

LABO-TRAJECT

versterking van lang opgeleide vrouwen met migratieachtergrond op vlak van zelfreflectie, zelfwaardering en zelfpresentatie met het oog op vergemakkelijking van de zoektocht naar een job op maat van hun ambitie



DRAAIBOEK
PROJECT ONE OF US
WWW.BLENDERS.BE/INNOVATIES/ONE-OF-US

INHOUD



REFLECTIE VAN DEELNEMERS

LABO TRAJECT IN PROJECT ONE OF US: REGAIN YOUR POWER

LABO-TRAJECT VOORBEREIDINGSPLAN



Inclusief suggesties van lesvoorbereidingen (of 'workshop' voorbereidingen) voor 3 opeenvolgende sessies in een labo-traject.

REFLECTIE VAN ENKELE DEELNEMERS



"During the training "Regain your Power", my first objective was to apply for a job in December (first time in Belgium). I have been working under article 60 which was to end in June 2023. My first goal was that in December I would start looking for a job before the end of article 60. In my case, I was really doubting it due to the language barrier (the gorilla) . I did dare to apply though and I got it. Really I am glad I followed your advice and took part in the training. The rest is to come. 😊
Thank you."

video
↓



Pss.. lees je dit document digitaal? Er zit een link achter de QR-codes: even klikken en je komt uit op de gekoppelde website / media!

LABO-TRAJECT
BINNEN PROJECT
ONE OF US



Dit draaiboek geeft jou de tools in handen om zelf een labo-traject te organiseren. Verderop geven we je een hands-on voorbereidingsplan mee: zie het als uitnodiging, als inspiratie, pick en choose wat past voor jouw doelstellingen.

Maar eerst wil je natuurlijk weten hoe zo'n traject er binnen project one of us uit zag. Wel, zo stond het op de projectwebsite aangekondigd:

Labo: Regain Your Power

Leer in 3 voormiddagen samen hoe jij jezelf laat stralen tijdens een sollicitatiegesprek. Het programma bestaat uit:



Dag 1: zelfbeeld

We werken rond de eigen visie (wat zoek je? waaruit bestaat je kompas?) en de eigen persoon (wie moet je zijn om in verbinding te staan met je zoektocht?)

Dag 2: zelfwaardering

We werken rond mindset: wat is helpend om je visie te realiseren? Welke gorilla's zitten er op je schouders? Wie wil je worden?

Dag 3: zelfpresentatie

We werken aan onze intriguig introduction en maken een actieplan op dat ons helpt om het geleerde in de praktijk te brengen. Op de derde en laatste dag vieren we het samen doorlopen traject middels een toonmoment aan elkaar.

Waar & Wanneer?





Turnhout

Brussel

Antwerpen

De labo's gaan door **van 9u tot 13u** op

- 28 juli 2022
- 11 augustus 2022
- 18 augustus 2022

In een groep van max. 10 personen word je begeleid door Yasmina Fadli: power, plezier en energie verzekerd!

We zijn te gast bij **Kontoer**: een locatie gericht op beleving, duurzaamheid en authenticiteit.

**Korte Gasthuisstraat 42,
2300 Turnhout**

Op 10 minuten wandelafstand van het treinstation en met eigen parking (mocht je met de wagen komen).

Aansluitend genieten we daar ook van een lunch.

De labo's gaan door **van 9u tot 13u** op

- 8 september 2022
- 22 september 2022
- 6 oktober 2022

In een groep van max. 10 personen word je begeleid door Yasmina Fadli: power, plezier en energie verzekerd!

We zijn te gast bij **LEVL**: de participatieorganisatie die inclusie wilt maximaliseren in Vlaanderen en Brussel.

**Vooruitgangstraat 323
1030 Brussel**

Op 10 minuten wandelafstand van station Brussel-Noord. Aansluitend genieten we daar ook van een lunch.

De labo's gaan door **van 9u tot 13u** op

- 15 november 2022
- 29 november 2022
- 13 december 2022

In een groep van max. 10 personen word je begeleid door Yasmina Fadli: power, plezier en energie verzekerd!

We zijn te gast bij de **Flanders Business School**: dé plek in 't stad waar innovatie, ondernemerschap en management elkaar kruisen.

**Sint-Katelijnevest 26-28
2000 Antwerpen**

Bereikbaar met tram 11 (afstappen aan halte Sint-Katelijne), of een kleine 20 minuten wandelen vanaf station Antwerpen Centraal. Aansluitend genieten we daar ook van een lunch.


↑
inschrijflink



LABO-TRAJECT
BINNEN PROJECT
ONE OF US



onze poster



"Dat is fantastisch dat jullie dat aanbieden! Want wij merken dat kandidaten best wel wat ondersteuning kunnen gebruiken vooraleer we ze naar een sollicitatiegesprek sturen, maar wij hebben zelf eigenlijk niet de tijd daarvoor (en dat is ook niet onze opdracht)."

- kantoorhouder Vivaldis Interim



Onze posters hingen we op bij interimkantoren, gemeentehuizen, buurthuizen, *Stuyfplekken*, cultuurhuizen, ..

LABO-TRAJECT
BINNEN PROJECT
ONE OF US



In project one of us hebben we gewerkt met Yasmina Fadli als externe coach.

Vanaf het begin was het voor ons duidelijk dat we in het dienstverlenend aanbod binnen project one of us wilden werken met personen die niet meer geïntroduceerd dienen te worden in de drempels die vrouwen met migratieachtergrond tegenkomen in hun zoektocht naar een betekenisvolle job.

We zochten iemand die vanuit *levenservaring* coacht én die kan werken rond versterking op vlak van zelfbeeld, zelfwaardering en zelfpresentatie.

Zo kwamen we uit bij Yasmina Fadli die vanuit haar functie al een aanbod had voor particulieren dat 'Regain Your Power' heette.

Na een vlot overleg konden we iets samenstellen dat vorm kreeg in een traject van 3 halve dagen en dat opgebouwd was uit opeenvolgende sessies rond zelfbeeld, zelfwaardering en zelfpresentatie.

Het labo-traject 'regain your power' was geboren!



Yasmina Fadli

← onze coach





Vooraf

- bepaal je **doelgroep**
- bepaal de **doelstellingen** van het traject
- werk je met een externe coach? ga na of het belangrijk is voor het welslagen van het traject dat de coach **herkenbare** levenservaringen heeft als leden uit de doelgroep
- identificeer geschikte **locaties** om de sessies te laten doorgaan
- identificeer de geschikte **wekdagen** om de sessies te laten doorgaan
- werk een **communicatiestrategie** uit om de doelgroep te bereiken en te informeren over het traject
- bepaal hoe je de **impact** van dit traject zal meten
- bepaal hoe je deelnemers wilt laten inschrijven, *hou er rekening mee dat niet iedereen digitaal geletterd is!*
- bepaal wie je filmer / fotograaf is: weet deze persoon hoe die een sessie niet stoort en mensen op het gemak stelt?

helpende vragen

bereikbaar met openbaar vervoer?

kindjes welkom? opvang?

in welke taal gaan de sessies door?

cateraar? allergieën?

GDPR-regels beeldmateriaal?

aanwezigheidslijst?

aantal deelnemers per sessie?

Trajecthygiëne

- kies je voor een **betalend of een gratis** aanbod?
- bestaan deelnemers uit **gemengde groepen** (gender, leeftijd, taal, opleidingsniveau..)?
- is het voor het welslagen van het traject verplicht om **alle sessies** te volgen?
- maak op voorhand uit waaruit een **safer en braver space** bestaat en hoe je die in de sessies zal installeren
- bepaal of je met een **werkboek** zal werken
- bepaal welk **materiaal** je ter beschikking zal stellen
- komen deelnemers onvoorbereid of krijgen ze '**huiswerk**'? communiceer duidelijk hoeveel tijd een deelname in beslag zal nemen (inclusief eventueel 'huiswerk')

tip

ligt er een bepaalde *theorie* aan de basis van de impactmeting die je zal uitvoeren? Lees je in, ook over de kritieken op die *theorie*!

herbeleef de talk over **zelfeffectiviteit** (een *theorie* door Bandura ontwikkeld in de jaren '70)



elke keuze kan valide zijn, kies bewust: weet **waarom** deze keuze het welslagen van jouw labo-traject versterkt



belangrijk!

Werk je met een nulmeting en eindmeting? Kies een **haalbare** manier om dit uit te voeren. Je kan bijvoorbeeld een *online bevraging* organiseren die samenhangt met de registratie voor het traject.

google forms

Typeform

Microsoft forms

Lesplan sessie 1 : zelfbeeld (4 uur)

Doelstelling: Inzicht krijgen in hoe emoties invloed hebben op besluitvorming en leren connecteren met eigen kwaliteiten.

leeractiviteit / onderwerp	tijd (minuten)	training methode	materiaal
introductie <ul style="list-style-type: none">welkom en kennismaking met de deelnemersbespreken van de doelstellingen van de sessie	15	presentatie ijsbreker	laptop beamer whiteboard
bespreken van emoties en besluitvorming <ul style="list-style-type: none">presentatie over emoties en besluitvorminggroepsdiscussie over ervaringen met emoties die de besluitvorming hebben beïnvloed	45	presentatie groepsdiscussie	laptop beamer whiteboard
oefening in connecteren met eigen kwaliteiten <ul style="list-style-type: none">zelfreflectie-oefeningen waarin de deelnemers hun eigen kwaliteiten benoemenbespreking in kleine groepjes	60	presentatie zelfreflectie	laptop beamer whiteboard post-its pen en papier
mindfulness <ul style="list-style-type: none">begeleide meditatie-oefening	30	mindfulness oefening	laptop beamer
persoonlijk actieplan <ul style="list-style-type: none">deelnemers formuleren een persoonlijk actieplan om meer verbinding te maken met hun kwaliteiten	30	persoonlijk actieplan	laptop beamer whiteboard post-its pen en papier
afsluiting <ul style="list-style-type: none">evaluatie van de sessiehuiswerk voor de volgende sessie (eventueel)	15	groepsdiscussie check-out	laptop beamer

tip

installeer de safer en braver space bij aanvang van elke sessie

bij intro of afsluiting: ga na of deelnemers akkoord gaan om een **Whatsapp groep** te creëren. Dit kan zorgen voor onderlinge steun, motivatie.

tip

visual confirmation: laat deelnemers hun persoonlijk actieplan thuis ophangen zodat ze dit dagelijks zien



suggestie

Lesplan sessie 2: zelfwaardering (4 uur)

Doelstelling: Inzicht krijgen in beperkende opinies over onszelf en leren hoe we die kunnen loslaten.

leeractiviteit / onderwerp	tijd (minuten)	training methode	materiaal
introdactie <ul style="list-style-type: none">welkom en terugblik op de vorige sessiebespreken van de doelstellingen van de sessie	15	presentatie groepsdiscussie	laptop beamer whiteboard
bespreken van self-limiting beliefs <ul style="list-style-type: none">presentatie over beperkende opinies en hoe ze ons beïnvloedengroepsdiscussie over ervaringen met beperkende opinies	45	presentatie groepsdiscussie	laptop beamer whiteboard
oefening in het loslaten van beperkende opinies <ul style="list-style-type: none">zelfreflectie-oefening waarin de deelnemers beperkende opinies over zichzelf benoemen en leren hoe ze die kunnen loslatenbespreking in kleine groepjes	60	presentatie zelfreflectie	laptop beamer whiteboard post-its pen en papier
vision board maken <ul style="list-style-type: none">deelnemers maken een vision board waarop ze hun ambities visualiserenpresentatie van de vision boards aan elkaar	60	vision board zelfreflectie presentatie	laptop beamer whiteboard post-its pen en papier
pitch oefenen <ul style="list-style-type: none">deelnemers oefenen in het geven van een pitch waarin ze zichzelf presenteren op een authentieke manier	60	presentatie	laptop beamer whiteboard post-its pen en papier
afsluiting <ul style="list-style-type: none">evaluatie van de sessiehuiswerk voor de volgende sessie (eventueel)	15	groepsdiscussie check-out	laptop beamer

safer
&
braver
space



suggestie

Lesplan sessie 3: zelfpresentatie (4 uur)

Doelstelling:

- inzicht krijgen in hoe je jezelf op een authentieke manier kan introduceren
- leren hoe je jezelf op een duidelijke manier kan presenteren aan anderen
- oefenen met het presenteren van jezelf aan anderen en feedback geven en ontvangen
- inzicht krijgen in wie je ideale klant / werkgever is

leeractiviteit / onderwerp	tijd (minuten)	training methode	materiaal
introductie <ul style="list-style-type: none">• welkom heten van deelnemers• korte samenvatting van wat er tot nu toe behandeld is in het traject• bespreken van de doelstellingen van de sessie	10	presentatie groepsdiscussie	laptop beamer whiteboard
opwarm oefening <ul style="list-style-type: none">• groepsgesprek over het belang van een goede zelfpresentatie en waarom het belangrijk is om jezelf goed te kunnen introduceren	10	groepsdiscussie	laptop beamer whiteboard
presentatievaardigheid <ul style="list-style-type: none">• deelnemers maken in duo's een korte presentatie van 2 minuten waarin ze zichzelf introduceren• de ene persoon stelt zichzelf voor aan de hand van het volgende stramien "wat voor mij belangrijk is, is...", "wanneer iemand met mij in zee gaat, kan hij/zij verwachten dat..", "mijn ideale klant / werkgever is.."• de andere persoon geeft feedback op de presentatie door de partner adhv vragen zoals "was het helder?", "was het authentiek?", "waar kan nog aan gewerkt worden?"	60	presentatie feedback	laptop beamer flip-over en markers papier en pennen
rollenspel <ul style="list-style-type: none">• deelnemers maken in duo opnieuw een korte presentatie maar deze keer spelen ze de rol van hun ideale klant / werkgever• na de presentatie geeft de ideale klant / werkgever feedback	60	presentatie feedback	laptop beamer flip-over en markers papier en pennen

safer
&
braver
space



Lesplan sessie 3: zelfpresentatie (4 uur) [vervolg]

leeractiviteit / onderwerp	tijd (minuten)	training methode	materiaal
video-opname <ul style="list-style-type: none"> • deelnemers maken individueel een presentatie waarin ze zichzelf introduceren • de presentatie wordt opgenomen op video • deelnemers geven elkaar feedback op de presentatie, lettend op lichaamstaal, articulatie, energie 	60	presentatie feedback	laptop beamer flip-over en markers papier en pennen camera of smartphone
vision board <ul style="list-style-type: none"> • deelnemers bekijken opnieuw hun vision board dat ze in sessie 2 gemaakt hebben en bespreken kort welke stappen ze al hebben gezet om hun ambities te realiseren 	30	vision board feedback groepsdiscussie	laptop beamer flip-over en markers papier en pennen
afsluiting <ul style="list-style-type: none"> • bespreken van de leerervaringen en wat de deelnemers meenemen naar de toekomst • terugkoppeling over de kwalitatieve impactmeting die na de sessie zal plaatsvinden 	10	presentatie groepsdiscussie	laptop beamer whiteboard



HET LABO-TRAJECT IS EEN
ONDERDEEL VAN PROJECT
ONE OF US



Project one of us is een project dat door Blenders werd gecoördineerd en uitgevoerd samen met design bureau WAAI, Moonya en Yasmina Fadli. Het project werd mogelijk gemaakt door de steun van het Europees Sociaal Fonds.

one of us

Looptijd: 01/03/2021 tot 31/01/2023

Hoe kunnen werkgevers en werkzoekenden elkaar versterken in hun zoektocht? Kunnen zij elkaars denkkaders begrijpen en in beweging brengen? Vormen gemeenschappelijke drempels de basis voor gedragen oplossingen? Op basis van deze vragen brachten we werkgevers, werkzoekenden en arbeidsbemiddelaars in beweging. We vergrootten toegang tot de arbeidsmarkt via *walks*, *talks* en *labo's*.



blenders

Blenders is onderdeel van de groep WEB-Blenders en wil een betekenisvolle werkmaker zijn.

“Als ondernemer organiseren we kansen voor betekenisvol en duurzaam werk voor iedereen, en bouwen zo mee aan een inclusieve toekomstgerichte samenleving.”

