



Open avond Vrijwilligersacademie 29 oktober 2015

Ronde 1 19.00 - 20.15 uur

Workshop 1:

Inhoud:

Leven zonder stress

Stichting Brahma Kumaris

Een drukke geest kalmeren, even terugschakelen uit de vijfde versnelling van denken en doen... het is mogelijk met eenvoudige oefeningen.

Laat je weerstand tegen vertragingen varen en ga mee op een ontdekkingsreis naar binnen. Creëer een gevoel van tevredenheid en rust voor jezelf.

Workshop met uitleg en beoefening van stressmanagementvaardigheden.

Workshop 2:

Inhoud:

Laaggeletterdheid

VMCA – Nadine Strik

Ongeveer 1 op de 9 Nederlanders is laaggeletterd. 'Laaggeletterden zijn mensen die nieuw in Nederland zijn en moeite hebben met lezen en schrijven'. Klopt dit? Of is er meer aan de hand? Wie zijn er in Nederland laaggeletterd en waarom? Hoe voelt het om laaggeletterd te zijn? Is een ouder echt niet betrokken als hij of zij niet op een ouderavond komt? Allemaal vragen waarmee je tijdens deze workshop aan de slag gaat. Word bewust, herken signalen en weet waar je hulp kunt vragen.

Workshop 3:

Inhoud:

Basis Enneagram

Ivete Brito Silva

Stap in de carrousel van het Enneagram en ontdek welk aangeboren persoonlijkheidstype je hebt. De kennis van je type geeft je inzicht in eigen denken, voelen en handelen. Dit is een interactieve bijeenkomst met een toelichting van alle negen types door een gediplomeerd Enneagram coach. Pak deze kans en ga deze persoonlijke uitdaging aan!

Workshop 4:

Inhoud:

Facebook in de non-profit sector

Denie Kasan

Bent u als vrijwilliger betrokken bij de online marketingcommunicatie en wilt u Facebook gaan inzetten? Na deze workshop weet u hoe Facebook voor organisaties werkt, hoe u de doelgroep kunt bereiken en meer vrijwilligers kunt werven voor uw organisatie.

Workshop 5:

Inhoud:

Herkennen discriminatie

Bureau Gelijke Behandeling

Weet jij als vrijwilliger wat discriminatie is? En ook wat het niet is? Weet jij wat je moet doen wanneer jij of een collega wordt uitgesloten vanwege leeftijd, huidskleur, herkomst, beperking of seksuele voorkeur? Ken je de verschillen tussen vooroordelen en discriminatie? Na een korte presentatie is er alle gelegenheid om jouw vragen en ervaringen aan de orde te stellen.



Pauze **20.15 – 20.45 uur**

Ronde 2 **20.45 – 22.00 uur**

Workshop 1: **Introductie EHBO**

EHBO Koning – Michelle Koning

Inhoud: Tijdens deze workshop worden de belangrijkste en meest voorkomende letsels behandeld. Denk aan geblokkeerde ademhaling, vergiftiging, shock, brandwonden en het stoppen van ernstige bloedingen. Ook leert u meer over reanimatie en AED.

Workshop 2: **Aan de slag als vrijwilliger**

VMCA – Trisha Bosker

Inhoud: Hoe vind ik aantrekkelijk vrijwilligerswerk? Krijg ik een onkostenvergoeding? Ben ik als vrijwilliger eigenlijk wel verzekerd? In deze bijeenkomst worden deze en andere vragen beantwoord en krijg je een indruk van de vele mogelijkheden van vrijwilligerswerk.

Workshop 3: **Oplossingsgericht coachen**

Matching Talents – Rian van Barneveld

Inhoud: Bij coachen leer je juist weg te blijven van adviezen en oplossingen, hoe kun je dan toch oplossingsgericht coachen? Maak kennis met de 8 stappendans van het oplossingsgericht coachen. Een mooie coach methodiek voor jezelf en voor degene die je graag een paar stapjes verder helpt.

Workshop 4: **Zelfverzekerd presenteren**

Ruvesteps - Rudy Veraar

Inhoud: Wil jij zeker in je schoenen staan voor een publiek? Wil jij met vertrouwen spreken voor een groep mensen? Ook voor jou is het mogelijk om met zelfvertrouwen te spreken en te presenteren.

Workshop 5: **Mind mapping**

Aasna Mangal

Inhoud: Een Mind Map is een krachtige visuele en grafische denksleutel voor de hersenen. Het bevordert de samenwerking van beide hersenhelften waardoor het geheugen, de woordenschat, het 'tekstuele' inzicht, de denkstructuur en het creatief denken worden geoptimaliseerd. Mind Mappen heeft grote voordelen ten opzichte van traditionele aantekeningen maken en vergroot iemands effectiviteit. Kortom een fantastische 'denksleutel' die je zowel zakelijk als privé kunt toepassen.