

LEVEN LANG LEREN EN DOEN

STICHTING COCRATOS

INHOUD

WERVING

Terugblik naar de aanloop en wervingsperiode

DEELNEMERS

Achtergrond en motieven van de deelnemers om mee te doen

TRAININGEN

Overzicht van de trainingen, inhoud en inzichten

CERTIFICAATUITREIKING

Een feestelijke afsluiting

UITDAGINGEN

Hoe wij in de nieuwe anderhalvemetersamenleving te werk zijn gegaan



RAPPORTAGE OKTOBER 2021 - MAART 2022

TEAM

Trainster: Rizairis Núñez-Lacroes - Co-trainster: Marjan Wagenveld - Supervisie: Anne Stijkel

WERVING

TERUGBLIK NAAR DE AANLOOP EN WERVINGSPERIODE

**COCRATOS**
International Institute for Inclusive Science

**GROENE HUB**

**Gemeente
Amsterdam**

Leven Lang Leren en Doen



Ontdek tijdens dit
GRATIS
scholingsprogramma wat
jouw passie is en ga
ermee aan de slag!

Startdatum:
6 oktober 2021

Voor meer informatie of aanmelden:
Penny Carter, coördinator Leven Lang Leren
06 45 16 83 55



Of SCAN de QR-code
en meld je aan:

Voordelen:

- * Inspiratie en inzicht
- * Kans op een baan
- * Activiteiten-voucher
- * Maatschappelijk actief zijn
- * Certificaat
- * Personal Coach

WIJ STELDEN ONS TEN DOEL 12 ASPIRANT-DEELNEMERS TE BEREIKEN OM NA UITVAL 8 DEELNEMERS OVER TE HOUDEN.

Om het doel van 12 aspirant-deelnemers te bereiken wisten wij dat een totaal van minimaal 120 van de training te weten moest komen. Om dit aantal te bereiken wisten wij dat wij meer moesten doen dan alleen mensen binnen ons netwerk uit te nodigen. Er is een flyer opgezet en deze werd zowel uitgeprint bij buurthuis Holendrecht achtergelaten als digitaal in verschillende Whatsapp-groepen naar ons eigen netwerk verstuurd. Aspirant-deelnemers konden zich via de QR-code op de flyer, via een directe link via WhatsApp of door naar Penny te bellen aanmelden.

Tien aspirant-deelnemers hebben zich aangemeld. De eerste bijeenkomst die een kennismaking had moeten zijn werd omgezet in een informatiebijeenkomst. Er waren vier van de tien aspirant-deelnemers aanwezig en enkele geïnteresseerden die niet mee wilden doen maar het graag in hun netwerk wilden verspreiden. De afwezigen werden in de loop van

die week gebeld om te verifiëren of zij nog interesse hadden. Vier aspirant-deelnemers hebben zich uiteindelijk definitief afgemeld voor de training. Voor twee was de reden dat zij werk hebben gevonden en voor de andere twee kwam het wegens de tijd toch niet goed uit. Uiteindelijk startten zes geïnteresseerden aan de training.

DEELNEMERS

ACHTERGROND EN MOTIEVEN VAN DE DEELNEMERS OM MEE TE DOEN

INTRODUCTIE, KENNISMAKING EN DE DOELSTELLINGEN

Tijdens de eerste bijeenkomst konden de deelnemers zich introduceren aan de hand van de instructie:

Stel je voor aan de hand van de betekenis van jouw naam.

Luister je naar deze betekenis/leef je ernaar? Waarom wel/niet?



Ja, hoe? Nee, waarom niet, wat maakt dat je hiervan afwijkt?

De meeste deelnemers wisten wat de betekenis van hun naam is, maar weinig van hen leven ernaar. De eigen karakter en ervaringen en wat er met de opvoeding mee is gegeven staan voor de deelnemers centraal in het leven. Hiernaast geven zij aan handvatten nodig te hebben om een verandering in hun leven te ervaren op het gebied van leren en werken.

Maar waar zijn zij goed in en hoe willen zij dit inzetten? Twijfels naar aanleiding van wat zij op verschillende gebieden mee hebben gemaakt, maakt het beantwoorden van deze vraag voor alle deelnemers moeilijk. Dit willen zij graag ontdekken en hopen na de training meteen aan de slag te kunnen in wat zij goed kunnen en leuk vinden.

Daarom hebben zij zich voor de training aangemeld. Zij zijn verder benieuwd waar de training hun naar toe zal brengen. Tot nu toe had geen een van de deelnemers ervaren hoe het voelt als werken inhoudt dat ze mogen doen waar zij zelf goed in zijn en het werk zelf leuk vinden. Enkelens dachten zelf dat dit onmogelijk is.

TRAININGEN

OVERZICHT VAN DE TRAININGEN, INHOUD EN INZICHTEN

TRAINING 1. PASSION AND PURPOSE

Deze training werd gecombineerd met de kennismaking en een namenspel als ijsbreker.

Het doel van deze training was om te ontdekken welke aannames de deelnemers hebben die als struikelblok dienen om te bereiken wat zij in het leven willen. De stappen in de video '10 Minutes That Will Change Your Perspective on Life' dienden hiervoor als leidraad.

Na elke stap werd de video gepauzeerd en kregen zij de volgende instructies:

a. Zoek naar aannames die beladen zijn met emotie. Die iets in jou oproepen op het moment waarop je hieraan denkt.

b. Wat als je activiteiten kunt ondernemen omdat het kan. Wat zou je willen doen op de vijf verschillende holistische niveaus?

Als huiswerk moesten de deelnemers een genogram maken en deze naar de volgende training meenemen.

TRAINING 2. ROOTS

Deze training stond in het teken van afkomst en opvoeding. Een genogram maken hielp de deelnemers om over hun plek in hun gezin en familie en de aangeleerde opvattingen, patronen en strategieën na te denken.

In tweetallen hebben zij hun genogrammen besproken en moest de ene deelnemer door goed te luisteren en door te vragen voor de ander te noteren wat zij mee wilt nemen en wat niet. Dit was de 'Liever KWIJT dan RIJK'-oefening. Wat de deelnemer kwijt wilde werd in een rood vierkant genoteerd. Wat zij wilde behouden in een groen vierkant.

Na de pauze koos elk tweetal zonder te kijken vier kaarten uit het 'Beschermjassenspel' met verschillende thema's zoals trots, vrijheid, geluk, etc uit. Op elk kaartje stonden er 4 vragen om iemand over de familie te stimuleren na te denken en een familieverhaal te vertellen.

Huiswerk was om na te denken over een vervanging voor wat elke deelnemer kwijt wilde en deze mee te nemen naar de volgende training.

TRAININGEN

TRAINING 3. PRISMA EN PITCH

Een gedeelte van deze training werd door co-trainster Marjan gegeven. Zij heeft de regels van doelen stellen aan de hand van het PRISMA-model uitvoerig uitgelegd. Hierna zijn de deelnemers zelf aan de hand van een schema aan de slag gegaan met het opstellen van hun doelen.

Zij moesten hierin de punten die zij uit de vorige training mee hebben genomen en de nieuwe punten die zij thuis hieraan hebben toegevoegd meenemen.

Na de pauze werd het voorbereiden van een pitch aan de deelnemers geïntroduceerd. De bedoeling is om de pitch van elke deelnemer door Johnson op te laten nemen. Deze zullen wij tijdens de certificering laten zien als een terugblik naar het begin.

Ter afsluiting heeft Marjan een visualisatieoefening met de groep gedaan.

Als huiswerk moesten de deelnemers tijdschriften ten behoeve van hun moodboard en hun kant-en-klare pitch meenemen.

TRAINING 4/5. MOODBOARD

Tijdens deze training hebben de deelnemers een begin gemaakt aan hun moodboards. Tijdens het knippen en plakken werden zij een voor een door Rizairis en Johnson meegenomen om hun pitch in het computerlokaal op te nemen.

Het maken van een moodboard mocht niet in stilte gebeuren. De deelnemers stimuleerden elkaar door de ander na te laten denken over de eigen toekomst.



TRAININGEN

TRAINING 6. IKIGAI

Ikigai, een model om jouw passies te ontdekken aan de hand van de vier elementen die elkaar eerst op vier verschillende punten overlappen om daarna elkaar in het midden tegen te komen.

Wanneer de deelnemers hun Ikigai ontdekken geven zij als het ware waarde aan hun leven: inzicht in waar zij in de ochtend graag hun bed voor uitkomen.

Voor de deelnemers was deze oefening in het begin moeilijk te snappen. Zij moesten wennen aan het idee dat hun gevoelens, ideeën en verlangens er toe doen. Alles mocht en geen antwoord of inbreng is fout.

Aan het eind is de kracht van de Lemniscate heel kort ingeleid om de overeenkomsten met de Ikigai aan te stippen.

Thuis moesten de deelnemers verder gaan met het invullen van hun Ikigai en de inzichten naar de volgende training meenemen.

TRAINING 7. DE ARCHETYPEN

Aan het begin van deze training reflecteerden de deelnemers op hun loopbaan. Zij dachten na over een vroegere baan of vrijwilligerswerk waar zij het gelukkigst waren. Een voor een gaven zij aan waarom zij toen gelukkig waren. Zo ontdekten zij wat zij belangrijk vonden tijdens het uitvoeren van hun werk.

Wat zij ontdekten werd met hun Ikigai samengevoegd zodat iedere deelnemer kon inzien welke archetype bij haar of hem past.

De loopbaanladders werden na de pauze geïntroduceerd. Per archetype kregen de deelnemers te horen welke loopbaanladder bij hun archetype hoort. Ook het doel van het beklimmen van een loopbaanladder werd de deelnemers helder.

Na de training werden de deelnemers aan hun coaches gekoppeld. Zij gaven toestemming om hun gegevens te delen met hun beoogde coaches.

TRAININGEN

TRAINING 8 /TM 12. OP DE LOOPBAANLADDERS

Vanaf deze training oefenen de deelnemers op hun loopbaanladder. Dit doen zij door aan de hand van instructies in tweetal een werksituatie na te bootsen. De situatie bevat alle elementen van hun ideale baan, moodboard en de inzichten van hun Ikigai-opdracht.

Na het naspelen van elke werksituatie analyseren wij samen de beslissingen die genomen zijn aan de hand van de ladder en de trede behorend bij elke deelnemer. Ook kijken wij aan de hand van de Lemniscaat hoe de deelnemers efficiënt kunnen reageren op de ander.

Het beantwoorden van de vragen behorende bij elke archetype uit het boek was voor de deelnemers verhelderend. Zij ontdekten, net als bij training 2. Roots, veel aspecten die met hun archetype te maken heeft en hoe dit hun loopbaan positief of negatief hebben beïnvloed. Dit was het punt waarop ook de "negatieve" kant van elke archetype werd belicht en erkend. Zij hebben aan de hand hiervan zelf handvatten bedacht om met deze punten om te gaan of te veranderen.

De voorlaatste training stond -naast de loopbaanladder- in het teken van 'de reis van de held'. De deelnemers hebben nagedacht over waar zij op dit moment in het leven staan op het gebied van loopbaan. Dit deden zij aan de hand van de 12 fases van het Double Helix-model, in dit geval De reis van de Heldin. Hierin was mooi om te zien dat de deelnemers niet alleen personen uit hun omgeving als mentor zien, maar ook elkaar. Tijdens de training hebben zij veel aan elkaar gehad en gingen ook buiten de trainingen met elkaar om. De deelnemers zijn nu bewuster van cycli die aldoor in hun leven voorkomen en zijn voornemens voortaan dit model toe te blijven passen om veranderingen aan te brengen om verder te kunnen.

CERTIFICAATUITREIKING

EEN FEESTELIJKE AFSLUITING

Op 31 maart 2022 was het zover: de deelnemers die de training met goed gevolg hebben doorlopen kregen hun certificaat. De certificaat is niet zomaar een certificaat maar een Europass. Op de Europass staan de vergaarde vaardigheden en kwalificaties die elke deelnemer tijdens de training heeft opgedaan. Dit is voor de deelnemers een belangrijke tool binnen hun loopbaanontwikkeling.

Bij binnenkomst kreeg iedereen meteen het feestgevoel te pakken. Er was taart, hapjes, fris, cadeautjes, muziek en champagne! Naast de deelnemers waren er ook familieleden, trainers, een oud-LLL-deelnemer, Raphaël Beaumont, projectleider Sociaal van de Gemeente Amsterdam, Anne Stijkel van Stichting Cocratos en medewerkers van de Groene Hub.

Eerst blikten wij samen terug naar het begin van de training. Er werden opnames van de deelnemers getoond waarin zij hun ambitie voor aan het eind van het traject uitspraken. Hierna namen Anne en Raphaël het woord. Toen was het de beurt aan de deelnemers om aan het publiek te laten horen welke ontwikkeling zij tijdens de training door hebben gemaakt. Hierna werden de certificaten uitgereikt. Ook kregen zij een bos bloemen, een kaartje met een persoonlijke boodschap en een notitieboek cadeau. Hun moodboards kregen zij ook geplastificeerd mee naar huis. Met felicitaties, foto's, hapjes en muziek werd de training feestelijk afgesloten.



UITDAGINGEN

*HOE WIJ IN DE NIEUWE ANDERHALVESAMENLEVING TE WERK ZIJN
GEGAAN*

CORONAMAATREGELEN

Aan het begin van de training gold, naast de basismaatregelen, dat zolang een groep op 1,5 meter afstand in een ruimte kan verblijven de activiteit toegestaan is. Bij de Groene Hub droeg dus iedereen bij het rondlopen een mondkapje. Er stonden genoeg desinfecterende gelflacons en bij griepgerelateerde klachten moesten de deelnemers thuis blijven. Met deze maatregelen zijn wij vol goede moed van start gegaan. Echter moesten wij van december 2021 tot en met februari 2022 de training opschorten. Dit maakte dat wij een behoorlijke achterstand met betrekking tot de certificering opliepen. De maatregelen maakten ook dat de deelnemers niet op 'snuffelstage' konden bij de organisaties waar zij graag iets voor de samenleving wilden betekenen. Dit was een gemiste kans omdat het nevendoeel hiervan een brug te bouwen tussen deze organisaties en de Groene Hub om zo kruisbestuiving te creëren. Ook het uitvoeren van een activiteit met de 'vouchers' was door de maatregelen onmogelijk te realiseren.

UITVAL

Helaas zijn er drie deelnemers uitgevallen door corona of ziekte en de nasleep die dit met zich meebrengt. Een van hen heeft wel een grootscheepse inzamelingsactie voor de slachtoffers van de oorlog in Oekraïne georganiseerd. Dit was een goed voorbeeld van een voucher-activiteit. Wellicht stroomt zij in de training van september 2022 in om de gemiste theorie mee te krijgen. Een deelnemer is door privé-omstandigheden uitgevallen. De deelnemers die tot het einde aangehaakt bleven hebben zich ook een tot drie keer ziekgemeld. Dit resulteert dan in het herhalen van de stof tijdens het begin van de volgende training waardoor er soms minder tijd overbleef om een ander thema behorend tot de training te behandelen. Door te passen en meten zijn de belangrijkste thema's toch behandeld.

Ook verandering van omstandigheden in het leven van de deelnemers maakte dat er na het voortzetten van de trainingen vanaf eind februari 2022 veranderingen kwamen in het

tijdstip en plaats van de trainingen.
Deze werden op de woensdagavonden
van 18:00 tot 21:30 uur te Hogevecht
229A (Stichting Veni Cultura)
gehouden.

Drie deelnemers hebben de
uitdaging opgepakt om hun ambitie
nog verder uit te werken. Zij willen hun
vorderingen presenteren tijdens het
nieuwe traject dat in september 2022
start. Ook zullen zij middels hun
voucher een activiteit organiseren.