



Empowerment

“Sta sterk in je werk”

Hélène Vrij 
Coaching & training



Empowerment

- Hip woord!!
- Wat verstaan jullie onder empowerment?

Empowerment

Het geloof wat een cliënt in zichzelf moet hebben over eigen mogelijkheden zodat zij zelf regie kunnen nemen op...

werk, inkomen, re-integratie, privéleven, zelfstandigheid etc.

Aan de slag met beeld

Welk beeld staat voor jou voor **KRACHT**

- Schrijf op de achterzijde, waarom je deze kaart heb gekozen in relatie met jou persoonlijke kracht.
- Bespreek dit kort met de persoon die naast je zit.

Wat levert empowerment op?

- Voor je cliënt?
- Voor jezelf / organisatie?

Wat is nodig om te empoweren?

- Jezelf leren kennen:
Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik...
- Positief: kwaliteiten, identiteit, doelen, helpende gedachten etc.
- Belemmeringen: gedrag, gedachten, angsten, financiën, gezin gezondheid etc.
- Zelfreflectie

De training

- Duur: 6 dagdelen
- Groepsgrootte: 8-10 deelnemers
- Vaardigheden van de trainer:
 - Affiniteit met training geven
 - Zelfreflectie
 - Kwetsbaar durven zijn

De training

- Theorie afgewisseld met doen
- Vertalen naar werkvloer
- Betrokkenheid coach/werkleider

Opbouw in vogelvlucht

- Blok 1: Positief denken & Pro-actief gedrag
- Blok 2: Persoonlijke invloed & Kracht
- Blok 3: Samenwerken & Zelfreflectie

Voorbeeld: Oefening identiteit

IDENTITEIT	
ZELFREGIE	MIJN KEUZE
BESTAANSRECHT	MIJN ROL
EIGENWAARDE	MIJN COMPETENTIES
TOEKOMSTPERSPECTIEF	MIJN WIL

Voorbeeld: Oefening cirkel van invloed



Wat nou als er een manier is waarmee jij kunt achterhalen wat jou veel energie kost en wat je niks oplevert?

Wat nou als je kan achterhalen hoe jij meer initiatief kan nemen en dus meer gedaan kan krijgen?

Voorbeeld: Oefening waardenhiërarchie

- Schrijf op 5 post-its een waarde die voor jou belangrijk is m.b.t. werk.
- Zoek een partner en breng volgorde aan in belangrijkheid.
- Wat kan je met deze top 5?

Waardes

Klantvriendelijkheid	Samenwerken	Verantwoordelijkheid	Creativiteit	Ontspanning
Betrouwbaarheid	Deskundigheid	Plezier	Geluk	Dankbaarheid
Respect	Waardering	Collegialiteit	Humor	Veiligheid
Betrokkenheid	Optimisme	Persoonlijke ontwikkeling	Rechtvaardigheid	Professionaliteit
Inspiratie	Zelfstandigheid	Vriendschap	Vrijheid	Innovatief
Eerlijkheid	Passie	Zekerheid	Ondernemend	Kennis
Waardering	Continuïteit	Ambitie	Authenticiteit	Openheid
Openheid	Rust	Vergevingsgezindheid	Enthousiasme	Zelfvertrouwen
Daadkracht	Vernieuwing	Dienstbaarheid	Loyaliteit	Geluk
Aandacht	Harmonie	Integriteit	Zelfkennis	Communicatie
Wijsheid	Hulpvaardigheid	Liefde	Onafhankelijkheid	Verbinding
Creativiteit	Humor	Stabiliteit	Gezondheid	

Empowerment in relatie tot executieve functies

- Executieve functies (EF) wat zijn dat?

Gedragsvaardigheden

Reactie-inhibitie

Emotieregulatie

Volgehouden aandacht

Flexibiliteit

Doelgericht doorzettingsvermogen

Denkvaardigheden

Werkgeheugen

Organisatie

Timemanagement

Metacognitie

Voorbeeld EF

Doelgericht doorzettingsvermogen

Onderdeel van de volgende uitdagingen;

- Motivatie
- Zelfstandig werken
- Aanpak van frustratie
- Overtuigingen

Executieve functies op de werkvloer

- Verdieping na een empowerment training.
- Cliënt krijgt meer inzicht in zijn eigen vaardigheden mbt gedrag en denken.
- Samen gericht werken aan executieve functies tijdens het werk of een traject.
- Goede match maken m.b.t. talenten/vaardigheden.

Voorbeelden doelen & interventies

Doelgericht doorzettingsvermogen!

Voorbeeld doelen van de doelkaart:

Ik vraag om hulp om mijn doelen te bereiken.

Ik zet door ook als ik mijn werk niet leuk vind.

Ik doe mijn best om goed werk af te leveren.

Voorbeelden van de interventiekaart:

Een begin en eindtijd bepalen.

Successen vieren.

Regelmatig mijn voortgang met iemand bespreken.

Vragen?

De empowerment train de trainer is gratis op te vragen via info.sbcm@caop.nl

Voor extra ondersteuning of andere vragen: info@helenevrij.nl of bel 06-51698650

Website: www.helenevrij.nl