

Bijlage F: Voorbeeld programma Fase 2

Uitvoering Taal & Computer: Taalaanbieder Basisvaardigheden/NT1 en Digitale basisvaardigheden

Uitvoering Assertiviteit: bijvoorbeeld buurtteams, maatschappelijk dienstverlening, Amsterdam

Uitvoering Sociaal Vaardig: bijvoorbeeld Regenbooggroep, Amsterdam

Wk	Thema	Taal & Computer	Assertiviteit
1	Kennis-making	Kennismakingsgesprek voeren	Betekenis naam
2	Grenzen	Google; Opzoeken & Bespreken: Universele verklaring van de rechten van de mens. Grenzen aangeven; betekenis, soorten, je eigen grenzen	Grenzen aangeven; Wat zijn je grenzen? Gevoel/lichaam/eigen spullen Rollenspel: geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen
3	Grenzen / Assertiviteit	Begrippen: wat is assertief- sub assertief-agressief. Opzoeken begrippen, uitleg geven en bespreken	Assertief-Sub assertief-Agressief Rollenspel spelen over de assertiviteitsvormen.
4	Grenzen / Assertiviteit	Discussie RvdM en Nederland. Herhalen van de begrippen assertief, sub assertief en agressief.	Voortzetting/herhaling 2 ^{de} bijeenkomst. Grenzen aangeven & Rollenspel
5	Nee zeggen	Nee zeggen en voor jezelf opkomen. Communicatieregels bespreken. Bijlage opstellen regels in de groep. Waarom moeten wij voor onszelf opkomen?	Nee zeggen en voor jezelf opkomen. Communicatieregels herhalen. Rollenspel: bedenk een situatie waarin je NEE kan zeggen. Rollen omdraaien.
6	Nee zeggen	Gesprek/discussie voeren over ervaringen met een autoriteit. Voorbeelden; huisarts, UWV, DWI. Balie- en telefoongesprekken etc.	Nee zeggen en voor jezelf opkomen. Communicatieregels herhalen. Rollenspel: bedenk een situatie waarin je NEE kan zeggen. Rollen omdraaien.
7	Omgaan met kritiek	Kritiek geven/ontvangen. Begrippen individueel opzoeken. Gesprek voeren over belang van kritiek in onze relaties en de valkuilen.	Rollenspel; kritiek geven/ontvangen en de valkuilen
8	Conflict-hantering	Wat zijn conflicten, opzoeken en bespreken. Wat zijn overlevingsstrategieën en wat betekenen de begrippen vechten, vluchten, bevriezen. Tips over vergroten zelfvertrouwen, digitaal noteren.	Terugkijken naar de rollenspellen van vorige bijeenkomst. Rollenspel over omgaan met kritiek met behulp van de geleerde overlevingsstrategieën vechten-vluchten-bevriezen.
9	Rollen-spellen	Voorbespreken afronden training in laatste bijeenkomst volgende week.	Oefenen met de thema's van de afgelopen trainingsbijeenkomsten.
10	Evaluatie, afsluiting	Digitaal vastleggen verslag ervaringen afgelopen training. Bespreken wat er goed was en waar nog tips voor te geven zijn.	Evalueren afgelopen training. Evaluatie met de groep; Wat heeft de groep gemist in deze training Wensen en tips voor volgende trainingen

Wk	Thema	Taal & Computer	Sociaal vaardig
11	Vooruit-blik	Tekst lezen	Ideeën inventariseren
12	Excursie I/ deel 1	Tekst een excursie maken/ Stadspassen regelen	Keuze bestemming middels onderzoeken website + gericht zoeken op google
13	Excursie I/ deel 2	Gericht zoeken op google/ Zoeken informatie	Afspraken maken en notuleren/ Rondleiding etc. regelen
14	Excursie I uitvoeren		
15	Excursie I /verwerken	Vergaderen/ evalueren	Ervaringen vastleggen/ Doel volgende excursie bepalen
	Excursie II / deel 1	Gericht zoeken op google/ Zoeken informatie	Afspraken maken en notuleren/ Rondleiding etc. regelen
16	Excursie II uitvoeren		
17	Excursie II verwerking	Vergaderen/ evalueren	Ervaringen vastleggen/ Doel volgende excursie bepalen
	Excursie III/ deel 1	Gericht zoeken op google/ Zoeken informatie	Afspraken maken en notuleren/ Rondleiding etc. regelen
18	Excursie III uitvoeren		
19	Excursie III verwerking	Vergaderen/ evalueren	Ervaringen vastleggen/
20	Evaluatie training	Gezamenlijk de ervaringen met elkaar bespreken. Mijn Positieve Gezondheid invullen	Alle ervaringen delen met anderen buiten de groep middels een vorm van presenteren aan de anderen.