

# Vaardigheden van de vrijwilliger

## Geweldloze communicatie en conflicthantering

Hoe geef je grenzen aan? Hoe voer je een gesprek over verwachtingen? Hoe kaart je problemen aan? Uitdagingen die vrijwilligers vaak tegenkomen. In dit vormingstraject maakt je vrijwilligersploeg de principes van de geweldloze communicatie en conflicthantering eigen. Begeleidster Peggy Quaaden reikt handvaten en oefeningen aan op maat van de vrijwilligerscontext.

*Duur: 3 sessies van 3 uren*

*Prijs: 570 euro + 3 kilometervergoedingen*

*Deelnemersaantal: 5 - 12*

## Zelfzorg

Vrijwilligen kan emotioneel belastend zijn. In deze vorming reiken we handvaten van goede zelfzorg aan. We besteden ook aandacht aan het belang van collegialiteit, communicatie en afspraken. We gaan na hoe je hier met de hele vrijwilligersploeg werk van maakt.

*Duur: 1 sessie van 3 uren*

*Prijs: 210 euro + kilometervergoeding*

*Deelnemersaantal: 5 - 15*

## Grenzen stellen en respecteren

Vrijwilliger zijn geeft voldoening en plezier, maar soms kan je je overvraagd voelen. Dan is het belangrijk om je grenzen aan te geven, te bewaken en te versterken. Maar het is ook belangrijk om de grenzen van de mensen met wie je werkt aan te voelen en in acht te nemen. In deze workshop werken we aan de hand van oefeningen en cases die de theorie naar de praktijk vertalen.

*Duur: 1 sessie van 3 uren*

*Prijs: 210 euro + kilometervergoeding*

*Deelnemersaantal: 5 - 15*

## Beroepsgeheim en discretieplicht

Als vrijwilliger krijg je vaak informatie waarvan je niet goed weet wat je er mee aan moet. Mag je bepaalde zaken doorvertellen (aan bijvoorbeeld een leidinggevende ) of word je geacht dit voor jezelf te houden? In deze vorming krijg je meer informatie over het beroepsgeheim en discretieplicht? We bekijken ook wat de vrijwilligerswetgeving hierover zegt.

*Duur: 1 sessie van 3 uren*

*Prijs: 210 euro + kilometervergoeding*

*Deelnemersaantal: 5 - 15*

## Train je vaardigheden met improvisatietechnieken

*Ze trainen je vaardigheden als vrijwilliger*

Vrijwilligerswerk vraagt om samenwerking, communicatie, flexibiliteit en vertrouwen in de ander. Improvisatietheater oefent deze vaardigheden. De vrijwilligers bouwen aan hun team terwijl ze met leuke en grappige improvisatieoefeningen aan de slag gaan.

*Duur: 1 sessie van 2 uren*

*Prijs: 180 euro + kilometervergoeding*

*Deelnemersaantal: 5 - 12*

## Zo heb ik het niet bedoeld

*Bewuster worden van racisme*

Mensen van buitenlandse herkomst komen geregeld in aanraking met alledaags racisme: een uitspraak, een gebaar, een blik,...die verwijst naar hun origine en die kwetst. Die uitspraken zijn vaak niet kwetsend bedoeld, maar hebben toch hun impact. In deze vorming luisteren we naar ervaringen rond alledaags racisme en gaan met elkaar in gesprek. Aan de hand van oefeningen en interactieve werkvormen leren we beter begrijpen waar dat racisme vandaan komt en hoe het werkt.

*Duur: 1 sessies van 2,5 uren*

*Prijs: 150 euro + kilometervergoeding*

*Deelnemersaantal: 8 - 15*

## Omgaan met eenzaamheid

Vrijwilligers komen in hun engagement vaak (verborgen) eenzaamheid tegen. Maak kennis met de verschillende vormen van eenzaamheid, mogelijke oorzaken en de impact. Vanuit je eigen ervaringen uit de praktijk krijg je tips en handvatten om aan de slag te gaan.

*Duur: 1 sessie van 2 uren*

*Prijs: 150 euro + kilometervergoeding*

*Deelnemersaantal: 8 - 20*

## What's in a name

*Welke woorden gebruiken we om over mensen te praten*

In deze vorming leer je dat woorden en de taal die we gebruiken een impact kunnen hebben. Bovendien zijn we ons niet altijd bewust van onze taal. En zo kunnen we anderen – zonder dat we dat willen – kwetsen of uitsluiten. We kijken welke woorden vandaag gevoelig liggen en denken na over hoe we mensen in onze omgeving kunnen aansporen om de juiste woorden te gebruiken.

*Duur: 1 sessies van 1,5uren*

*Prijs: 150 euro + kilometervergoeding 4*

*Deelnemersaantal: 5 - 12*