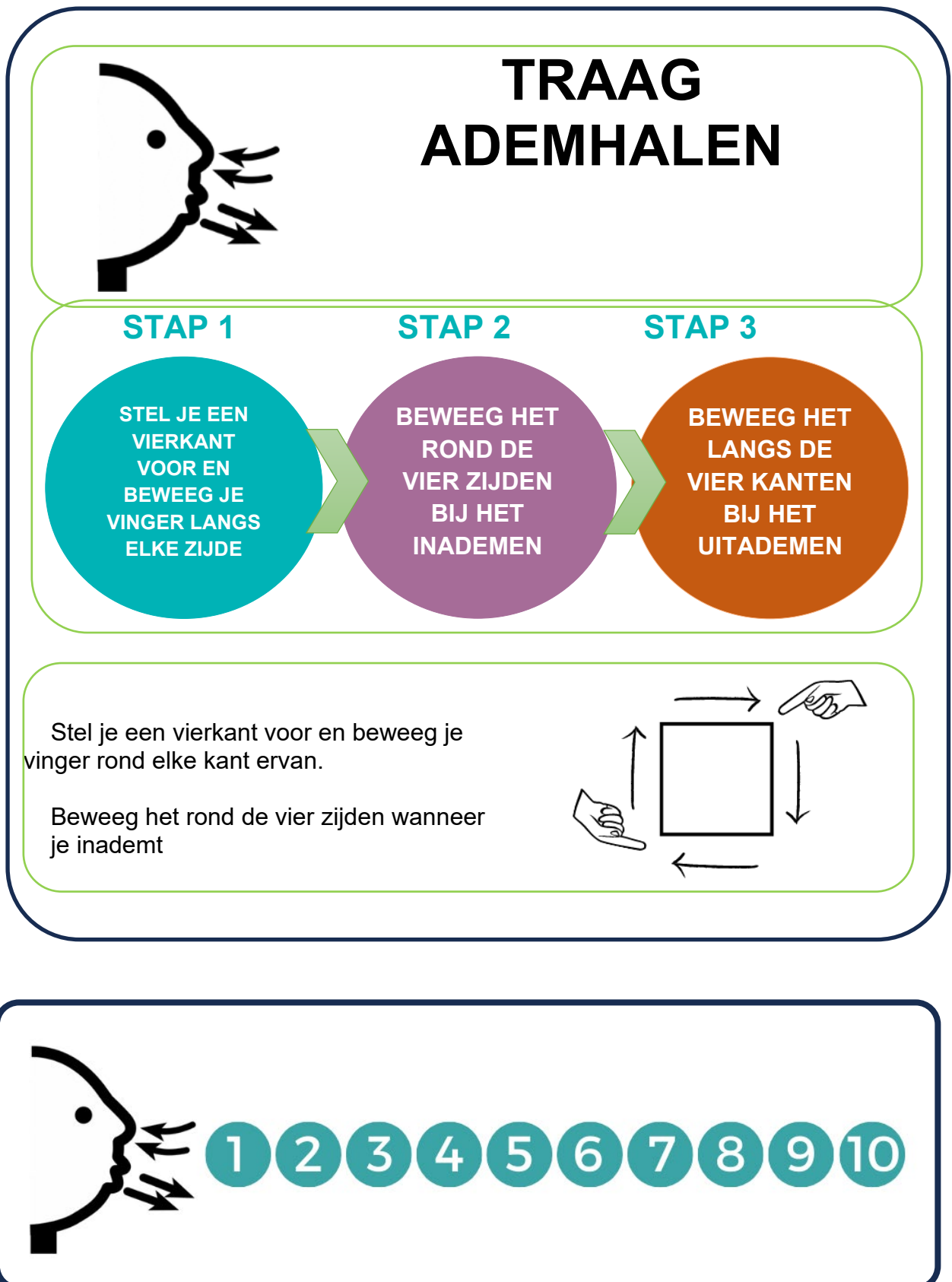
3.

4.

5.

6.

ACTIVITEIT 3. Bijlage 8. Materiaal om af te drukken of te projecteren.



ACTIVITEIT 4.1. Bijlage 9. Materiaal om af te drukken of te projecteren.

WELKE EMOTIE DENK JE DAT MARK VOELT?



VREUGDE



SCHAAMTE



TRIEST



BOOS



ANGST



VERRASSEN



BEZORGD



ACTIVITEITEN 4.3. en 5.2. Bijlage 10. Materiaal om af te drukken of te projecteren.

GEDACHTEN WAT ZE MET ME DOEN ZICH OVERSTUUR VOELEN	GEDACHTEN WAT ZULLEN ZE MET ME DOEN JE GOED VOELEN 
Deze taak zal niet goed voor mij gaan.	
Ik ben onhandig in het snijden van hout.	
Als ik het slecht doe, lachen mijn collega's me uit.	
Als ik het verkeerd doe, wordt de lesgever boos.	
Ik kan dit niet, het is moeilijk	
Ik kan het niet. Ik zal falen.	

WELKE EMOTIE DENK JE MARK IS VOELEN?		
	VREUGDE	
	TRiest	
	ANGST	
	BEZORGD	
	SCHAAMTE	
	BOOS	
	RUST	

Oefening 4.5.

Zelf-instructies



Tevreden

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

- Activiteit 1: Laten we een puzzel maken.
- Activiteit 2: Maria staat voor een onbekende taak.

Instructies voor de opvoeder

Dimensie Kwaliteit van leven	Emotioneel welzijn Persoonlijke ontwikkeling
Subcompetenties van het LifeComp-model	Persoonlijke ruimte: Zelfregulering
Duur	1 uur
Verwachte leerresultaten	PWID verwoordt en past elementaire zelfinstructiebegeleiding toe wanneer ze worden geconfronteerd met een onbekende taak. Hij/zij verbetert zijn/haar strategieën voor controle en emotioneel beheer
Instructies voor de lesgever	In deze module wordt de zelfdidactische trainingstechniek van Meichenbaum uitgelegd. Het doel is dat de persoon zijn/haar denken stuurt bij het uitvoeren van een taak, om te stoppen en de stappen te zeggen die hij/zij moet nemen om het met succes te doen. De opvoeder fungeert als een rolmodel, daarom, zoals uitgelegd in de oefening, zullen de verwoordingen hardop worden gezegd, dan zachtjes en dan intern. Soms moeten PWID hun acties vele malen hardop sturen en zelfs altijd, in dit geval zullen we leren om het zo stil mogelijk te doen. De laatste stap zou non-verbaal zijn.
Moeilijkheidsgraad	De oefening bestaat uit twee activiteiten, een gemakkelijkere, zoals het maken van een puzzel (de opvoeder heeft verschillende moeilijkheidsgraden) of een soortgelijke taak; en de tweede, meer complexe activiteit waarbij een voorbeeld wordt gegeven waarbij de persoon voor een onbekende taak staat.
Transfer	De opvoeder zal de implementatie van het geleerde in deze unit uitleggen en motiveren en zal iedereen aanmoedigen om zich in te spannen om het gestelde verbeterdoel te bereiken.

Inleiding tot activiteiten 1 en 2

1. Zelfinstructies

De volgende uitleg is voor de lesgever. De groep krijgt alleen te horen dat ze gaan leren om hun denken te sturen met een paar zinnen om te verbeteren hoe ze de taak moeten oplossen. Het is om te benadrukken dat gedachten onze acties sturen en aanmoedigen om ze in praktijk te brengen.

Zelfinstructies bestaan uit verwoordingen die de persoon zichzelf geeft om een taak aan te kunnen of om negatieve gedachten te vervangen door anderen die helpen om op te lossen of om zich goed te voelen. Het kan ook worden toegepast om met aversieve situaties om te gaan.

Zelfstudietraining is een techniek die Meichenbaum in de jaren 1970 beschreef. Het individu moet stappen leren om met de taak om te gaan en te kalmeren, maar ook om te leren zichzelf te versterken na kleine avances. In eerdere studies is aangetoond dat zelfinstructietraining toegepast op mensen met een verstandelijke beperking effectief is bij het bevorderen van adaptief gedrag en het verminderen van onaangepast gedrag (Benson *et al.*, 1986; Verdugo, 1984; Whitaker, 2001).

Volgens Verdugo (1984) vereist het gebruik van deze techniek dat de persoon een bepaald niveau van taalontwikkeling heeft.

Vervolgens zullen we het hebben over de doelstellingen van zelfinstructies, de fasen waarmee zelfinstructietraining wordt uitgevoerd, wat het effectiviteitspercentage is en ten slotte wanneer de toepassing van deze zelfinstructietraining wordt aanbevolen.



2. Wat zijn de doelstellingen van zelfinstructies?

- Om zelfregulatie van gedrag aan te moedigen.
- Om het geloof en het zelfvertrouwen in iemands effectiviteit te vergroten.
- Wijzig de interne dialoog van de persoon zodat deze niet interfereert wanneer deze wordt geconfronteerd met een taak of conflict.

3. Hoe worden zelfinstructies getraind?

Gedurende het hele proces zijn de twee belangrijkste figuren de persoon die als model optreedt en de waarnemer, in dit geval de persoon met ID. De opleider dient zich ervan bewust te zijn dat dit proces gedurende de gehele cursus en in de daaropvolgende gesprekken zal plaatsvinden; Daarom moeten de trainer en de daaropvolgende facilitator in de zelfmanagementgroepen een confronterende houding hebben ten opzichte van de taak die als model dient voor de cliënten.

De zelfinstructietraining bestaat uit 5 fasen:

- Cognitief modelleren
- Modelleren van deelnemers
- Zelfinstructies hardop
- Zelfinstructies met een zachte stem
- Interne zelfinstructies

4. De fasen voor zelfinstructietraining zijn:

Eerst legt de trainer uit, zoals we in de vorige leeruitkomst hebben gezien, het belang van gedachten en verwoordingen om ons te kalmeren en ons te helpen een oplossing te vinden voor een taak of conflict. De cliënt moet begrijpen dat hij dingen tegen zichzelf kan zeggen die hem helpen succesvol te functioneren en zijn gevoel van eigenwaarde te verbeteren.

De stappen, zoals beschreven door Meichenbaum, houden in dat de persoon die als model optreedt de verwoordingen tegen zichzelf zegt terwijl hij/zij de taak doorloopt, zodat het individu aan het einde van het proces leidende gedachten tegen zichzelf kan zeggen zonder dat er naar hoeft te luisteren.

1. Modeling

De trainer voert de hele taak uit door hardop de juiste instructies uit te spreken. De klant luistert en observeert.

De persoon staat voor een taak om een puzzel te maken en hij/zij zegt hardop:

- "Ontspan, je gaat het proberen en als je faalt, zul je om hulp vragen."
- Ik zal geen negatieve dingen tegen mezelf zeggen
- Begin met wat je weet hoe je het moet doen. Als je er een stuk in stopt, zeg je "heel goed, je doet het goed". En beetje bij beetje wordt de puzzel voltooid.

Als we te maken hebben met interpersoonlijke conflicten, kunnen we zeggen:

- Wat baart mij zorgen?
- "Als ik kalm en beheerst ben, weet ik zeker dat het beter zal gaan. Ik zal ademen".
- "Als ik nog steeds nerveus ben, tel ik tot 10 of pas ik de techniek toe om de hoeken van het vierkant aan te raken.
- "Ik ga op mezelf vertrouwen."

Deze gids zal altijd een herinnering zijn bij het aanpakken van een taak.

2. Modelleren door deelnemers

De trainer voert de verwoording van de instructies uit terwijl de cliënt de taak uitvoert.

Het model vertelt zichzelf positieve zinnen, positieve zelfinstructies om het zelfvertrouwen te vergroten. Dit zal de efficiëntie verhogen.

3. Zelfinstructies hardop

De cliënt is degene die de taak uitvoert terwijl hij de instructies hardop en openlijk verwoordt.

De trainer versterkt de verwoordingen van de cliënt en begeleidt hem/haar bij de uitvoering, maar degene die de puzzel of taak uitvoert is de cliënt.

4. Zelfinstructies met een zachte stem

De cliënt voert de taak uit door de instructies met een lage stem te verwoorden, bijna fluisterend terwijl hij/zij de taak uitvoert en tegelijkertijd zichzelf in kleine stapjes versterkt.

De opvoeder observeert en bekrachtigt.

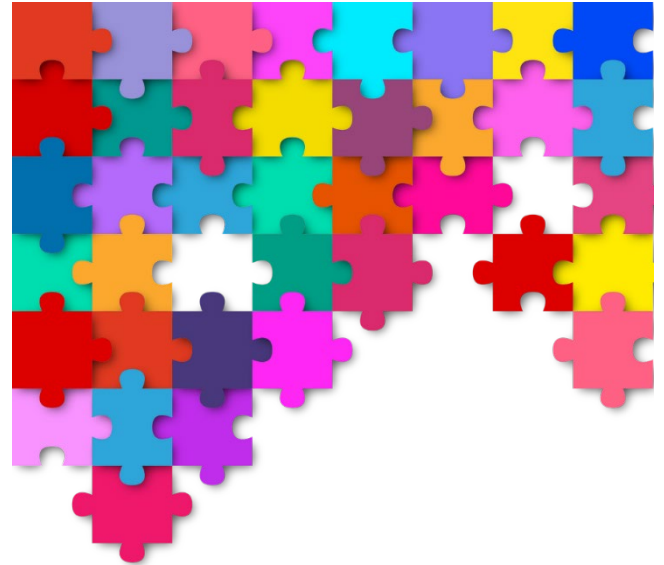
5. Interne zelfinstructies

De cliënt voert de taak uit terwijl hij deze motiverende verwoordingen intern uitspreekt.

Activiteit 1. Laten we een puzzel maken.

De lesgever volgt alle stappen bij een eenvoudige taak zoals het maken van een puzzel.

Laten we de fasen volgen voor een eenvoudige taak zoals het maken van een puzzel.



Activiteit 2: Maria staat voor een onbekende taak

Ze is naar de papierwarenwerkplaats gegaan omdat haar leraar ziek is en afwezig is. Van briefpapier weet ze nauwelijks. De leraar in die werkplaats zegt dat ze wat papiertjes moet uitknippen en er dan andere op moet plakken. Mary wordt nerveus en begint te denken dat ze het niet goed gaat doen.

Hoe kunnen we allemaal Maria helpen?

Wat kan er gezegd worden van Maria om de dingen beter te maken?

- Wat moet ik doen?
- Waar moet ik beginnen?
- Het is oké als ik het mis heb.
- Ik ga geen lelijke dingen tegen me zeggen, iedereen heeft het recht om ongelijk te hebben.



- Als ze daarmee begint, zegt ze tegen zichzelf: "Oké, je probeert het". Ze moedigt zichzelf aan om door te gaan.
- Elke stap wordt bekrachtigd.

2.5. Didactische eenheid 5: probleemoplossing en besluitvorming.

DIDACTISCHE EENHEID 5

Probleemoplossing en besluitvorming

1. Pedagogische fiche

2. Oefeningen

Oefening 5.1. De cyclus van probleemoplossing.

INLEIDENDE ACTIVITEIT. Bijlage 1. Om af te drukken.

Oefening 5.2. Besluitvorming.

ACTIVITEIT 2. Bijlage 2. Voor printen en gebruik door studenten

ACTIVITEIT 3. Bijlage 3. Voor printen en gebruik door studenten

Oefening 5.3. Besluitvorming in de groep.

EENHEID 5. Probleemoplossing en besluitvorming

Inhoud	• Cognitieve strategieën om problemen op te lossen. • Besluitvormingsproces: variabelen om rekening mee te houden, voor- en nadelen. • Pas de probleemoplossende cyclus toe bij het nemen van een beslissing. • Het mentale proces van besluitvorming: van eenvoudig tot complex; Van het individu naar het collectief.
Duur	3 sessies
Leerresultaten	De PWID heeft een algemeen idee van de probleemoplossende cyclus. Hij/zij past de probleemoplossende cyclus toe bij het nemen van een beslissing. Hij/zij is in staat om individuele en groepsbeslissingen te nemen. Hij/zij weet hoe hij/zij beslissingen moet nemen door een mentale strategie te volgen.
Beschrijving van de eenheid	De doelstellingen van deze eenheid zijn: Verwerf mentale strategieën die betrokken zijn bij het proces van het maken van keuzes. Besluitvorming. Leer een begeleide mentale benadering van het oplossen van problemen en pas deze toe in de context van een zelfverdedigingsgroep.
Eenheid oefeningen	De cyclus van probleemoplossing. Besluitvorming. Besluitvorming in de groep.

INHOUD VAN DE EENHEID

1. Probleemoplossende cyclus.

Deze module is een inleiding tot de probleemoplossende cyclus als geheel.

Aangezien dit concept nieuw is voor de PWID en de "probleemoplossende cyclus" op dit moment niets voor hen betekent, willen we deze kennis uit de groep halen, uit elke concrete activiteit.

Oefening 5.1. is samengesteld uit drie activiteiten in volgorde van progressieve moeilijkheidsgraad, van meer concrete probleemsituaties tot een meer abstracte situatie.

We **moeten ons niet haasten** om problemen op te lossen, maar het op een **doordachte** manier doen, rekening houdend met de mogelijke opties om het probleem op te lossen en de uitkomst die belangrijk is voor succes.

Wanneer we worden geconfronteerd met de oplossing van een taak, zullen we de mentale strategie van de driestappencyclus toepassen:

Stap 1: Mentale oriëntatie.

De activiteiten in dit deel verwijzen naar de eerste belangrijke stap: we moeten **ons voorbereiden** en nadenken over "Wat **is het probleem**" en "Hoe **kunnen we ermee omgaan**"; **Deze vragen stellen we** voordat we aan de slag gaan met het probleem. "Wacht eens even, laat me eerst nadenken". Dit helpt om niet impulsief te zijn.

Vragen in deze eerste stap die u kunnen helpen zijn:

- Ben ik me bewust van iets "vreemds"?
- Wat is hier aan de hand? Hoe is het? Waarom voel ik me ongemakkelijk?
- Wat is precies het probleem?
- Wat is de reden/oorzaak van dit probleem?
- Wat kan hier helpen? Is er iets in het verleden dat ik eerder heb gedaan dat me zou kunnen helpen? *Welke oplossingen heb ik in gedachten?*
- Wat zijn de voor- en nadelen van elke oplossing? Welke oplossingen kies ik?
- Wat moet ik eerst doen? En wat wordt de volgende stap? Wat is mijn plan? En wat moet ik doen?
- *Moet u gebruik kunnen maken van dit abonnement?*

Stap 2. Doen en opvolgen.

In deze fase passen we een plan toe (het plan dat je in de *voorbereidingsstap* hebt ontwikkeld). Tijdens het maken van dit plan zul je jezelf moeten controleren en jezelf moeten afvragen of je nog steeds volgens dit plan werkt. En tegelijkertijd moet je nagaan of je plan een goed plan is; Zal het leiden tot het resultaat dat je voor ogen had?

Het belangrijkste doel van deze tweede stap van de probleemoplossende cyclus is om volgens ***uw plan te werken***, maar tegelijkertijd ***dit plan aan te passen*** voor het geval u denkt dat u niet zult slagen (***wees flexibel***).

Vragen in deze tweede stap die u kunnen helpen zijn:

- *Ik heb de eerste stap gezet, ik heb een manier gekozen om met het probleem om te gaan. Nu ga ik dit plan gebruiken. We gaan!*
- *Werk ik nog volgens mijn plan?*
- *Hoe gaat het met mij? Vind ik het resultaat dat ik in gedachten had? Zal het mijn probleem oplossen?*
- *Moet ik mijn plan herzien?*

Stap 3. Evalueren (testen)

Deze stap bestaat uit het verifiëren van de uitkomst (of je plan succesvol was en je de doelstelling hebt gerealiseerd) en hoe je deze uitkomst hebt gerealiseerd. Het is een goede strategie om terug te kijken om te ontdekken wat je de volgende keer beter of anders kunt doen als je hetzelfde soort probleem hebt, of om te ontdekken wat je goed hebt gedaan om te slagen!

Deze derde stap bestaat uit ***het evalueren*** van het ***resultaat*** van je werk, maar ook het ***proces***. Dit is ook het moment om na te denken over "de volgende keer" en zo de ***overstap*** te maken naar toekomstige situaties, vergelijkbaar of iets anders. Je leert het ***principe*** of de ***regel*** (abstract denken) begrijpen vanuit de concrete leersituatie.

Vragen in deze derde stap die u kunnen helpen zijn:

- *Hoe zit het met het resultaat? Is het goed? Heb ik mijn doel bereikt? Is dit wat ik had verwacht?*
- *Hoe zit het met "hoe" het was? Was dit een goede of de beste aanpak? Kan ik mijn doel op een betere manier bereiken? Wat heb ik geleerd van deze situatie?*
- *Hoe kan wat ik heb gedaan/geleerd de volgende keer nuttig zijn?*
- *Hoe kan ik dit in een vergelijkbare situatie gebruiken?*
- *Welk principe of regel kan ik (samen met mijn behandelaar) uit deze ervaring afleiden?*

- **Keuzes maken**

Deze inhoud wordt behandeld in oefening 5.2. Deze oefening omvat drie verschillende activiteiten in hun abstractieniveau en/of complexiteit. De opvoeder zal meer activiteiten moeten ontwikkelen: de ene set zal variëren in het abstractieniveau (concreet versus abstract), de andere zal variëren in het aantal alternatieven: kiezen tussen twee alternatieven versus kiezen tussen vele alternatieven.

Deze oefening is een inleiding tot het besluitvormingsproces, gebaseerd op de probleemoplossende cyclus die in de vorige les is gepresenteerd. Om dit te doen, wordt van de opvoeder verwacht dat hij of zij een verhaal vertelt over een bepaalde keuze die hij of zij heeft moeten maken. Hij legt uit dat hij een probleem had en een beslissing moest nemen. Hij zal zeggen dat hij over alternatieven moest nadenken en de alternatieven moest evalueren voordat hij een optie koos, om deze uit te voeren. Dit betekent dat u meer inhoud toevoegt aan de eerste stap in de probleemoplossende cyclus (PREPARING) door u te concentreren op het genereren van alternatieven en deze te evalueren, voordat u een beslissing neemt. Deze optie wordt uitgevoerd in de tweede stap van de probleemoplossingscyclus (DOING). Aan het einde wordt het resultaat geverifieerd.

De opvoeder zegt dat *"we vaak beslissingen nemen; Soms is dit gemakkelijk, soms is dit moeilijk, en soms nemen we goede beslissingen, soms nemen we verkeerde beslissingen. Maar er is misschien een manier om ons te helpen goede beslissingen te nemen. Ik zal je vertellen over een keuze die ik heb gemaakt en hoe ik heb geprobeerd de beste optie te vinden"*.

De lesgever nodigt de PWID uit om na te denken over situaties waarin beslissingen moeten worden genomen.

- *"Kun je situaties bedenken waarin je moest kiezen? Denk je na over je werk? En thuis? En in je vrije tijd?"*
- *"Was het makkelijk? Moeilijk? Heb je het gevoel dat je de juiste keuzes hebt gemaakt?"*
- *"De volgende keer gaan we oefenen met besluitvorming. Ik zal je enkele taken laten zien die je thuis, later of morgen kunt doen, je hebt waarschijnlijk een moment waarop je beslissingen moet nemen. Wanneer je terugkeert naar deze training, zal ik je vragen wanneer het gebeurde dat je een beslissing moest nemen, en ik zal je vragen om erover te vertellen"*.

2. Besluitvorming

Dit deel is een inleiding tot het gehele besluitvormingsproces met een groep. De cognitieve concepten zijn niet nieuw, ze komen aan bod in oefeningen 5.1 en 5.2. Maar een extra stap verwijst naar de noodzaak om verder te gaan **dan** individuele keuzes en een manier te vinden om tot een conclusie te komen, als er geen gemeenschappelijke en unanieme beslissing wordt gevonden. De inleidende oefening is een manier om de extra stappen en de uiteindelijke strategie te vinden en te expliciteren.

Oefening 5.3. Bevat 3 activiteiten die groepsbesluitvorming vereisen in een progressieve volgorde van moeilijkheidsgraad.

Alle deelnemers worden uitgenodigd om activiteiten voor te stellen. (ALTERNATIEVEN GENEREREN)

De lesgever schrijft de suggesties op een whiteboard. Er kan een sjabloon worden gebruikt die vergelijkbaar is met die in paragraaf 5.2. Alle suggesties moeten nu één voor één worden bekeken (CONTROLLEREN). De lesgever helpt bij het definiëren van enkele criteria.

Activiteiten worden één voor één gecontroleerd en sommige kunnen onmiddellijk worden geannuleerd. Werken in de bibliotheek zou bijvoorbeeld een zelfstandige baan zijn en daarom draagt deze activiteit niet bij aan het doel van teamwerk om de band tussen het personeel te versterken.

De lesgever nodigt uit om een strategie te genereren of voor te stellen om een optie te vinden die voor iedereen geschikt is (BESLISSEND): elk lid kan twee voorkeursopties aangeven. Als er door alle deelnemers één optie wordt aangegeven, dan is het gemakkelijk, want dit zal de beslissing zijn. Als er niet door iedereen een optie wordt aangegeven, wordt de optie met de meeste stemmen besproken om erachter te komen waarom iemand of enkele leden niet voor deze optie hebben gekozen. Na het bespreken en bespreken van de activiteit, kan iemand van gedachten veranderen en ermee instemmen om voor deze optie te stemmen. Ook de tweede (en derde) optie kunnen op deze manier besproken worden, en de voorkeur kan veranderen. Als na bespreking één optie door iedereen kan worden gesteund, kan de beslissing worden genomen. Anders vraagt de opvoeder om in te stemmen met het voorstel dat, na overleg, de optie met de meeste stemmen de te organiseren activiteit zal zijn.

Uiteindelijk, en na wat verschuivende voorkeuren, blijkt de vechtsportworkshop de winnende optie te zijn.

De lesgever controleert of dit voor alle deelnemers goed is, zodat ze "handen kunnen schudden". Nu kunnen de volgende stappen van de probleemoplossingscyclus worden vastgesteld. (BEZIG)

Oefening 5.1.

De cyclus van probleemoplossing



Inhoud

Instructies voor de opvoeder

Probleemoplossende cyclus: inleidende activiteit

Probleemoplossende cyclus: Stap 1. Mentale oriëntatie (zich klaarmaken)

Activiteit 1: ontbijt

Activiteit 2: aankomst in het beroepscentrum

Activiteit 3: de verdrietige vriend

Probleemoplossende cyclus: Stap 2. Maken en opvolgen

Activiteit 1: ontbijt

Activiteit 2: aankomst in het beroepscentrum

Activiteit 3: de verdrietige vriend

Probleemoplossende cyclus: Stap 3. Evalueren

Activiteit 1: ontbijt

Activiteit 2: aankomst in het beroepscentrum

Activiteit 3: de verdrietige vriend

Instructies voor de lesgever

Dimensie Kwaliteit van leven	Zelfbeschikking. Persoonlijke ontwikkeling.
Subcompetenties van het LifeComp-model	Competentie leren leren: Kritisch denken. Leren management.
Duur	2 uur voor elke activiteit
Verwachte leerresultaten	PWID begrijpt de 3 stappen van de probleemoplossende cyclus en is in staat om een eenvoudig concreet voorbeeld te geven. De PWID heeft een algemeen idee van de probleemoplossingscyclus. Hij/zij past de probleemoplossende cyclus toe bij het nemen van een beslissing. Deze persoon weet hoe hij beslissingen moet nemen volgens een mentale strategie.
Instructies voor de lesgever	Oefeningen kunnen in groepsverband worden gedaan met het voordeel van collegiale observatie; Een individuele trainingsinstelling is een andere optie. Door de 3 stappen van de probleemoplossende cyclus aan te leren, zorgt het ervoor dat klanten bekend zijn met de context/inhoud. Zo niet, dan moet je het aanpassen aan een context en inhoud waarmee ze vertrouwd zijn. Er moet altijd rekening worden gehouden met de brug (overdracht). Gebruik een bemiddelende manier van lesgeven (samen denken, niet meteen antwoorden geven...).
Moeilijkheidsgraad	Voor elk van de drie stappen van de probleemoplossende cirkel worden de activiteiten gepresenteerd in drie moeilijkheidsgraden: begin altijd met het eerste niveau en ga door naar hogere niveaus. 1. concreet. 2. Matig complex. 3. Abstract.

Transfer	De opvoeder van volwassenen nodigt de PWID uit om na te denken over problemen waarbij hij/zij de drie stappen kan gebruiken. Zijn er situaties op het werk waarin die personen het probleem met de drie stappen kunnen oplossen? Zijn er situaties thuis? De opvoeder geeft iedereen de tijd om hierover na te denken in een groepsgesprek of, als het individueel wordt gedaan, helpt de PWID zich voor te stellen waar deze drie stappen zouden kunnen worden geïmplementeerd.
----------	--

Inleidende activiteit: PROBLEEMOPLOSSENDE CYCLUS

Deze oefening is een inleiding tot de probleemoplossende cyclus als geheel. Omdat dit concept nieuw is voor klanten en de "probleemoplossende cyclus" op dit moment niets voor hen betekent, willen we deze kennis uit de groep halen, uit een concrete activiteit.

Voor deze inleidende activiteit kan de opvoeder de bijlage 1 vinden als aanvullend pedagogisch materiaal.

Activiteit: laten we samen soep koken

Gereedschap: keukengerei, receptenboek en ingrediënten voor het koken van soep. Indien nodig moet een pictogramversie van het recept worden gebruikt (zie bijgevoegd bestand).

De persoon geeft aan dat hij/zij honger heeft en voelt dat zijn/haar maag pijn doet. Verwacht meer van de groep te horen en iemand uit te nodigen om dit als een probleem of als startpunt voor het initiatief te definiëren.

Hij vraagt misschien: *"Als mijn maag knort, wat betekent dat dan? ...*

Ik kan honger hebben. Wat moet ik doen?"

De groep wordt uitgenodigd om verschillende voorstellen voor oplossingen te doen: koekjes eten, een broodje kopen, soep maken... (Als "soep" niet wordt genoemd, kunnen ze altijd hun activiteit aanpassen en het recept wijzigen, of anders hun oplossing toevoegen, maar alleen tegelijkertijd).

De opvoeder vat samen: *"Ok, laten we soep maken!"* En hij zit en wacht. Even later vraagt hij: *"Dus, als je soep wilt maken, wat doe je dan?"*

De groep kan verschillende antwoorden bedenken, of zelfs beginnen met in de keuken te kijken en te verzamelen wat ze nodig hebben.

Als je dat nog niet hebt gedaan, open dan het receptenboek en kies courgettesoep, noteer de ingrediënten ...

Hij/zij vraagt aan de groep: *"Dus, als we soep willen maken, wat is dan de eerste stap die we nu hebben gedaan?"* (De groep moet met ideeën komen zoals: we moeten weten wat we willen doen; we moeten een plan maken, we moeten een recept vinden, **"We moeten voorbereid zijn!"**)

Dan zwijgt hij/zij en als de groep niet het initiatief neemt om groenten te gaan snijden e.d., vraagt hij/zij: *"Dus we hebben een plan, wat denk je dat we nu moeten doen?"* Als de groep zich ervan bewust is dat ze volgens het recept kunnen gaan koken, kunnen ze beginnen.

Tijdens het koken stelt de opvoeder verschillende vragen: *"Wat moeten we nu doen? Laten we eens kijken naar de volgende stap in het kookboek".* Of: *"Wat kan ons helpen? Waar kunnen we erachter komen wat we nu moeten doen en wat de volgende stap is?"*

Als de soep kookt, kan de opvoeder vragen: *"Oké, we hadden een plan, en nu, wat is de tweede belangrijke stap die we zojuist hebben gedaan?"* De opvoeder geeft de groep voldoende tijd om met ideeën te komen. We mogen verwachten dat de groep met ideeën komt als: doen, uitvoeren, handelen, starten, handelen ... maar nooit "blindelings". maar... Nooit "blindelings", *"We moeten de dingen die we doen herzien, we moeten de stappen die we hebben opgezet herzien, we moeten controleren of we de dingen goed doen..."*. De opvoeder vat het in haar eigen woorden samen: *"Ja! We moeten **DOEN** en **VOLGEN** wat we aan het doen zijn"*.

Als de soep klaar is, kan de opvoeder vragen: *"En, hebben we geweldig werk geleverd? Waren we succesvol? Wat kunnen we doen met wat we deden? Met de soep?"* De groep wordt uitgenodigd om het initiatief te nemen om de soep te proeven, soepkommen en lepels te verzamelen ...

Misschien zijn ze enthousiast over hoe de soep smaakt, misschien ook niet. De opvoeder kan vragen: *"Dus, met hoeveel sterren zou je deze soep beoordelen?"* De groep zegt meerdere scores. En hij/zij kan vragen: *"Wat doen we als we sterren of beoordelingen geven?"* De groep moet met ideeën komen om te evalueren, te zeggen wat goed is of niet... *"Ja, we **CONTROLLEREN** (of **EVALUEREN**) of we een lekkere soep hebben gekookt!"* Hij/zij kan ook vragen: *"Wat vind je van de manier waarop je de soep hebt bereid? Hebben we aan teamwork gedaan? Wat ging er goed? Wat ging er mis?"* Hij/zij vraagt dan opnieuw: *"Als we praten over wat er goed ging en wat er fout ging, wat doen we dan?"* De groep moet tot het idee komen dat dit ook een assessment is. *Zodat je kunt evalueren **WAT** je hebt gedaan, maar ook **HOE** je de soep hebt gekookt"*. Het resultaat en het proces: *"Dat is de derde belangrijke stap"*.

De opvoeder kan nu (bijvoorbeeld) onderstaande afbeelding samenvatten en introduceren. *"Wat we ook doen, we kunnen het doen door drie stappen vast te stellen:*

1. **Vorbereiding**
2. **Maken en opvolgen**
3. **Beoordeling.**

Dit helpt ons om te slagen.



Probleemoplossende cyclus: Stap 1. Mentale oriëntatie (VOORBEREIDEN)

Rechtvaardiging: Deze oefening probeert een manier van denken aan te leren die ons in staat stelt problemen op te lossen, of ze nu gemakkelijk of moeilijk zijn. Het belangrijkste is dat we een mentale strategie leren (**3 belangrijke stappen**) die nuttig zal zijn om problemen zelf op te lossen.

We moeten **ons niet haasten** om problemen op te lossen, maar het op een **doordachte** manier doen, rekening houdend met de mogelijke opties om het probleem op te lossen en wat belangrijk is voor succes.

De activiteiten in dit deel verwijzen naar de eerste belangrijke stap: we moeten **ons voorbereiden** en nadenken over "Wat **is het probleem**" en "Hoe **kunnen we ermee omgaan**"; **Deze vragen stellen we** voordat we aan de slag gaan met het probleem. "Wacht eens even, laat me eerst nadenken". Dit helpt om niet impulsief te zijn.

Vragen in deze eerste stap die u kunnen helpen zijn:

Ben ik me bewust van iets "vreemds"?

Wat is hier aan de hand? Wat gebeurt er? Waarom voel ik me ongemakkelijk?

Wat is precies het probleem?

Wat is de reden/oorzaak van dit probleem?

Wat kan hier helpen? Is er iets in het verleden dat ik eerder heb gedaan dat me zou kunnen helpen? Welke oplossingen heb ik in gedachten?

Wat zijn de voor- en nadelen van elke oplossing? Welke oplossingen kies ik?

Wat moet ik eerst doen? En wat wordt de volgende stap? Wat is mijn plan? En wat heb ik nodig om dit plan te gebruiken?

Activiteit 1: Ontbijt

Moeilijkheidsgraad: *concreet

Situatie:

Je hebt besloten dat je vanmorgen ontbijtgranen met melk wilt eten. Wanneer je je koelkast opent, pak je het reeds geopende melkpak en zet je het op tafel. Er komt een onaangename geur uit de doos.

Met behulp van de volgende vragen zullen we de eerste stap van de probleemoplossende cyclus vinden.



Is hier iets mis? Wat is deze geur?

Kunt u het probleem definiëren? Wat gebeurt er?

Wat is de reden voor dit probleem?

Hoe kunnen we dit oplossen?

Laten we brainstormen en zoveel mogelijk oplossingen voor dit probleem vinden. We kunnen al onze oplossingen uittekenen of opschrijven.

Laten we elke oplossing bekijken, zijn ze nuttig?

Welke oplossing zou u kiezen? Waarom? En wat kan je plan en stappen zijn?

Activiteit 2: Hoe kom je bij het arbeidscentrum?

Moeilijkheidsgraad: **complex-matig

Situatie:

Mary neemt meestal de bus naar het bezettingscentrum van maandag tot en met vrijdag, van 10 tot 16 uur. De radio kondigt aan dat het openbaar vervoer vandaag in staking is. Ze wil heel graag naar het centrum.

Aan de hand van de volgende vragen gaan we in op de eerste stap van de probleemoplossende cyclus.

Wat gebeurt er? Is hier iets mis? Is dit een probleem?

Kunt u het probleem definiëren?

Wat is de reden voor dit probleem?

Hoe kunnen we dit oplossen?

Laten we nadenken en brainstormen om zoveel mogelijk oplossingen voor dit probleem te vinden. We kunnen al onze oplossingen uittekenen of opschrijven.

Laten we elke oplossing bekijken en nadenken over de voor- en nadelen van de alternatieven.

Welke oplossing zou u kiezen? Waarom? En wat kan je plan zijn??



Activiteit 3: de verdrietige vriend

Moeilijkheidsgraad: ***abstract

Situatie: Mark werkt in een arbeidscentrum. Zijn beste vriend, Joseph, werkt altijd met hem samen en ze lachen veel. Vandaag ontmoet Marcus Jozef, maar hij praat niet met hem. Jozef huult en de rest van de dag is hij heel stil. Mark gaat naar huis en denkt aan zijn vriend.

Met behulp van de volgende vragen zullen we de eerste stap van de probleemoplossende cyclus vinden.

Wat gebeurt er? Is er iets mis? Is het een probleem?

Kunt u het probleem definiëren?

Wat is de reden voor dit probleem?

(aanvullende vraag) Waarin verschilt dit probleem van de andere problemen die we eerder hebben gezien? Wat zou deze oefening complexer kunnen maken?

Laten we brainstormen en zoveel mogelijk oplossingen voor dit probleem vinden. We kunnen al onze oplossingen uittekenen of opschrijven.

Laten we elke oplossing bekijken, wat zijn de voor- en nadelen.

Welke oplossing zou u kiezen? Waarom? En wat kan je plan (stappen) zijn?



Cyclus voor het oplossen van problemen:

Stap 2. Maken en opvolgen

Deze oefening bestaat uit het toepassen van een plan (het plan dat je in de *voorbereidingsstap* hebt ontwikkeld). Terwijl u dit plan maakt, moet u dit opvolgen en uzelf afvragen of u nog steeds volgens dit plan werkt. En tegelijkertijd moet je controleren of het een goed plan is; Zal het leiden tot het resultaat dat je voor ogen had?

Het belangrijkste doel van deze tweede stap van de probleemoplossende cyclus is om volgens ***uw plan te werken***, maar tegelijkertijd ***dit plan aan te passen*** voor het geval u denkt dat u niet zult slagen (***wees flexibel***).

Vragen in deze tweede stap die u kunnen helpen zijn:

Ik heb de eerste stap gezet; Ik heb een manier gekozen om met het probleem om te gaan. Nu ga ik dit plan gebruiken. We gaan!

Werk ik nog volgens mijn plan?

Hoe voel ik me, gaat het goed? Vind ik het resultaat dat ik in gedachten had? Zal het mijn probleem oplossen?

Moet ik mijn plan herzien??



Activiteit 1: Ontbijt

Complexiteit: *concreet

Situatie: Vanmorgen wilt u ontbijtgranen met melk hebben. Wanneer je je koelkast opent, pak je het reeds geopende melkpak en zet je het op tafel. Er komt een onaangename geur uit de doos.

In de eerste oefening heb je al een oplossing voor dit probleem gekozen en heb je een plan. Je hebt besloten om naar de winkel te gaan en nog een pak melk te kopen.

Laten we nu in actie komen! We zullen ons plan uitvoeren en we zullen aandacht hebben voor de moeilijkheden die zich kunnen voordoen. In dit geval zullen we ons plan moeten aanpassen aan...

Terwijl u aan het winkelen bent en uw eenvoudige plan uitvoert (geld opnemen, naar de winkel gaan, melk halen, kopen wat u nodig heeft en naar huis gaan) kunnen er verschillende dingen gebeuren.

Voorbeeld: je hebt geld nodig om te betalen, maar het contante geld dat je hebt meegenomen wordt niet geaccepteerd, ze willen alleen dat je met kaart betaalt.

Voorbeeld; Als je in de winkel bent en je realiseert je dat je favoriete melk niet beschikbaar is.

Zou je het veranderen en hoe ga je je plan veranderen??



Activiteit 2: Hoe kom je bij het arbeidscentrum?

Complexiteit: **matige complexiteit

Situatie: Mary neemt meestal de bus naar het arbeidscentrum van maandag tot en met vrijdag, van 10.00 tot 16.00 uur. De radio kondigt aan dat het openbaar vervoer vandaag in staking is. Ze wil heel graag naar het centrum.

In de eerste oefening heb je al een goede oplossing gekozen voor dit probleem. Je hebt een plan.

Laten we nu handelen. En laten we eens nadenken over de moeilijkheden die zich kunnen voordoen, zodat u beter in staat bent om uw plan aan te passen...

Voorbeeld: Je hebt ervoor gekozen om een taxi te bellen om naar het centrum te gaan, alleen voor deze keer.

Voorbeeld: Je hebt geld nodig om de taxichauffeur te betalen. Het adres van het beroepscentrum moet worden vermeld. Als de taxichauffeur een andere route neemt dan de buschauffeur, zou je het hem dan vertellen?



Activiteit 3: De verdrietige vriend

Complexiteit: *** abstract

Situatie: Mark werkt in een arbeidscentrum. Zijn beste vriend, Joseph, werkt altijd met hem samen en ze lachen veel. Vandaag ontmoette Marcus Jozef, maar hij sprak niet met hem. Jozef huult en de rest van de dag is hij heel stil geweest. Mark gaat naar huis en denkt aan zijn vriend.

In de eerste oefening heb je al een goede oplossing gekozen voor dit probleem. Je hebt een plan.

Voorbeeld: Je hebt ervoor gekozen om met Joseph te praten en hem te bellen om hem te vragen wat er aan de hand is.

Voorbeeld: Je hebt ervoor gekozen om Joseph een kaart te sturen om hem te laten zien dat je nog steeds zijn vriend bent, zelfs als hij verdrietig is.

Laten we nu in actie komen! En laten we eens nadenken over de moeilijkheden die zich kunnen voordoen, zodat we uw plan kunnen aanpassen.

Problemen die zich kunnen voordoen: Jozef wil niet met je praten. Hij is niet in de stemming. Jozef huult nog steeds. Je weet niet het adres van Jozef om de kaart te versturen. U kunt geen postzegel vinden om de kaart te verzenden.

Hoe ga je hiermee om??



Probleemoplossende cyclus

Stap 3. Evaluatie (CONTROLLEREN)

Deze oefening gaat over het verifiëren van de uitkomst (of je plan succesvol was, of je doelstelling is bereikt) en terugkijken op hoe deze uitkomst is bereikt. Het is een goede strategie om terug te kijken om te ontdekken wat je de volgende keer dat hetzelfde soort probleem zich voordoet beter of anders kunt doen of om te ontdekken wat je hebt gedaan om succesvol te zijn!

Deze derde stap bestaat uit **het evalueren** van het **resultaat** van je werk, maar ook het **proces**. Dit is ook het moment om na te denken over "de volgende keer" en zo de **overstap** te maken naar toekomstige situaties, vergelijkbaar of iets anders. Je leert het **principe** of **de regel** (abstract denken) begrijpen vanuit de concrete leersituatie.



Activiteit 1: Ontbijt

Complexiteit: ★beton

Situatie: Vanochtend heb je zin in ontbijtgranen met melk als ontbijt. Als je je koelkast opent, pak je het reeds geopende melkpak en zet je het op tafel. Er komt een onaangename geur uit de doos.

In de eerste stap: je hebt besloten om een nieuw pak melk te kopen.

In de tweede stap: je ging naar de winkel en volgde je plan op.

Nu, in de laatste, derde stap, wordt van u verwacht dat u het resultaat evalueert en verifieert en hoe dit resultaat is bereikt.

Wat gebeurt er met het behaalde resultaat? Is het goed? Heb ik mijn doel bereikt en had ik verse melk voor mijn ontbijtgranen? Is dit wat ik had verwacht?

Hoe zit het met hoe het ging? Was dit de beste aanpak? Wat heb ik hiervan geleerd?

Hoe kan wat ik heb gedaan/geleerd de volgende keer nuttig zijn?

Hoe kan ik dit in een vergelijkbare situatie gebruiken?

Welk principe of welke regel kan ik uit deze ervaring afleiden? (Voorbeeld: "Als we... dat we...")

Principes die uit deze leerervaring kunnen worden geleerd:

1. Als ik mijn koelkast af en toe controleer, kan ik een lijstje maken van wat ik moet kopen/wat ik op tijd moet kopen (beton).
2. Voordat ik ga winkelen, kijk ik wat er in mijn koelkast ligt, kijk ik in mijn tas, pak ik een boodschappentas... (beton)

3. Voordat ik in actie kom, maak ik een plan (samenvatting).
4. ...

Activiteit 2: Hoe kom je bij het arbeidscentrum?

Moeilijkheidsgraad: **matig complex

Situatie: Mary neemt meestal de bus naar het arbeidscentrum van maandag tot en met vrijdag, van 10.00 tot 16.00 uur. De radio kondigt aan dat het openbaar vervoer vandaag in staking is. Ze wil heel graag naar het centrum.

In de eerste stap besloot je een taxi te bellen.

In de tweede stap zat je in de cabine.

Nu, in de laatste, derde stap, wordt van u verwacht dat u het resultaat evalueert en verifieert en hoe dit resultaat is bereikt.

Wat gebeurt er met het resultaat? Is het goed? Heb ik het arbeidsbureau (mijn doel) bereikt? Is dit wat ik had verwacht?

Hoe zit het met hoe het ging? Was dit de beste aanpak? Wat heb ik hiervan geleerd?

Hoe kan wat ik heb gedaan/geleerd de volgende keer nuttig zijn?

Hoe kan ik dit in een vergelijkbare situatie gebruiken?

Welk beginsel of welke regel kunnen uit deze ervaring worden afgeleid? (Voorbeeld: "Als we... dat we...")

Principes die uit deze leerervaring kunnen worden geleerd:

1. Als de bussen staken, kan ik een taxi bellen (beton).
2. Als één oplossing niet werkt, kan ik een alternatief bedenken (samenvatting).
3. Het is altijd goed om een plan B (samenvatting) te hebben.
4. ...

Activiteit 3: De verdrietige vriend

Moeilijkheidsgraad: ***abstract

Situatie: Mark werkt in een arbeidscentrum. Zijn beste vriend, Joseph, werkt altijd met hem samen en ze lachen veel. Vandaag ontmoette Marcus Jozef, maar hij sprak niet met hem. Joseph huilt al heel lang en de rest van de dag is hij heel stil. Mark gaat naar huis en denkt aan zijn vriend.

In de eerste stap besluit je met Joseph te praten.

In de tweede stap praat je met hem en pas je wat je zegt/doet aan op basis van zijn reactie.

Nu, in de laatste, derde stap, wordt van u verwacht dat u het resultaat evalueert en verifieert en hoe dit resultaat is bereikt.

Hoe zit het met het resultaat? Is het goed? Heb ik mijn doel (om een gesprek met Joseph te hebben) bereikt? Is dit wat ik had verwacht? (misschien was ik er blij mee, misschien niet).

Hoe zit het met hoe het ging? Was dit de beste aanpak? Wat heb ik hiervan geleerd?

Hoe kan wat ik heb gedaan/geleerd de volgende keer nuttig zijn?

Hoe kan ik dit in een vergelijkbare situatie gebruiken?

Welk principe of welke regel kan ik uit deze ervaring afleiden (bijv. "Als ... dat we ...")?

Principes die uit deze leerervaring kunnen worden geleerd:

1. Als we een verdrietige vriend vragen en naar hem luisteren, begrijpen we misschien wat hun probleem is.
2. De volgende keer dat ik iemand zie huilen, neem ik de tijd om te praten en te luisteren.

Probleemoplossende cyclus: TRANSFER

Activiteit:

Tijdens de vorige oefeningen en activiteiten heb je veel geleerd over drie belangrijke stappen, die altijd nuttig zijn voor elk klein of groot probleem, voor elke taak die je moet doen, thuis of op het werk... De stappen zijn handig wanneer u niet zeker weet hoe u een probleem moet oplossen of wanneer een taak nieuw of complex is.

Laten we eens nadenken over problemen of dingen die je in het verleden onlangs moest doen. Moge je deze problemen hebben kunnen oplossen!! Kun je redenen bedenken waarom je succesvol was? Wat was nuttig?

En ook, kunt u zich recente taken of problemen herinneren die niet erg succesvol waren?

Kunt u redenen bedenken waarom het probleem uiteindelijk niet is opgelost?

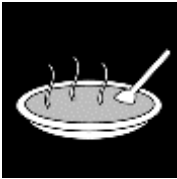
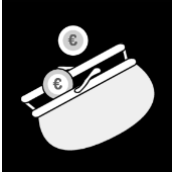
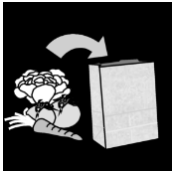
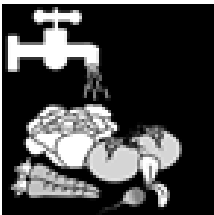
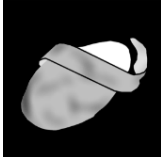
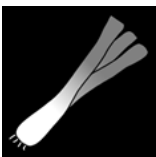
Denk je dat je in de toekomst gebruik kunt maken van de "drie stappen"? Kun je situaties bedenken waarin je zou kunnen overwegen om alle drie de stappen te gebruiken?

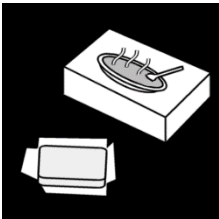
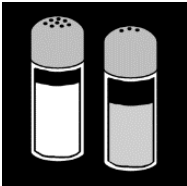
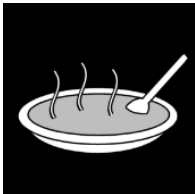
Thuis?

Op het werk?

En tot slot, nu je deze oefeningen hebt gedaan, voel je je al in staat om alle drie de stappen te gebruiken, of een of twee van deze stappen? En wat kan voor jou moeilijk zijn?

INLEIDENDE ACTIVITEIT. Bijlage 1. (Klaar om af te drukken)

 	GROENTESOEP MAKEN
  	GROENTEN KOPEN OP DE MARKT
	JE HANDEN WASSEN
	SPOELEN VAN DE GROENTEN
      	UIEN AARDAPPELS PREI WORTELJTJES PEPER SELDERIJ TOMATEN

   	GROENTE SCHILLEN SNIJDEN STOVEN
 	SOEPPAN VULLEN MET WATER
	BOUILLONBLOKJES TOEVOEGEN
	KOOK DE SOEP 20 MINUTEN
 	ZOUT PEPER
 	EET SMAKELIJK!

Oefening 5.2.

Keuzes maken



Tevreden

Instructies voor de opvoeder.

Inleiding tot de activiteiten 1, 2 en 3.

- Activiteit 1: Winkelen.
- Activiteit 2: Wat te doen in mijn vrije tijd.
- Activiteit 3: Het probleem van Mark.

Instructies voor de lesgever

Dimensie Kwaliteit van leven	Zelfbeschikking.
Subcompetenties van het LifeComp-model	Leren leren: Kritisch denken. Leren management.
Duur	1 uur voor elke activiteit
Verwachte leerresultaten	De PWID begrijpt dat de probleemoplossende cyclus kan worden gebruikt om beslissingen te nemen. Er moet echter speciale aandacht worden besteed aan het proces van het genereren en evalueren van alternatieven. Om weloverwogen beslissingen te kunnen nemen, moet de PWID in staat zijn om alternatieven te beoordelen op het gebied van haalbaarheid, beschikbaarheid en voor- en nadelen. Uiteindelijk moet de klant een concreet voorbeeld kunnen geven van hoe hij een weloverwogen keuze heeft gemaakt. De PWID heeft een algemeen idee van de probleemoplossingscyclus. Hij/zij past de probleemoplossende cyclus toe bij het nemen van een beslissing. Hij/zij weet hoe hij/zij beslissingen moet nemen door een mentale strategie te volgen.
Instructies voor de lesgever	De oefeningen worden uitgevoerd met een groep PWID's, om te profiteren van de vele ideeën die kunnen worden gegenereerd. Een groep creëert ook de mogelijkheid om "van elkaar te leren". Zorg er bij het aanleren van de drie stappen van de probleemoplossende cyclus voor dat klanten bekend zijn met de context/inhoud, aangezien deze oefening zich richt op het proces. Content mag geen uitdaging zijn voor de klant. Je vindt er voorbeelden van activiteiten, maar je wordt uitgenodigd om de inhoud aan te passen aan de groep, zoals ook het geval is met de tools. Houd altijd de brug (overdracht) in gedachten, zodat de PWID kan begrijpen dat ze de strategie in andere en toekomstige situaties kunnen gebruiken. Het gebruik van een bemiddelende manier van lesgeven (samen denken, niet meteen antwoorden geven...) is aan te bevelen. De opvoeder wordt uitgenodigd om creatief te zijn en tools te ontwikkelen en/of te gebruiken die helpen om het keuze- en beslissingsproces concreter en zichtbaarder te maken (zie voorbeelden in de onderstaande activiteiten).

Moeilijkheidsgraad	Deze oefening omvat drie activiteiten, verschillend in abstractieniveau en/of complexiteit. De opvoeder zal het aantal activiteiten moeten uitbreiden: de ene set zal variëren in het abstractieniveau (concreet versus abstract); Een andere set zal variëren in het aantal alternatieven: kiezen tussen twee alternatieven versus kiezen tussen veel alternatieven.
Transfer	De opvoeder nodigt de PWID uit om na te denken over situaties waarin beslissingen moeten worden genomen. <i>"Kun je situaties bedenken waarin je moest kiezen? Denk je na over je werk? En thuis? En in je vrije tijd?"</i> <i>"Was het makkelijk? Moeilijk? Heb je het gevoel dat je de juiste keuzes hebt gemaakt?"</i> <i>"De volgende keer gaan we oefenen met besluitvorming. Ik zal je uitnodigen om thuis wat huiswerk te maken: later vandaag of morgen heb je waarschijnlijk een moment waarop je beslissingen moet nemen. Als je terugkomt op deze training, zal ik je vragen wanneer het gebeurde dat je een beslissing moest nemen, en ik zal je vragen om erover te vertellen."</i>

Kennismakingsactiviteit: keuzes maken

Deze oefening is een inleiding tot het besluitvormingsproces, gebaseerd op de probleemoplossende cyclus die in de vorige les is gepresenteerd. Om dit te doen, wordt van de opvoeder verwacht dat hij of zij een verhaal vertelt over een bepaalde keuze die hij of zij heeft moeten maken. Er wordt uitgelegd dat hij een probleem had en een beslissing moest nemen. Hij zal uitleggen dat hij over de alternatieven moest nadenken en deze moest evalueren voordat hij een optie koos.

Dit betekent dat het nieuwe inhoud zal toevoegen aan de eerste stap in de probleemoplossende cyclus (VOORBEREIDING) door zich te concentreren op het genereren van alternatieven en deze te evalueren voordat een beslissing wordt genomen. Deze optie wordt uitgevoerd in de tweede stap van de probleemoplossingscyclus (UITVOEREN). Aan het einde wordt het resultaat geverifieerd.



1. Inleidende activiteit: beslissingen nemen om naar mijn moeder te gaan

De lesgever kan verwijzen naar de activiteit die tijdens de vorige les is uitgevoerd: Mary moest een andere manier vinden om bij het beroepscentrum te komen, omdat er een staking was en ze niet kon rekenen op de bus die ze elke dag neemt. Mary moest een andere manier vinden om in het centrum te komen. Ze moest een beslissing nemen!

De lesgever merkt op dat *"we vaak beslissingen nemen; Soms is dit makkelijk, soms moeilijk, we nemen af en toe goede beslissingen en soms maken we de verkeerde. Maar er is misschien een manier om ons te helpen goede beslissingen te nemen. Ik zal je vertellen over een keuze die ik heb gemaakt en hoe ik heb geprobeerd de beste optie te vinden"*.

"Ik ga elke zondag bij mijn moeder op bezoek; ze woont alleen en waardeert het als ik de tijd neem om haar te bezoeken. Ze woont in een stad, zo'n 25 kilometer van waar ik woon. Ik rijd meestal met mijn auto om bij zijn huis te komen, maar mijn auto staat nu in de winkel om gerepareerd te worden. En ik wil haar bezoeken en haar niet teleurstellen. Ik heb dus een probleem: hoe kan ik dit probleem oplossen? Op dit punt kan de opvoeder de foto's van de probleemoplossende cyclus in drie stappen laten zien.

"Ik moet een andere optie vinden om naar het huis van mijn moeder te reizen". Omdat ik mijn auto niet heb, moest ik andere manieren bedenken om te reizen. En ik heb deze opties gevonden:



- Openbaar vervoer (bus of trein).

- Een taxi.
- Mijn vriend bellen en hem vragen of hij me naar het huis van mijn moeder kan brengen.
- Vragen aan mijn buurman.

De lesgever hoeft niet alle opties te benoemen, maar kan na het benoemen van een optie al aan de PWID vragen of deze andere opties visualiseert.

"Dus ik vond 3 of 4 opties, maar ... Wat is nu misschien de beste optie? Hoe weet ik wat de beste optie is? Nou, ik heb de opties een voor een doorgenomen en mezelf wat vragen gesteld.

Ik zat te denken aan de taxi: dit is altijd een mogelijkheid, je belt, ze komen je ophalen en het probleem is opgelost. Maar een taxi is duur... en dus voel ik me niet goed bij deze optie.

Ik dacht ook aan het openbaar vervoer. De trein is geen optie, want er is geen treinstation waar ik woon. Een bus kan een optie zijn, en om te weten of dit een optie is, moet ik de dienstregeling controleren. Ik heb ontdekt dat ik elk uur met de bus kan reizen naar waar mijn moeder woont, en ook dat ik de bus terug kan nemen. De bushalte is ongeveer een kilometer van waar ik woon, maar dit is geen groot probleem om naar die bushalte te lopen.

Ik overwoog ook om een vriend of buurman te vragen om me te helpen.

Op dit punt kan de lesgever de PWID uitnodigen om samen over deze opties na te denken: *"Wat zouden de opties kunnen zijn? Tegens? Zijn ze beschikbaar?"*

Na alle bovenstaande opties te hebben overwogen, kan de lesgever de PWID vragen om de gekozen optie te beoordelen.

"Welke optie heb ik gekozen? En waarom denk je dat ik voor deze optie heb gekozen en niet voor de andere opties?"

De lesgever kan helpen de voor- en nadelen samen te vatten en die personen uitnodigen om de beste optie te noemen, die de lesgever ook heeft gekozen.

Nu kan de lesgever uitleggen dat de laatste optie degene is die hij/zij moet maken; hij/zij moet deze optie concreet plannen, alvorens over te gaan tot de tweede stap van de probleemoplossende cyclus (uitvoeren).

De lesgever introduceert, indien relevant, een nieuw beeld, een beeld dat "optiegeneratie" en "besluitvorming" visualiseert.

Het is belangrijk wanneer je een beslissing moet nemen, dat je dat op een weloverwogen manier doet: denk na over alternatieve opties, denk na over deze opties (voors, tegens, zoals, haalbaar...).



Transfer

De lesgever nodigt de PWID uit om na te denken over situaties waarin beslissingen moeten worden genomen.

"Kun je situaties bedenken waarin je moest kiezen? Denk je na over je werk? En thuis? En in je vrije tijd?"

"Was het makkelijk? Moeilijk? Heb je het gevoel dat je de juiste keuzes hebt gemaakt?"

"De volgende keer gaan we oefenen met besluitvorming. Ik zal je een aantal taken geven die je thuis kunt doen: later vandaag of morgen heb je waarschijnlijk een tijd waarin je beslissingen moet nemen. Wanneer je terugkeert naar deze training, zal ik je vragen wanneer het gebeurde dat je een beslissing moest nemen, en ik zal je vragen om erover te praten."

Activiteit 1: Winkelen

Moeilijkheidsgraad: *concreet.

Overdag, op het werk, thuis... Overal en continu moeten we beslissingen nemen. Heel vaak zijn deze keuzes makkelijk te maken, omdat we heel bekend zijn met de opties, of er zijn maar een paar alternatieven, of het is makkelijk te voorspellen welke optie ons het beste resultaat zal geven.

Heel concrete situaties en keuzes worden op dezelfde manier gemaakt als complexere of moeilijker situaties, maar we zijn ons niet altijd bewust van hoe we een keuze maken, omdat het vrij automatisch wordt gemaakt. We houden echter altijd rekening met enkele "criteria" om een keuze te maken. Ze kunnen heel persoonlijk zijn: wat ik leuk vind, hoe ik me over dingen voel... Of heel objectief: vers fruit versus beschimmeld fruit, goedkoop of duur...

Situatie: In een supermarkt zijn en de groenten kiezen die ik nodig heb om het avondeten te bereiden. Ik heb paprika's nodig voor een "Provençaalse saus".

Toen ik de paprika's op de markt vond, heb ik zowel groene, gele als rode paprika's gezien. Daarom moet ik een beslissing nemen.

"Wat zijn de mogelijkheden?"

De keuzes die ik heb zijn duidelijk: gele, groene en rode paprika's.

"Wat kan je helpen bij het nemen van een beslissing?"

Volgens het recept heb ik rode paprika's nodig. En dus zal ik de rode paprika's selecteren en de gele negeren; Ik zal rode paprika's kopen. En nu realiseer ik me dat ik tegelijkertijd andere beslissingen neem. Ik kies paprika's die er vers uitzien en niet verschrompeld.

"Waar heb je rekening mee gehouden bij het maken van je keuze?"



Situatie: u bent uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje voor de jongste van uw neefjes en u wilt een cadeau kopen. Je gaat naar het winkelcentrum om een speeltje te kopen. Als je op de juiste afdeling bent, vind je veel speelgoed, dus je moet een beslissing nemen.

Ik heb al besloten om een speeltje te kopen. Maar er zijn veel opties: spelletjes, poppen, puzzels..., dus ik moet beslissen welke ik ga houden.

"Waar ga je rekening mee houden bij het nemen van deze beslissing?"

Nou, het is voor mijn neefje, dus ik heb speelgoed nodig voor een jongen. Ik weet ook wat hij leuk vindt: puzzelen! Ik moet voorzichtig zijn met de prijs, ik kan niet meer dan 20 euro uitgeven.

"Ok, nu kun je alle opties aanvinken, om een keuze te maken".

OF

"Nu je weet wat de opties zijn en wat ik moet overwegen, wat is de volgende stap die ik moet nemen?"

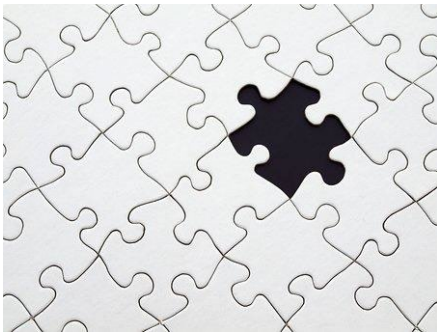
Ik zal geen pop kopen, omdat het lijkt alsof het niet geschikt is voor de leeftijd. Ik zal ook geen games kopen, omdat hij dit niet zo leuk vindt. Hij houdt van

puzzelen, dus ik kan een puzzel uitkiezen. De prijs van alle puzzels is minder dan 20 euro, dus ik heb veel opties. Nu vind ik dat er een puzzel is met 20 stukjes, maar ook een puzzel met 100 en zelfs 1.000 stukjes. Ik zag hem bezig met een puzzel van 24 stukjes, dus ik zal er een kiezen die iets moeilijker op te lossen is. Misschien is een 48 of 64 een goede optie.

"Kun je definiëren wat er in beide situaties is gebeurd en wat de persoon ertoe heeft gebracht de beslissing te nemen om rode paprika's te plukken en een legpuzzel van 64 stukjes te kopen?"

"Wat is belangrijk om een goed onderbouwde keuze te maken?"

"Zou jij dezelfde beslissing hebben genomen?"



Activiteit 2: Wat te doen in mijn vrije tijd

Moeilijkheidsgraad: **matig complex

Situatie: Mary gaat van maandag tot en met vrijdag naar het arbeidscentrum. Ze wil 's avonds graag wat activiteit doen, omdat ze zich verveelt en wat is aangekomen. Sommige mensen in haar groep hebben haar aangemoedigd om zich aan te melden voor activiteiten. Ze heeft rondgevraagd, heeft gehoord over activiteiten in de buurt van haar huis en weet niet waar ze zich voor moet aanmelden.

"Stel je voor dat je Maria bent. Laten we een overzicht nemen."

Zie bijlage 2.

"Wat zijn de mogelijkheden? Wat weten we dat er in het centrum of in de stad georganiseerd gaat worden? Wat heb je in gedachten?"

"Laten we nu deze opties bekijken. Wat vinden we leuk? Wat is goed voor je? Is het geschikt voor uw fysieke fitheid? Waar wordt het georganiseerd? Kan ik deze plek vinden? Wat is de prijs? Kan ik het betalen? Wanneer wordt het georganiseerd? Kan ik naar deze activiteit?"

Nu moeten we proberen een optie te kiezen. Wat lijkt de beste optie? Welke heb je het liefst? En nu, controleer deze met de prijs, is het niet te duur? Vergelijk het met je schema, heb je geen werk te doen?"

"Nu heb je een beslissing genomen. Laten we eens kijken hoe we dit kunnen realiseren!"

Laten we eens nadenken over deze oefening. Was het makkelijk? Moeilijk? Wat is moeilijk voor jou? Is een overzicht nuttig voor u? Denk je dat je nu beslissingen kunt nemen als het gaat om het kiezen van een vrijetijdsbesteding?



Activiteit 3: Het probleem van Mark

Moeilijkheidsgraad: ***abstract.

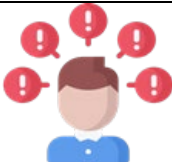
Situatie: Mark is een 24-jarige jongen die naar een arbeidscentrum gaat waar hij Mary, een 25-jarig meisje, ontmoet. Ze werden geliefden en zijn al drie jaar een stel.

Een paar maanden geleden begon de relatie slecht te gaan en besloot Mark dat hij niet meer Mary's partner wilde zijn, dat hij liever gewoon vrienden was. Hij vertelde Mary erover, maar ze staat erop dat ze vriend en vriendin blijven. Sindsdien blijft ze hem bellen en sms'en op zijn mobiele telefoon en dringt erop aan dat ze weer bij hem wil komen, omdat ze verliefd op hem is. Mark voelt zich overweldigd, hij weet niet wat hij moet doen om haar te laten stoppen met deze houding en te accepteren dat ze niet langer een stel zijn. Aan de andere kant ontmoet hij haar elke dag in het centrum, en het is behoorlijk ongemakkelijk voor hem omdat ze altijd bij hem wil zijn.



De groep wordt uitgenodigd om te definiëren wat er aan de hand is en wat Mark dwars zit. Ze kunnen begrijpen dat Mark een goede oplossing wil voor deze situatie; Ze worden uitgenodigd om na te denken over benaderingen om met deze situatie om te gaan. De groep kan verschillende benaderingen vinden, die zullen worden overwogen en geëvalueerd. Het belangrijkste is om de voor- en nadelen van elk te vinden. In deze activiteit verwijst het "abstracte" niveau naar de noodzaak om de uitkomst van elke optie te voorspellen en te "verbeelden" en tegelijkertijd het perspectief van Maria over te nemen, om erachter te komen of de optie de gewenste uitkomst kan hebben.

Dit sjabloon is een ander voorbeeld van een tool die is ontworpen om het (algemene) probleemoplossingsproces en het proces van het vinden van weloverwogen opties op een systematische manier aan te pakken. (Bijlage 3)

1. Wat is het probleem? 		
2. Ik denk mee over oplossingen. 		
3. Ik evalueer de positieve en negatieve aspecten van elk alternatief.	Voor 	Tegen 
Alternatief 1: Praat met haar en vertel haar hoe je je voelt.		
Alternatief 2: De bemiddelaar zoekt een passende oplossing voor zowel Maria als Marcus.		
Alternatief 3: Blokkeer haar telefoonnummer.		
4. Ik kies een optie. 		
5. Ik breng het in de praktijk en evalueer de resultaten. 		

Beslissingen nemen: TRANSFER

Tijdens de voorgaande oefeningen en activiteiten heb je geleerd dat een goed onderbouwde keuze gebaseerd is op het nadenken over opties en het evalueren van opties voordat je een beslissing neemt.

Laten we eens kijken naar andere toepassingen:

Thuis zijn: kun je situaties bedenken waarin je denkt dat deze strategie van het doorgronden van de opties nuttig kan zijn?

Hoe zit het met je werkplek?

Probeer je voor te stellen hoe je deze strategie zou gebruiken wanneer:

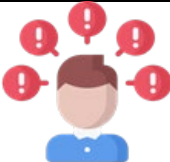
1. je moet beslissen welk menu je aanstaande zaterdag voor je beste vriend wilt bereiden.
2. u naar een land in het zuiden van Europa wilt reizen.
3. Je baas vraagt je om van baan te veranderen binnen hetzelfde bedrijf.
4. U wilt naar een andere stad verhuizen.

Voel je je nu competent om beslissingen te nemen? Wat is moeilijk en wat is makkelijk voor jou? Wat voor soort ondersteuning heb je nodig om zeer bekwaam te zijn bij het nemen van beslissingen??

ACTIVITY 2. Annex 2. For printing and student use

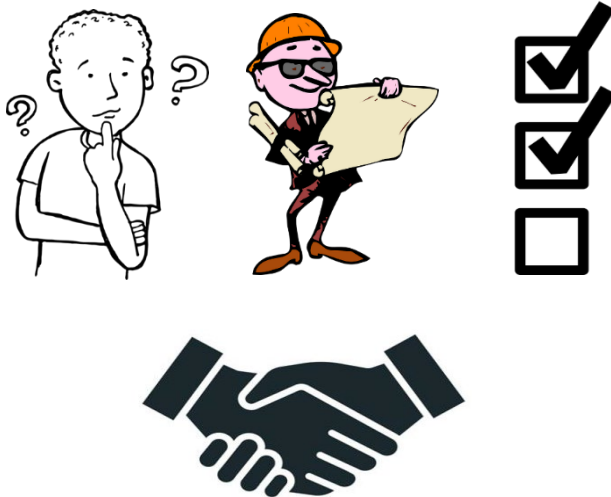
OPTIES	VIND IK ZE LEUK?			HOE VOEL IK ME LICHAMELIJK?	WAT IS DE PRIJS?	KALENDER
						
 Zwemmen						
 Wandelen						
 THEATER						
 sporten						

ACTIVITEIT 3. Bijlage 2. Voor printen en gebruik door studenten

1. Wat is het probleem? 		
2. Ik denk na over oplossingen. 		
3. Ik evalueer de negatieve en positieve aspecten van elk alternatief.	 Voor	tegen 
Alternatief 1: Praat met haar en vertel haar hoe je je voelt.		
Alternatief 2: De bemiddelaar zoekt zowel voor Maria als voor Marcus een passende oplossing.		
Alternatief 3: Blokkeer haar telefoonnummer.		
4. Ik kies een optie. 		
5. Ik breng het in de praktijk en evalueer de resultaten. 		

Oefening 5.3.

Besluitvorming in de groep



Inhoud

Instructies voor de opvoeder.

Groepsbesluitvorming: een inleidende activiteit

1. Activiteit 1: regels voor coëxistentie

Instructies voor de lesgever

Dimensie Kwaliteit van leven	Zelfbeschikking
Subcompetenties van het LifeComp-model	Leren leren: Leren management
Duur	1 uur
Verwachte leerresultaten	De PWID brengt de probleemoplossende cyclus in de praktijk bij het nemen van een beslissing. Hij/zij is in staat om individuele en collectieve beslissingen te nemen. Hij/zij weet hoe hij/zij beslissingen moet nemen volgens een mentale strategie.
Instructies voor de lesgever	De groepsoefening zal zich richten op het besluitvormingsproces en het overwegen van verschillende opties. Naast de loutere probleemoplossende aanpak moet een afsluitende stap worden opgenomen. Dit betekent dat de groep moet definiëren of uitleggen hoe aan het einde van de afweging van de alternatieven de beslissing zal worden genomen (bijvoorbeeld door te stemmen, enz.). Interpersoonlijke en communicatieve vaardigheden komen tijdens het proces aan bod, maar komen aan bod in Unit 3. De groep moet bekend zijn met de inhoud van de gepresenteerde oefening, die een voorbeeld is en moet worden aangepast aan de ervaringen van de groepsleden. Het niveau van complexiteit en abstractie moet worden aangepast aan hun cognitieve behoeften. Verder moet, zoals gebruikelijk, rekening worden gehouden met de brug(overdracht). Gebruik een bemiddelende manier van lesgeven (samen denken, niet meteen antwoorden geven...).
Moeilijkheidsgraad	Er wordt een activiteit gepresenteerd. De inhoud ervan is concreet, maar de taak om een gemeenschappelijke oplossing te vinden maakt de oefening nog abstracter. Het kan belangrijk zijn om deze vaardigheid te oefenen, te beginnen met situaties met slechts een paar opties, of situaties die zich in het verleden al hebben voorgedaan (om dingen concreet te maken), voordat je verder gaat met situaties die "nieuw" zijn en daarom moeilijk om de uitkomst te "zien".

Transfer	De lesgever van volwassenen nodigt de PWID uit om na te denken over andere situaties waarin hij/zij een groepsbeslissing moet nemen. In welke andere contexten kan deze strategie worden gebruikt? (Met familiebijeenkomsten, activiteiten met vrienden, als lid van een zelfmanagementgroep, als collega...) Dit kun je in de volgende les bespreken.
----------	--

Groepsbesluitvorming: inleidende activiteit

Deze oefening is een inleiding tot het hele besluitvormingsproces van de groep. De cognitieve concepten zijn niet nieuw, ze komen aan bod in oefeningen 5.1 en 5.2. Maar een extra stap betreft de noodzaak om verder te gaan **dan** individuele keuzes en een manier te vinden om conclusies te trekken, als er geen gemeenschappelijke en unanieme beslissing wordt gevonden. De inleidende oefening is een manier om de extra stappen en de uiteindelijke strategie te vinden en te expliciteren.

Activiteit: Laten we een "teambuilding" activiteit kiezen.

De lesgever is zich ervan bewust dat de medewerkers van de keramiekwerkplaats een teambuildingactiviteit willen organiseren om de verbindingen tussen medewerkers te versterken en bij te dragen aan een positieve werkomgeving.

Hij organiseert een vergadering om te beslissen over de te plannen activiteit.

Zodra het voltallige personeel aanwezig is, definieert de opvoeder het probleem dat moet worden opgelost: *"Het management is erg tevreden met wat je in de werkplaats doet en wil graag hun waardering tonen door te betalen voor een "teambuilding"-activiteit."*

De hele groep wordt aangemoedigd om activiteiten voor te stellen. (ALTERNATIEVEN GENEREREN) De voorgestelde lijst met suggesties omvat: een dag op het strand genieten van paella, een dag leren over vechtsporten, eten in een beroemd restaurant, een dag werken in een bibliotheek....

De lesgever schrijft de suggesties op een whiteboard. Een sjabloon vergelijkbaar met dat in oefening 5.2 kan worden gebruikt.



Alle suggesties moeten nu één voor één worden bekeken (CONTROLLEREN). De lesgever helpt bij het definiëren van enkele criteria: draagt de activiteit bij aan de doelstelling van "teambuilding"? Wat zijn de voor- en nadelen van deze activiteit? Is de activiteit voor iedereen haalbaar (als iemand niet kan deelnemen vanwege gezondheids- of fysieke problemen... Gaat deze activiteit niet door)? Is het te duur?... En bedenk ook wat belangrijk is voor het hele team.

Activiteiten worden één voor één gecontroleerd en sommige kunnen onmiddellijk worden geannuleerd. Voorbeeld: werken in de bibliotheek zou een zelfstandige baan zijn en daarom draagt deze activiteit niet bij aan de doelstelling van teamwerk om de band tussen werknemers te versterken.

De lesgever moedigt de deelnemers aan om een strategie te genereren of voor te stellen om een optie te vinden die bij hen past (BESLISSEN): elk lid kan twee voorkeursopties aangeven. Als één optie door iedereen wordt aangegeven, dan is het gemakkelijk, want dit zal de beslissing zijn. Als er geen optie wordt aangegeven door alle deelnemers, wordt de optie met de meeste stemmen besproken om erachter te komen waarom iemand of enkele leden niet voor deze optie hebben gekozen. Na het bespreken en bespreken van de activiteit, kan iemand van gedachten veranderen en ermee instemmen om voor deze optie te stemmen. Ook de tweede (en derde) optie kunnen op deze manier worden besproken, en de voorkeur kan veranderen.

Als na bespreking één optie door de hele groep wordt gesteund, kan die beslissing worden aanvaard. Zo niet, dan zal de lesgever instemming vragen met

het voorstel en zal na bespreking de optie met de meeste stemmen de te organiseren activiteit zijn.

Uiteindelijk, en na enige verandering van voorkeuren, was de workshop vechtsporten de winnende optie.

De lesgever controleert of dit goed is voor de hele groep en kan op deze manier "handen schudden".

Nu kunnen de volgende stappen van de probleemoplossingscyclus worden vastgesteld. (UITVOEREN)

Activiteit 1: Regels voor coëxistentie

Situatie: samenwonen met andere mensen in hetzelfde huis kan een uitdaging zijn; net als in een gezin kan niet iedereen op een bepaald moment doen wat hij wil. Het is goed om afspraken te maken over etenstijd, over de tijd om individueel naar het toilet te gaan, over de keuze van wat te eten, om tv te kijken, over hoe respectvol te zijn als iemand vroeg naar bed wil, enz. Het is belangrijk om afspraken te maken om te zorgen voor een gezellige sfeer in huis.

De lesgever kan de taak introduceren door te zeggen: *"Samen leven met vier mensen in hetzelfde huis betekent dat we rekening moeten houden met elkaar en moeten leren samenwerken. We kunnen niet op elk moment doen wat we willen. We moeten afspraken maken en manieren vinden waarop iedereen huishoudelijke taken kan doen en op een gastvrije manier kan samenleven. Anders zullen we egoïstisch zijn en zullen we waarschijnlijk de hele tijd ruzie maken. Afspraken kunnen bijdragen aan ons thuisvoelen en een goede sfeer creëren..."*

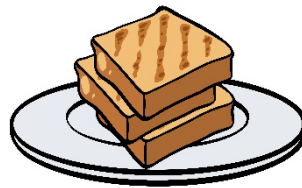
Deze oefening kan verschillende sessies vereisen, waarbij telkens verschillende onderwerpen worden behandeld die verband houden met coëxistentie. Dit moet worden beschouwd als kansen om de strategische onderdelen van de groepsbesluitvorming te versterken. Sommige van deze onderwerpen zijn van praktische aard (maaltijden en hoe om te gaan met het niet op tijd kunnen halen van de lunch of het avondeten; hoe om te gaan met individueel badkamergebruik in ons huis...) andere zullen meer gaan over interpersoonlijke kwesties, of kunnen verband houden met het respecteren van de integriteit van anderen.

"Laten we nadenken over hoe we onze maaltijden gaan organiseren" Wat is een goed moment voor ontbijt, lunch of diner? Wat vind jij hiervan? (OPTIES GENEREREN). Deze vraag is bedoeld om erachter te komen wat PWID verwachten. En wat is voor hen belangrijk? En of wat verwacht wordt haalbaar

en haalbaar is. Het is bijvoorbeeld niet nodig om allemaal tegelijk te ontbijten; Anders kan het belangrijk zijn om samen te eten.

Nadat de opties zijn gecontroleerd (CONTROLLEREN), kan een gemeenschappelijke overeenkomst worden bereikt. Als er geen consensus is, kan de opvoeder een strategie introduceren die gericht is op het vinden van de uitkomst of kan hij de groep uitnodigen om een manier te vinden om te beslissen. (BESLISSEN)

Voor andere problemen kan het proces langer duren. Andere vaardigheden, zoals interpersoonlijke vaardigheden of je bewust zijn van meerdere perspectieven, kunnen belangrijk zijn, dus je kunt de opvoeder aanmoedigen om deze vaardigheden ook te ondersteunen en te versterken. Verantwoordelijkheden moeten worden besproken; En de rechten moeten worden verdeeld. De opvoeder leidt de discussie om ervoor te zorgen dat met alles rekening is gehouden om tot duidelijke afspraken te komen over wanneer, wie en wat.



Voor elk probleem moeten echter alternatieven worden gegenereerd, geverifieerd en vervolgens een definitieve keuze worden gemaakt; Hiervoor kan een strategie nodig zijn voor het geval de definitieve keuze na het verificatieproces niet duidelijk is.

Principes die in deze leerervaring kunnen worden toegepast:



- Samenleven betekent dat we allemaal een bijdrage moeten leveren.
- Soms zullen we het eens moeten zijn met een beslissing die ons niet zo bevalt.
- Het is belangrijk om na te denken over de suggesties van iemand anders en niet alleen aan mijn eigen suggesties te denken.
- Om tot een beslissing te komen die geschikt is voor alle betrokkenen, kan het belangrijk zijn om na te denken over hoe we een alternatief kunnen vinden als we geen unanieme conclusie vinden.
- Beslissingen nemen voor een groep is bijna hetzelfde als beslissingen nemen voor jezelf. Als een keuze niet goed is voor de groep, moeten we een manier vinden om toch te beslissen.

Probleemoplossende cyclus: TRANSFER

Activiteit:

Tijdens de vorige oefeningen heb je geleerd dat het niet gemakkelijk is om een beslissing te nemen die voor iedereen in een groep aangenaam is. Het kan zijn dat alle betrokkenen een andere mening hebben of iets anders willen. We moeten echter vaak beslissen en een keuze maken die voor iedereen geschikt is.

Laten we eens kijken naar andere situaties die vergelijkbaar zijn met de situatie die we tijdens deze les hebben besproken.

De lesgever in het volwassenenonderwijs kan de groep om voorbeelden vragen of suggesties doen als de groep geen mening uitspreekt:

Voorbeeld:

1. Thuis: je moet een reisbestemming kiezen.
2. Thuis: je moet het eens worden over wat je vanavond gaat eten.
3. Thuis: je moet beslissen welke film je wilt kijken.
4. Op het werk: je moet het eens worden over de taakverdeling (wie gaat wat doen?)
5. In je vrije tijd: jij en je vriend(in) willen dezelfde sport beoefenen en je moet afspreken bij welke sportclub je lid wilt worden.

Probeer je voor de volgende les situaties te herinneren waarin je samen met je familie of je collega's in de workshop moet nadenken over iets waar uiteindelijk iedereen het over eens moet zijn. Laten we dit alles samen analyseren tijdens de volgende les.

2.6. Didactische eenheid 6: participatie en sociale inclusie

EENHEID 6

Participatie en sociale inclusie

Pedagogische fiche

Oefeningen

Oefening 6.1. Gebieden van participatie.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 1. Te printen en te gebruiken door studenten.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 2. Te printen en te gebruiken door studenten.

ACTIVITEIT 3. Bijlage 3. Af te drukken.

Oefening 6.2. De rol van de vertegenwoordiger.

ACTIVITEIT 1. Bijlage 4. Te printen en te gebruiken door studenten.

Oefening 6.3. Leren over het stemproces.

UNIT 6: Participatie en sociale inclusie

Inhoud	• Participatie: waar, hoe. Gebieden van participatie. • Inzicht in de verschillende gebieden van participatie: persoonlijk, organisatorisch en gemeenschap. • Beslissingen nemen over deelname in een organisatie. • Wat het is om een vertegenwoordiger te zijn en hoe vertegenwoordigers te kiezen. • Hoe verkiezingen te maken door te stemmen. • Creëer groepen van zelfverdedigers. • Hoe we communiceren met andere organisaties. • Hoe we deelnemen aan de gemeenschap. • Zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.
Duur	3 sessies
Leerresultaten	De PWID kent en beschrijft de verschillende gebieden van participatie: persoonlijk, organisatorisch en gemeenschapsgericht. Hij/zij weet en beslist of hij/zij op deze gebieden wil deelnemen. Hij/zij begrijpt en beschrijft de rol en functies van de vertegenwoordigers. Hij/zij kan deelnemen aan echte of gesimuleerde situaties (bijvoorbeeld schijnverkiezingen in een zelfverdedigingsgroep). Hij/zij zoekt naar informatie op sociale netwerken. Hij/zij is bekend met de belangrijkste platforms met betrekking tot die personen en de verdediging van hun rechten. Hij/zij identificeert ten minste twee zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.
Beschrijving van de eenheid	De doelstellingen van deze eenheid zijn: Om een groep zelfpleiters in het centrum te creëren, zoals het kennen van bronnen, entiteiten en platforms voor de verdediging van de rechten van PWID, om eraan deel te kunnen nemen, en om het hele jaar door te kunnen communiceren met andere zelfverdedigingsgroepen. Vanaf dit moment kunnen we de groep vormen als een groep die voor zichzelf opkomt. We begrijpen dat de cursus zich hierop heeft voorbereid en dat de groep na afloop moet blijven samenkomen om de kwesties aan te pakken die zij geschikt achten. In deze unit kan de student: • Leert over de verschillende gebieden van participatie. • Zal informatie zoeken over bronnen, verenigingen, enz. • Zal beslissen of hij/zij deel wil uitmaken van een vereniging of dat hij/zij wil deelnemen aan een commissie in zijn/haar werk- of beroepscentrum. • Kent het proces van het maken van verkiezingen en hoe vertegenwoordigers te kiezen. • Zal ontdekken wat een goede vertegenwoordiger maakt. • Zal communiceren met andere groepen zelfpleiters.

Eenheid oefeningen	6.1. Gebieden van deelname 6.2. De rol van de vertegenwoordiger 6.3. Leren over het stemproces
-------------------------------	--

INHOUD VAN DE EENHEID

1. Gebieden van deelname

De module begint met een uitleg van de verschillende gebieden van participatie. Tijdens de drie activiteiten zal de persoon een beter begrip hebben van de drie belangrijke niveaus van participatie:

- Persoonlijk
- Organisatorisch
- In de gemeenschap

Zodra we de verschillende gebieden van deelname aan de organisatie en de gemeenschap kennen, kan de persoon beslissen of hij/zij meer informatie over een van hen wil verzamelen en of een van hen van bijzonder belang voor hem/haar is.

Om dit te doen, is het belangrijk om te denken:

- In welke interesses ben ik geïnteresseerd?
- Hoeveel tijd heb ik, dienstregeling
- Kan ik daarheen reizen? Hoe kan dit punt worden opgelost?
- Hoe meld ik me aan als vrijwilliger of lid van deze groep? Verzamelen van informatie

Met de hulp van de trainer zal elke persoon beslissen of hij/zij ergens aan wil deelnemen of niet, en informatie verzamelen over hoe hij/zij wil deelnemen aan die entiteit of vereniging en wat er nodig is.

Oefening 6.1.

2. Functies van een vertegenwoordiger en een leider

Een vertegenwoordiger is de persoon die door de groep is gekozen om namens de groep te spreken, om de belangen te verdedigen die de groep aan hem/haar heeft overgebracht.

Een leider is de persoon die de groep leidt en motiveert om een doel te bereiken. Het is niet de persoon die leidt omdat hij/zij in die positie is, maar de leider wordt gekozen, gewaardeerd en bewonderd door de groep. Een baas kan door anderen worden ingehuurd of hij kan chef zijn omdat hij de eigenaar van een bedrijf is en misschien niet naar anderen luistert.

Vertegenwoordiger zijn is iets heel belangrijks, omdat het inhoudt:

- Het verzamelen van de voorstellen en zorgen van mijn collega's.
- Wees aanwezig bij organisatorische en gemeenschapsbijeenkomsten waar hij/zij zal spreken voor de groep en niet alleen voor zijn/haar eigen belangen.

- Een vertegenwoordiger zal zich er terdege van bewust zijn dat de rechten en plichten van de PWID in de organisatie en de gemeenschap worden vervuld.
- Hij/zij zal pleiten voor het verkrijgen van de steun en middelen die de groep nodig heeft om haar werk goed te doen of om haar levenskwaliteit te verbeteren.
- Hij zal het behalen van de doelstellingen nauwlettend in de gaten houden.
- Moet het team ondersteunen en verdedigen

Eigenschappen die nodig zijn om een goede vertegenwoordiger te zijn:

- Luistervaardigheid. Herinnerend aan het onderwerp over actief luisteren.
- Vertrouwen inboezemen, zodat anderen hem vertrouwen.
- Tolerant zijn en de mening van anderen accepteren.
- Zorg ervoor dat de andere mensen in de groep zich op hun gemak voelen.
- Heel beleefd zijn
- Het vermogen hebben om overeenkomsten te bereiken en een standpunt te verdedigen.
- Hij/zij moet in staat zijn om conflicten rustig en assertief op te lossen.
- Hardwerkend zijn en ernaar streven om te leveren wat hij/zij heeft gezegd
- Beslissingen nemen wanneer een lid van de groep zich niet houdt aan wat is overeengekomen.

Oefening 6.2. (Het omvat twee activiteiten).

3. Leren stemmen

Dit inhoudsblok is bedoeld om het stemproces te laten zien door middel van de projectie van een verklarende video over stemmen en verkiezingen. De opvoeder zal de video laten zien en elk onderdeel toelichten door het met de PWID te bespreken en ondersteunende vragen te stellen:

1. Wat is stemmen?
2. Hoe kiezen we onze vertegenwoordiger?
3. Wat doen vertegenwoordigers tijdens de campagne?
4. Wat is de eerste stap voordat u gaat stemmen?
5. Wat is een stembiljet?

De antwoorden worden in groep besproken.

Opmerking: De video gaat over de Amerikaanse verkiezingen en herinnert PWID eraan dat elk land zijn eigen procedure heeft, maar over het algemeen volgen de meeste landen vergelijkbare stappen.

In het **stemproces** zijn er drie stappen:

Stap 1: MAAK KENNIS MET DE KANDIDATEN

De eerste stap van deze activiteit is het kiezen van 3 kandidaten, elke persoon zal een kleine campagne moeten voeren waarin ze de rest van de groep moeten overtuigen om op hen te stemmen. De opvoeder kan de genomineerden begeleiden door hen deze vragen te stellen:

1. Waarom denk je dat je een goede vertegenwoordiger zou kunnen zijn? Wat zijn je sterke punten?
2. Als u de stemming wint, welke veranderingen gaat u dan aanbrengen om de situatie van uw groep te verbeteren?
3. Wat zou u voorstellen aan de professionele medewerkers die met u samenwerken om de organisatie te veranderen of toe te voegen?

Stap 2: LATEN WE STEMMEN!

Zodra de campagne is voltooid, kan de opvoeder doorgaan naar de volgende stap, namelijk stemmen. Allereerst moet elke persoon een indexkaart krijgen die als stembiljet kan worden gebruikt, waarop de namen van de drie kandidaten worden geschreven en elke persoon hoeft slechts één van hen te kiezen om hem/haar te vertegenwoordigen. Herinner de deelnemers eraan dat dit een privéstemming is, zodat ze zich vrij kunnen voelen om de meest geschikte kandidaat te kiezen om te leiden of te vertegenwoordigen. Laat een of twee mensen de stembiljetten verzamelen en in de stembus doen.

Stap 3: KONDIG AAN WIE ER HEEFT GEWONNEN

Zodra de stemming is voltooid, kan de docent de stemmen tellen of iemand van de studentenorganisatie de stemmen laten tellen die elke kandidaat heeft ontvangen en het resultaat op het bord schrijven.

Overdracht van wat je hebt geleerd

De opleiding als zodanig eindigt en de groep van zelfpleiters moet worden gevormd.

Het wordt aanbevolen om het volgende te doen:

1. Om een verslag van elke vergadering voor te bereiden en in de eerste, maak een lijst van de leden van de groep, wie de secretaris is.
2. Om vergaderingen, tijd en plaats te plannen.
3. Het opstellen van een agenda voor een vergadering.
4. Bedenk dat de leden van de groep vertegenwoordigers zijn van andere mensen in de organisatie en dat een van hun taken is om de voorstellen van hun collega's te verzamelen.
5. Zodra de groep is gevormd, kunnen doelstellingen worden gesteld waaraan de organisatie moet werken, bijvoorbeeld verbeteringen in het centrum, belangenbehartiging, toegankelijkheid van inhoud, enz.
6. Op de hoogte zijn van de bewegingen van verenigingen voor de verdediging van de rechten van PWID en hun stem voor hen kunnen verheffen.
 - Het is belangrijk om gezamenlijke taken uit te voeren met andere zelfverdedigingsgroepen.

Oefening 6.1.

Gebieden van deelname



Tevreden

Instructies voor de opvoeder

Inleiding tot activiteiten 1, 2 en 3

Activiteit 1: Gebieden van participatie

Activiteit 2: Ik maak mijn poster

Activiteit 3: Participatie is een beslissing

Instructies voor de opvoeder

Dimensie Kwaliteit van leven	Recht en sociale inclusie
Subcompetenties van het LifeComp-model	Competentie op het gebied van sociale ontwikkeling • Empathie • Communicatie • Samenwerking
Duur	1 uur
Verwachte leerresultaten	De PWID kent en beschrijft de verschillende gebieden van participatie: persoonlijk, organisatorisch en gemeenschapsgericht. Hij/zij weet en beslist of hij/zij wil deelnemen aan deze gebieden. Hij/zij zoekt informatie op sociale netwerken. Hij/zij is vertrouwd met de belangrijkste platforms met betrekking tot die personen en de verdediging van hun rechten. Hij/zij identificeert ten minste twee zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.
Instructies voor de opvoeder	Deze oefening is bedoeld om ervoor te zorgen dat de persoon leert over de gebieden van participatie en deze identificeert.
Moeilijkheidsgraad	De oefening bestaat uit 3 activiteiten: Activiteit 1: Gebieden van participatie Activiteit 2: Ik maak mijn poster Activiteit 3: Deelname is een keuze In de eerste en tweede activiteit analyseert de persoon, met ondersteuning, naar welk type gebied elk voorbeeld verwijst, van het persoonlijke naar de gemeenschap, en zoekt informatie over de verenigingen in de gemeenschap. In de derde gaat hij/zij op zoek naar specifieke informatie over de activiteiten waarin hij/zij geïnteresseerd is en met deze informatie kan hij/zij beslissen of hij eraan wil deelnemen of niet.
Transfer	Informatie over de verschillende gebieden en niveaus van participatie is van essentieel belang om het recht op participatie en sociale inclusie in de praktijk te brengen. De persoon zal het geleerde toepassen in zijn of haar dagelijks leven, zowel op het gebied van individuele rechten als op het gebied van deelname aan de organisatie.

Inleiding tot de activiteiten 1, 2 en 3: Participatie en sociale inclusie

Het belangrijkste doel van deze oefeningen is dat mensen met een handicap in staat zijn om de verschillende soorten situaties waarin ze als individu kunnen deelnemen, te identificeren en te herkennen.

Opmerking:

De hypothetische situatie wordt als uitgangspunt gebruikt, maar als iemand een andere vergelijkbare reële situatie wil presenteren, kunnen ze deze ook opnemen, zolang de groep het ermee eens is.

Activiteit 1. Gebieden van deelname

We presenteren enkele kaarten (bijlage 1) die situaties weergeven waarin mensen met een beperking het recht hebben om deel te nemen. Haar missie is om de kaarten opnieuw te ordenen en ze in het overeenkomstige gebied (persoonlijk, organisatorisch of gemeenschap) te plaatsen (bijlage 2). De oefening moet individueel worden uitgevoerd en de resultaten moeten gezamenlijk worden besproken. De PWDI of de opvoeder kan meer voorbeelden van de situaties geven of toevoegen.

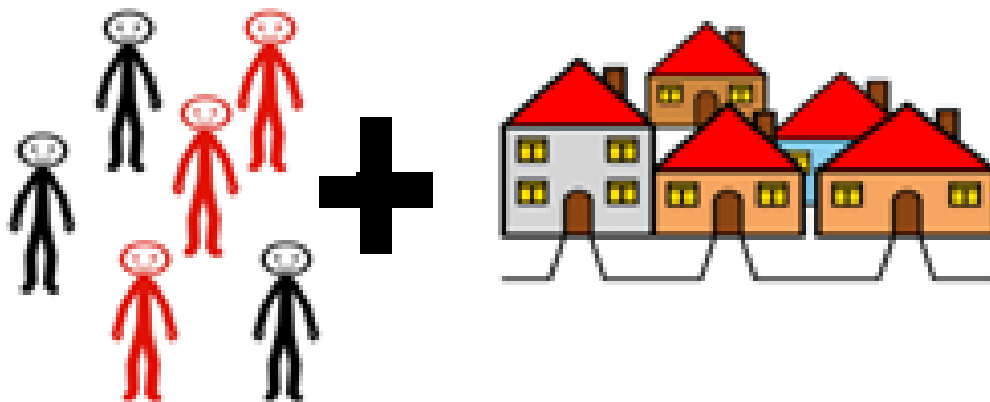


Activiteit 2: Ik maak mijn poster

Bij deze activiteit zal de PWDI een poster maken van de verschillende plaatsen of situaties waarin ze hebben deelgenomen of in de toekomst willen deelnemen en deze aan de rest van de groep presenteren. Deze oefening is bedoeld om hen te laten nadenken over situaties waarin ze kunnen bijdragen en nieuwe situaties kunnen leren kennen door naar de rest van de studenten te luisteren. Sommigen van hen hebben hulp nodig, dus de opvoeder of verzorger kan hen begeleiden door hen de volgende vragen te stellen:

- Ga je naar een vereniging/organisatie?
- Kent u verenigingen in uw buurt?
- Wat zou je graag willen doen in die vereniging/organisatie?
- Doe je/heb je vrijwilligerswerk gedaan?

Zodra je alle informatie hebt verzameld, kun je de poster maken. Al het benodigde materiaal wordt voorzien (printer, laptop, pen, postervellen...).



Activiteit 3: Participatie is een beslissing

Zodra we de verschillende sferen van participatie in de organisatie en de gemeenschap kennen, kan ik beslissen of ik aan een van hen wil deelnemen.

Om dat te doen, moet ik denken:

- In welke interesses ben ik geïnteresseerd?
- Hoeveel tijd ik beschikbaar heb, tijdschema.
- Kan ik daarheen reizen? Hoe kon ik dit punt oplossen.
- Hoe meld ik me aan als vrijwilliger of lid van deze groep? Verzamelen van informatie.



Met de hulp van de trainer zal elke persoon beslissen of hij/zij ergens aan wil deelnemen of niet, en informatie verzamelen over hoe hij/zij wil deelnemen aan die entiteit of vereniging en wat er nodig is.

We kunnen het formulier van de vereniging/activiteit van deelname invullen die ik leuk vind (bijlage 3):

Naam van de vereniging of entiteit	
Wat doen ze?	
Waar zijn ze?, adres	
Contactpersoon en telefoon	
Kan ik naar de site gaan en hoe kom ik er?	
Wat is er nodig om lid te worden?	
Moet ik een vergoeding betalen? Hoeveel?	

ACTIVITEIT 1. Bijlage 1. Voor printen en gebruik door studenten



STEMMEN



**OM BESLISSINGEN
TE NEMEN OVER
MIJN PRIVÉLEVEN**



**OM FEEDBACK TE
GEVEN OVER DE
EVENEMENTEN VAN**



**VRIJWILLIGERS
WERK**



**OM DEEL TE NEMEN
AAN
BUURTACTIVITEITEN**



**MIJN FAMILIE HOUDT
REKENING MET MIJN
MENING EN MIJN
PERSOONLIJKE
VOORKEUREN.**



**MEEWERKEN AAN
DE REALISATIE VAN
PROGRAMMA'S OF
ACTIVITEITEN IN DE
VERENIGING**

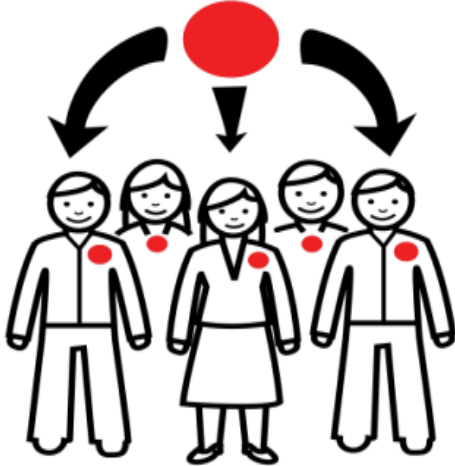


**OM TOEGANG TE
KRIJGEN TOT
GEMEENSCHAPSDIE**



**OM DEEL TE NEMEN
AAN
PARTNERSCHAPSBI
JEENKOMSTEN**

ACTIVITEIT 1. Bijlage 2. Voor printen en gebruik door studenten

PERSOONLIJKE RUIMTE	ORGANISATORISCH GEBIED	GEMEENSCHAPPELIJKE RUIMTE
		

ACTIVITEIT 3. Bijlage 3. Af te drukken

Naam van de vereniging of entiteit	
Wat doen ze?	
Waar zijn ze?, adres	
Contactpersoon en telefoonnummer	
Kan ik naar de site gaan en hoe kom ik er?	
Wat is er nodig om lid te worden?	
Moet ik een vergoeding betalen? Hoeveel?	

Oefening 6. 2: De rol van de vertegenwoordiger



Inhoud

Instructies voor de lesgeve

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

- Activiteit 1: Vereiste kenmerken om een vertegenwoordiger te zijn
- Activiteit 2: Vertegenwoordiger zijn

Instructies voor de lesgever

Dimensie Kwaliteit van leven	Rechten en sociale inclusie
Subcompetenties van het LifeComp-model	Competentie op het gebied van sociale ontwikkeling • Empathie • Communicatie • Samenwerking
Duur	1 uur
Verwachte leerresultaten	Hij/zij begrijpt en beschrijft de rol en functies van de vertegenwoordigers.
Instructies van de lesgever	In deze oefening moet de persoon weten wat het betekent om een vertegenwoordiger van andere mensen te zijn, wat de kenmerken zijn van een goede en wat zijn of haar functies zijn. We kunnen een video afspelen over wat vertegenwoordigers zijn.
Moeilijkheidsgraad	De oefening omvat twee eenvoudige activiteiten, die als groep worden uitgevoerd, waardoor de kenmerken die een goede vertegenwoordiger zou moeten hebben, naar voren zullen komen. Het is belangrijk om te begrijpen dat het vertegenwoordigen van anderen niet betekent dat je je persoonlijke mening geeft, maar wat de meerderheid zegt. Om de inhoud te versterken is het bekijken van een video optioneel.
Transfer	Zodra de persoon de functies van een leider kent, weet hij/zij welke kwesties hij/zij kan raadplegen of aan hem/haar kan uiten, en kan hij/zij overwegen of hij/zij een vertegenwoordiger in zijn/haar organisatie wil zijn.

Inleiding tot de oefening

1. Wat is de rol van een vertegenwoordiger en een leider?



Een vertegenwoordiger is de persoon die door de groep is gekozen om namens de groep te spreken, om de belangen te verdedigen die de groep aan hem/haar heeft overgebracht.

Een leider is de persoon die de groep leidt en motiveert om een doel te bereiken. Het is niet de persoon die leidt omdat hij/zij in die positie is, maar de leider wordt gekozen, gewaardeerd en bewonderd door de groep. Een baas kan door anderen worden ingehuurd of hij kan chef zijn omdat hij de eigenaar van een bedrijf is en misschien niet naar anderen luistert.

Vertegenwoordiger zijn is iets heel belangrijks, omdat het inhoudt:

- Het verzamelen van de voorstellen en zorgen van mijn collega's.
- Wees aanwezig bij organisatorische en gemeenschapsbijeenkomsten waar hij/zij zal spreken voor de groep en niet alleen voor zijn/haar eigen belangen.
- Een vertegenwoordiger zal zich er terdege van bewust zijn dat de rechten en plichten van de PWID in de organisatie en de gemeenschap worden vervuld.
- Hij/zij zal pleiten voor het verkrijgen van de steun en middelen die de groep nodig heeft om haar werk goed te doen of om haar levenskwaliteit te verbeteren.
- Hij zal erop toezien dat de doelstellingen worden bereikt.
- Moet het team ondersteunen en verdedigen.

Eigenschappen die nodig zijn om een goede vertegenwoordiger te zijn:

- Luistervaardigheid. Hij/zij herinnert zich het onderwerp actief luisteren.
- Hij/zij wekt vertrouwen, zodat anderen hem vertrouwen.
- Hij/zij is tolerant en accepteert de mening van anderen.

- Hij/zij zorgt ervoor dat de andere mensen in de groep zich op hun gemak voelen.
- Om heel beleefd te zijn.
- Hij/zij moet in staat zijn om tot afspraken te komen en een standpunt te verdedigen.
- Hij/zij moet in staat zijn om conflicten kalm en assertief op te lossen.
- Hij/zij is hardwerkend en streeft ernaar om te leveren wat hij/zij heeft gezegd.
- Wanneer een lid van de groep zich niet houdt aan wat is afgesproken, moeten er beslissingen worden genomen.

Activiteit 1: Vereiste kenmerken om een goede vertegenwoordiger te zijn:

Als groep worden mensen uitgenodigd om aan te geven welke eigenschappen typerend zijn voor een goede vertegenwoordiger en welke niet. We zullen de nadruk leggen op communicatieve vaardigheden en het vermogen om namens de groep te spreken (zie bijlage 4).

EEN GOEDE VERTEGENWOORDIGER:	EEN SLECHTE VERTEGENWOORDIGER:
	

Activiteit 2: Vertegenwoordiger zijn

Lees de volgende case:

Martha is gekozen als een van de vertegenwoordigers van het beroepscentrum waar ze naartoe gaat. Ze hadden haar vrijwillig gekozen door verkiezing. De groep heeft erop vertrouwd dat zij hen gaat vertegenwoordigen en dat zij ervoor gaat zorgen dat iedereen beter wordt.

De vertegenwoordigers gaan een ontmoeting hebben met het management van de entiteit en vooraf moet Martha vragen naar de zorgen en problemen waar de groep zich zorgen over maakt.



Tijdens de vergadering die met de groep wordt gehouden om voorstellen te verzamelen, zal het volgende gebeuren:

Charles vertelt haar dat hij het eten in het centrum niet leuk vindt, omdat hij graag zou zien dat het gevarieerder was. Martha wil dit voorstel niet opschrijven en vertelt hem dat ze het eten wel lekker vindt.

Laura zegt dat ze graag vrijwilligerswerk wil doen bij een dierenbeschermingsvereniging. Martha vertelt hem dat dit niet belangrijk is, omdat er andere, belangrijkere vrijwilligersactiviteiten zijn, zoals voedseldistributie.

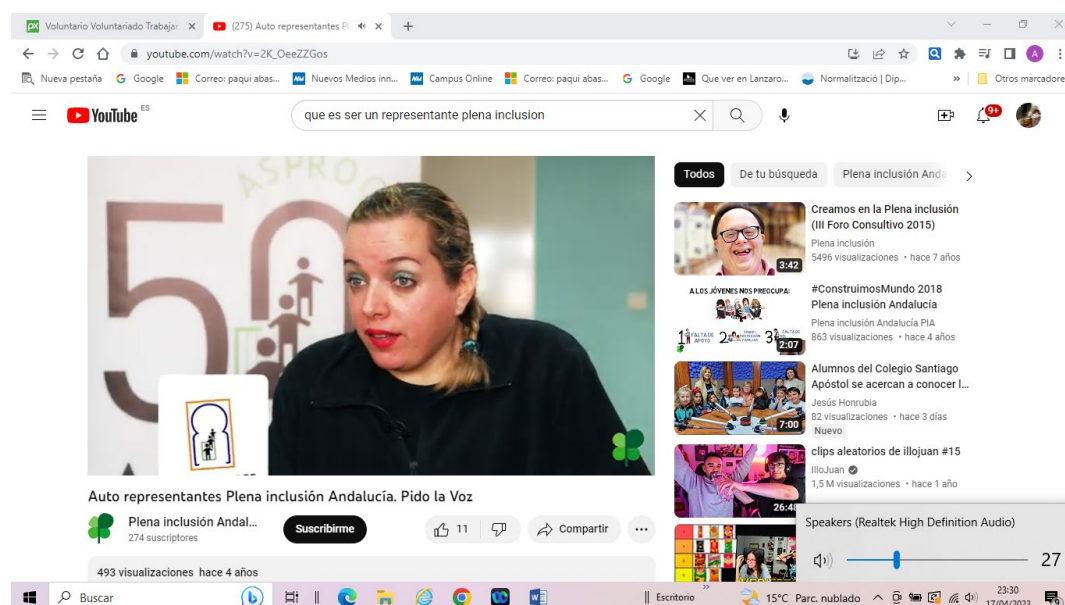
Wanneer Inés op het punt staat te spreken, begint Martha op haar mobiele telefoon te praten en hoort haar niet.

Anne vertelt haar dat ze niet naar haar collega's luistert en Martha wordt boos en antwoordt dat zij de vertegenwoordiger is en beslist.

Antwoord op de volgende vragen:

1. Hoe zou de groep zich over deze situatie voelen?
2. Kan Martha haar gedrag verbeteren? Hoe kan ze het doen?
3. Denk je dat Martha een goede vertegenwoordiger is of denk je dat ze haar gedrag moet veranderen om haar team te helpen?

Om de inhoud kracht bij te zetten kunnen we de volgende video over de vertegenwoordigers bekijken:



https://www.youtube.com/watch?v=2K_OeeZZGos

(Ondertiteling beschikbaar in verschillende talen)

ACTIVITEIT 1. Bijlage 4. Voor printen en gebruik door studenten

EEN GOEDE VERTEGENWOORDIGER:	EEN SLECHTE VERTEGENWOORDIGER:
 designed by freepik	

Oefening 6.3: Leren stemmen



Inhoud

Instructies voor de opvoeder

Inleiding tot activiteiten 1 en 2.

- Activiteit 1: Stemmen en verkiezingen.
- Activiteit 2: Campagne voeren, registreren en stemmen.

Instructies voor de lesgever

Dimensie Kwaliteit van leven	Rechten Interpersoonlijke relaties Sociale inclusie
Subcompetenties van het LifeComp-model	Competentie op het gebied van sociale ontwikkeling • Empathie • Communicatie • Samenwerking
Duur	2 uur
Verwachte leerresultaten	Hij/zij begrijpt en beschrijft de rol en functies van de vertegenwoordigers. Hij/zij kan deelnemen aan echte of gesimuleerde situaties (bijvoorbeeld schijnverkiezingen in een zelfverdedigingsgroep).
Instructies voor de lesgever	De volgende oefeningen hebben betrekking op het stemmen; De lesgever kan het echter vrijelijk wijzigen zolang de nieuwe oefeningen de verwachte leerresultaten garanderen.
Moeilijkheidsgraad	De oefening bestaat uit 2 activiteiten. In de eerste beantwoordt de groep, na het bekijken van een video, de getoonde vragen. In de tweede wordt een verkiezing gesimuleerd, met kandidaten, stemmen, stemmen tellen en resultaten. Zowel de inhoud als de simulatie worden aangepast aan de kenmerken van de groep.
Transfer	De persoon verwerft de basisnoties over het proces van verkiezingen en het stemmen van vertegenwoordigers. Deze informatie zal nuttig voor u zijn om verkiezingen te houden en vertegenwoordigers in uw entiteit te kiezen.

Introductie

Deze activiteit is bedoeld om het stemproces te laten zien door middel van de projectie van een verklarende video over stemmen en verkiezingen. De opvoeder zal de video laten zien en elk onderdeel toelichten door het met de PWID te bespreken en ondersteunende vragen te stellen:

1. Wat is stemmen?
2. Hoe kiezen we onze vertegenwoordiger?
3. Wat doen vertegenwoordigers tijdens de campagne?
4. Wat is de eerste stap voordat u gaat stemmen?
5. Wat is een stembiljet?

De antwoorden worden in groep besproken.

Opmerking: De video gaat over de Amerikaanse verkiezingen en herinnert PWID eraan dat elk land zijn eigen procedure heeft, maar over het algemeen volgen de meeste landen vergelijkbare stappen.



<https://www.youtube.com/watch?v=8FppWy1gao8>

Activiteit 1: Stemmen en verkiezingen.

Video's bekijken en bespreken als reactie op bovenstaande vragen.

Activiteit 2: Campagne voeren, registreren en stemmen.

Deze activiteit is bedoeld om het stemproces (rollenspel) weer te geven. In plaats van presidentsverkiezingen te houden, wordt de persoon die de groep vertegenwoordigt gekozen. Leg aan de PWID uit dat wie er ook wint, de groep zal leiden en hun vertegenwoordiger zal zijn tijdens de vergaderingen.

Stap 1: MAAK KENNIS MET DE KANDIDATEN

De eerste stap van deze activiteit is het kiezen van 3 kandidaten. Elke persoon zal een kleine campagne moeten voeren waarin ze de rest van de groep moeten overtuigen om op hen te stemmen. De opvoeder kan de genomineerden begeleiden door hen deze vragen te stellen:

1. Waarom denk je dat je een goede vertegenwoordiger zou kunnen zijn? Wat zijn je sterke punten?
2. Als u de stemming wint, welke veranderingen gaat u dan aanbrengen om de situatie van uw groep te verbeteren?
3. Wat zou u voorstellen aan de professionele medewerkers die met u samenwerken om de organisatie te veranderen of toe te voegen??



Stap 2: LATEN WE STEMMEN!

Zodra de campagne is voltooid, kan de opvoeder doorgaan naar de volgende stap, namelijk stemmen. Allereerst moet elke persoon een indexkaart krijgen die als stembiljet kan worden gebruikt. De namen van de drie kandidaten worden erop geschreven en elke persoon hoeft slechts één van hen te selecteren om hem/haar te vertegenwoordigen. Herinner de deelnemers eraan dat dit een privéstemming is, zodat ze zich vrij kunnen voelen om de meest geschikte kandidaat te kiezen om te leiden of te vertegenwoordigen. Laat een of twee mensen de stembiljetten verzamelen en in de stembus doen.



Stap 3: OM AAN TE KONDIGEN WIE ER HEEFT GEWONNEN

Zodra de stemming is voltooid, kan de docent de stemmen tellen of iemand van de studentenorganisatie de stemmen laten tellen die elke kandidaat heeft ontvangen en het resultaat op het bord schrijven.

Bij het stemmen op de kandidaten, voor degenen die niet geletterd zijn, kan een blad met naam en foto van de kandidaten worden verstrekt om een kruisje op te zetten waarop ze kiezen (dit proces is ook vergelijkbaar met elke stemming in de gemeenschap). We kunnen ook een kartonnen stembus maken die zoveel mogelijk lijkt op een stemproces; we zullen een persoon aanwijzen die verantwoordelijk is voor het bijhouden van de deelnemerslijsten en het controleren wie heeft gestemd en wie niet, het controleren van de ID van de kiezers.



Bijlage 1. Self-Inca tool: instrument voor het beoordelen van competenties.

ZELF-INCA HULPMIDDEL

Elk van de onderstaande uitspraken verwijst naar een reeks vaardigheden. Lees ze allemaal door en geef aan in hoeverre u de deelnemer aan zelfmanagementleerprogramma's in staat acht deze adequaat uit te voeren.

Om ons in staat te stellen de gegevens te analyseren, verzoeken wij u de hieronder gevraagde informatie te verstrekken. Uw antwoorden worden strikt vertrouwelijk behandeld.

NAAM VAN DE TRAINER: _____ Leeftijd: ☐ Man ☐ Vrouw

DEELNEMER AAN ZELFMANAGEMENT LEERPROGRAMMA

NAAM: _____ Leeftijd: ☐ Man ☐ Vrouw

Geef uw standpunt aan beoordeling van 0 (nog niet bekwaam) tot 6 (Expert). En natuurlijk kun je de getallen in het midden gebruiken als je positie tussen de uitersten valt.

Gebruik de volgende schaal om het competentieniveau voor elk item te beoordelen.

0= Nog niet bekwaam, nog niet voldoende aangetoond

1= Beginner gedemonstreerd, maar beginstadium van ontwikkeling. Talrijke inconsistenties en onnauwkeurigheden bij het uitvoeren van deze vaardigheid.

2= Gevorderde beginner gedemonstreerd, maar in het vroege stadium van ontwikkeling. Enkele

	Nog niet bekwaam						Expert
	0	1	2	3	4	5	6
KRITISCH DENKEN - het vermogen om strategieën te gebruiken die de kans op het bereiken van een gewenst resultaat vergroten.							
1. Ze drukken concepten uit, hebben enkele voorbeelden kunnen geven.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ze identificeren cruciale punten van een	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ze beoordelen of een onderwerp relevant of toepasbaar is of implicaties heeft in een specifieke situatie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ze gebruiken verschillende strategieën om problemen op te lossen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ze beschrijven de strategie die wordt gebruikt om redelijk te beslissen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EMPATHIE - het begrijpen van de emoties, ervaringen en waarden van een ander, en het geven van passende antwoorden.							
6. Nadat ze bij een vriend zijn geweest die ergens verdrietig over is, kunnen ze empathie tonen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ze raken verstrikt in de emoties van andere	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ze kunnen vertellen hoe mensen zich voelen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ze kunnen identificeren wanneer mensen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ze merken het meteen als een vriend(in) boos is	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ASSERTIEVE COMMUNICATIE - het vermogen om uw gevoelens en behoeften direct op een respectvolle manier te uiten.							
11. Ze vragen op passende wijze om informatie en verduidelijking zonder al te opdringerig te zijn.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ze onderbouwen hun standpunten adequaat, zelfs in het bijzijn van andersdenkenden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ze kunnen op een assertieve manier nee zeggen tegen iemand zonder ze een slecht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Ze bekritisieren iets of iemand op een vriendelijke manier.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Ze delen zowel positieve als negatieve gevoelens met anderen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EFFICIËNTE COMMUNICATIE - gebruik van relevante communicatiestrategieën, domeinspecifieke codes en instrumenten, afhankelijk van de context en de inhoud.							
16. Ze kunnen aan anderen hun standpunt over een kwestie of onderwerp beschrijven.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Ze kunnen mondelinge toespraken houden voor anderen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Ze gebruiken nieuwe technologieën om effectiever met anderen te communiceren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Ze kunnen de componenten van de non-verbale communicatie (zoals in de ogen kijken) identificeren).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Ze kunnen de componenten van de verbale communicatie identificeren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZELFREGULATIE - bewustzijn en beheer van emoties, gedachten en gedrag.							
21. Ze kunnen kalm zijn in stressvolle situaties.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Ze kunnen compromitterende situaties aan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Ze nemen de verantwoordelijkheid om oplossingen te vinden voor problemen en	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Ze zijn in staat om de ondersteuning te identificeren die nodig is om hun doelen te	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ze zijn in staat om de 3 componenten (gedachten, emoties en gedragingen) die ongemak veroorzaken te identificeren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLEXIBILITEIT - het vermogen om transities en onzekerheid te beheren en uitdagingen aan te gaan.							
26. Ze tonen interesse in nieuwe dingen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ze zijn bereid om iets nieuws te proberen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ze komen met originele manieren om moeilijkheden of problemen op te lossen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29. Ze kunnen informatie zoeken met behulp van verschillende bronnen om een nieuwe weg in	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30. Ze zijn in staat om op zoek te gaan naar nieuwe ideeën en kansen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAMENWERKING - betrokkenheid bij groepsactiviteiten en teamwerk, anderen erkennen en							
31. Ze beschrijven de verschillende gebieden van participatie: persoonlijk, organisatorisch en gemeenschapsgericht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32. Ze zoeken naar informatie op sociale netwerken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33. Zij kennen het platform met betrekking tot PWID en de verdediging van hun rechten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34. Ze identificeren 2 zelfverdedigingsgroepen in de gemeenschap.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35. Ze kunnen de functies beschrijven die worden uitgevoerd door de representatieve persoon van een zelfverdedigingsgroep.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36. Ze delen taken en middelen met anderen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37. Ze werken graag samen met anderen en leveren de nodige bijdragen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

38. Ze geven meningen, hulp en advies over wat ze anderen kunnen aandoen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39. Ze tonen respect en waardering voor het werk van anderen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40. Ze vragen wat ze anderen moeten aandoen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
GROEI MINDSET - geloof in het vermogen van jezelf en anderen om continu te leren en vooruitgang te							
41. Ze zijn in staat om hun eigen leerproces te monitoren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42. Zij zijn verantwoordelijk voor hun leerproces.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43. Ze bedenken verschillende strategieën om hun doelen te bereiken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44. Ze zijn in staat om de gebruikte mentale strategie te verwoorden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45. Ze identificeren rechten om te leren in een groepsactiviteit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LEARNING MANAGEMENT - het plannen, organiseren, monitoren en herzien van iemands leerproces							
46. Ze gebruiken diagrammen of tekeningen om het ene met het andere te verbinden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47. Als ze iets nieuws leren, stellen ze vragen om te zien of ze gelijk hebben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48. Ze nemen actief deel aan vergaderingen, groepsdiscussies en stimuli die door de opvoeder worden voorgesteld.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49. Ze voltooien oefeningen en activiteiten die zijn voorgesteld.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50. Ze plannen hun eigen leerproces.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐