

| | |
|-------------------------|---|
| Titel van de activiteit | (TOEKOMST)PLANNEN MAKEN |
| Beschrijving | <p>Deelnemers kijken een jaar vooruit; wat voor doel willen ze stellen en wat voor plan hoort daarbij? Welke kleine stappen moeten er gezet worden? Het kan heel moeilijk zijn om vooruit te denken en te plannen. Het visualiseren van de plannen kan het voor de deelnemers makkelijker maken. Ook door samen te werken kunnen ze elkaar ondersteunen. Het maken en uitvoeren van toekomstplannen is een cruciale competentie voor het integratieproces.</p> <p>Als voorbeeld toon en vertel jij - de facilitator - een (eigen) toekomstplan. Het plan heeft de vorm van een trap (zie tekening onderaan). Elke stap vertegenwoordigt een stap in het proces om een doel te bereiken. Om het concreet te houden wordt er een doel gekozen dat de cursist over een jaar hoopt te bereiken. Het doel is bijvoorbeeld om (vrijwilligers)werk te hebben als (assistent) kok. Dit wordt gevisualiseerd met een tekening en met tekst (wanneer de deelnemers kunnen lezen en schrijven). Elke te zetten stap wordt tevens gevisualiseerd en op een stap beschreven. Zo bevat de eerste stap het oefenen met woorden die gaan over koken en werken in de keuken en een restaurant, de tweede stap bevat bijvoorbeeld het leggen van contact met een kok, de derde bevat een dag kijken naar een kok etc. tekeningen verankeren de informatie verder en maken het gemakkelijk om ernaar terug te verwijzen. Uiteraard kunnen de stappen gedurende het jaar gewijzigd worden.</p> <p>Na de introductie gaan de deelnemers in tweetallen elkaar ondersteunen bij het maken van een plan. Of dit mogelijk is, hangt af van de (taal)vaardigheid van de deelnemers. Een andere mogelijkheid is om in tweetallen te werken onder begeleiding van een leerkracht. De deelnemer kan gestimuleerd worden om zelf te schrijven en tekenen, maar dit is geen must. Een andere persoon kan ook tekenen en schrijven.</p> <p>Het doel kan groot of klein zijn. Het kan ook gericht zijn op het vergroten van het sociale netwerk, het leggen van contacten met burens, het starten van een vrijetijdsbesteding. Een doel kan ook gerelateerd zijn aan een gemeenschappelijk doel voor de groep. Mocht het nodig zijn, dan kan er eerst een sessie ingepland worden om mogelijke doelen te verkennen. Dit kan aan de hand van foto's van activiteiten en mogelijke beroepen. Deelnemers kunnen worden gevraagd een top vijf van activiteiten en/of</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>beroepen te kiezen die hen aanspreken. Gebruik indien nodig iconen van deze website: https://arasaac.org/pictograms/search/</p> |
| Doelstellingen | <ul style="list-style-type: none"> ● Een doel kunnen stellen en bereiken ● Meer controle over je leven ● Vergroten van zelfvertrouwen ● Werken aan vaardigheden die nodig zijn om het doel te bereiken |
| Belangrijkste vaardigheden die aan bod komen | <ul style="list-style-type: none"> ● Assertiviteit ● Samenwerking ● Onafhankelijkheid ● Verantwoordelijkheid ● Moed ● Omgaan met onzekerheid ● Daadkracht ● Eigenaarschap ● Doorzettingsvermogen ● Zelfvertrouwen ● Zelf motivatie ● Aanpassingsvermogen ● Planning ● Tijdsbeheer |
| Waarom is deze activiteit geschikt voor burgerparticipatie en integratie? | <p>Actieve deelname aan de samenleving vereist het vermogen om doelen te stellen en te bereiken. Dit is een voorwaarde om een zelfredzame burger te worden.</p> |



| | |
|--|--|
| | |
| | |
| Geschikt voor hoeveel deelnemers (min./max.) | 4-15 |
| Indicatie van de duur van de activiteit | twee uur |
| Indicatie van voorbereiding | 1 uur om een voorbeeld voor te bereiden en de structuur vast te leggen, grote vellen papier, stiften |
| Evaluatiemethode | Bespreek de plannen samen, bijvoorbeeld één keer per maand. Kijk samen naar de foto's en denk erover na. Welke stappen zijn bereikt? Vier samen de mijlpalen. |
| Variatie | Je kunt ook backcasting gebruiken: je begint dan bij het einddoel. Met deze technieken stel je het einddoel vast en doe je vlak voor het bereiken van het doel een stapje terug, tot het heden. Je identificeert de kleine stappen die je moet zetten en begint aan het eind met dit identificatieproces (je stelt je voor dat je je einddoel hebt bereikt). |

your plan

I am a cook!

