Versie januari 2017

Radar Vertige

Post-hbo Train-de-trainer Weerbaarheid: COA

**Inhoud**

[Post-hbo train-de-trainer weerbaarheid COA 7](#_Toc472677102)

[Lestijden 7](#_Toc472677103)

[Doelstelling 7](#_Toc472677104)

[Doelgroep 7](#_Toc472677105)

[Tijdsinvestering 7](#_Toc472677106)

[Certificering 7](#_Toc472677107)

[Kleding 7](#_Toc472677108)

[Materiaal 8](#_Toc472677109)

[De trainer en coördinator van deze scholing 9](#_Toc472677110)

[Eindtermen, werkvormen en fysieke en mentale technieken 10](#_Toc472677111)

[Eindtermen 10](#_Toc472677112)

[Fysieke technieken 10](#_Toc472677113)

[Overige werkvormen 11](#_Toc472677114)

[Ontwikkelen en aanpassen van de werkvormen 12](#_Toc472677115)

[Overige achtergrondinformatie 12](#_Toc472677116)

[Certificaat 12](#_Toc472677117)

[Opzet en inhoud Train-de-trainer 13](#_Toc472677118)

[Opzet 13](#_Toc472677119)

[Voorbereiding 13](#_Toc472677120)

[Terugkomdagen 13](#_Toc472677121)

[Eindopdracht 14](#_Toc472677122)

[Stappen eindopdracht 14](#_Toc472677123)

[Format lesopzet (stap 1 tot en met 5) 15](#_Toc472677124)

[Lesdag 1: Kennismaking en introductie op weerbaarheid 16](#_Toc472677125)

[Lesdoel 16](#_Toc472677126)

[Programma dagdeel 1 (theorie) 16](#_Toc472677127)

[Programma dagdeel 2 (praktijk) 16](#_Toc472677128)

[Voorbereiden voor lesdag 2 18](#_Toc472677129)

[Lesdag 2: Jij als weerbaarheidstrainer en de methodiek 19](#_Toc472677130)

[Voorbereiden door de deelnemers: 19](#_Toc472677131)

[Lesdoel 19](#_Toc472677132)

[Programma dagdeel 1 (theorie) 19](#_Toc472677133)

[Programma dagdeel 2 (praktijk) 19](#_Toc472677134)

[Voorbereiden voor lesdag 3 20](#_Toc472677135)

[Lesdag 3: Intercultureel trainerschap en werving binnen het COA, rollenspelen en de vier elementen 21](#_Toc472677136)

[Voorbereiden door de deelnemers: 21](#_Toc472677137)

[Lesdoel 21](#_Toc472677138)

[Programma dagdeel 1 (theorie) 21](#_Toc472677139)

[Programma dagdeel 2 (praktijk) 21](#_Toc472677140)

[Voorbereiden voor lesdag 4 23](#_Toc472677141)

[Lesdag 4: Juridische aspecten van weerbaarheid, kenmerken van de doelgroep lage SES en weerbaarheid, werkvormen met samenwerking, vertrouwen, intuïtie en groepsdruk 24](#_Toc472677142)

[Voorbereiden door de deelnemers: 24](#_Toc472677143)

[Lesdoel 24](#_Toc472677144)

[Programma dagdeel 1 (theorie) 24](#_Toc472677145)

[Programma dagdeel 2 (praktijk) 24](#_Toc472677146)

[Voorbereiden voor lesdag 5 26](#_Toc472677147)

[Lesdag 5 Huiselijk en seksueel geweld, trauma’s en werkvormen trots en eigenwaarde 27](#_Toc472677148)

[Voorbereiden door de deelnemers: 27](#_Toc472677149)

[Lesdoel 27](#_Toc472677150)

[Programma dagdeel 1 27](#_Toc472677151)

[Programma dagdeel 2 27](#_Toc472677152)

[Afsluiting 28](#_Toc472677153)

[Voorbereiden voor de lesdag 6 28](#_Toc472677154)

[Lesdag 6: Ontwikkelen van eigen werkvormen en stoeispelen 29](#_Toc472677155)

[Voorbereiden door de deelnemers: 29](#_Toc472677156)

[Lesdoel 29](#_Toc472677157)

[Programma dagdeel 1 29](#_Toc472677158)

[Programma dagdeel 2 29](#_Toc472677159)

[Afsluiting 29](#_Toc472677160)

[Voorbereiden voor lesdag 7 29](#_Toc472677161)

[Lesdag 7 en 8: de terugkomdagen 30](#_Toc472677162)

[Voorbereiden door de deelnemers: 30](#_Toc472677163)

[Lesdoel 30](#_Toc472677164)

[Programma dagdeel 1 30](#_Toc472677165)

[Programma dagdeel 2 30](#_Toc472677166)

[Keuze inhoudelijke onderwerpen 30](#_Toc472677167)

[Voorbeeld lesvoorbereidingsformulieren 31](#_Toc472677168)

[Schema van de werkvormen 33](#_Toc472677169)

[Formulier Cursusvoorbereiding 37](#_Toc472677170)

[Formulier Lesonderdeelvoorbereiding 39](#_Toc472677171)

Deze train-de-trainer is ontwikkeld door:

Berendineke Steenbergen

Voor:

RadarVertige

Het is niet toegestaan de teksten zonder voorafgaande toestemming over te nemen.

Post-hbo train-de-trainer weerbaarheid COA

Lestijden

9.00 tot 12.30 uur (inclusief een kwartier koffie pauze)

13.00 tot 16.00 uur (inclusief een kwartier koffie pauze)

Doelstelling

Na een volledige en succesvolle afronding van deze train-de-trainer:

* Hebben de deelnemers kennis van weerbaarheid in het algemeen en herkennen ze de signalen van een gebrek aan weerbaarheid bij hun eigen doelgroep;
* Kennen zij de basisprincipes van het vormgeven en ontwikkelen van een goede psychofysieke weerbaarheidstraining;
* Hebben zij een volledig weerbaarheidsprogramma van tenminste vijf bijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur voor hun eigen doelgroep ontwikkeld en bij voorkeur tenminste één maal uitgevoerd.

Doelgroep

Deze train-de-trainer is ontwikkeld voor medewerkers van het COA (programmabegeleiders en woonbegeleiders) met een succesvol afgeronde hbo-opleiding Social Work en ervaring in het werken met groepen. De deelnemers hebben een affiniteit met weerbaarheid en een sportieve achtergrond. De deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor het stellen van hun grenzen ten aanzien van de werkvormen. Zij stellen de trainer van deze scholing op de hoogte van eventuele blessures of fysieke beperkingen.

Tijdsinvestering

De gehele training duurt 8 lesdagen. Ter voorbereiding moeten de deelnemers rekening houden met ongeveer 8 dagen, wat de tijdsinvestering voor het volgen van deze training doet uitkomen op een totaal van 16 dagen.

De studiebelasting is als volgt ingevuld:

* 8 lesdagen
* Lezen literatuur
* Voorbereiding van de lesdagen (maken van opdrachten)
* Voorbereiding van een lessenserie aan de eigen doelgroep
* Uitvoering en evaluatie van de eigen lessenserie

Certificering

Na het volgen van tenminste 7 van de 8 lesdagen, het maken van de voorbereidende opdrachten per lesdag en een voldoende beoordeelde eindopdracht (een uitgewerkte lessenserie), ontvangt de deelnemer een certificaat.

De eindopdracht moet uiterlijk vier maanden na de laatste lesdag voor de eerste maal ingeleverd zijn en uiterlijk zes maanden na de laatste lesdag voor de tweede maal.

Kleding

De deelnemers aan deze train-de-trainer dragen sportieve kleding, er worden tijdens het oefenen van de fysieke werkvormen geen sieraden gedragen.

Materiaal

Het in deze training gebruikte achtergrondmateriaal bestaat uit deze studiehandleiding en het ‘Handboek weerbaarheid: van theorie naar toepassing’ (ISBN: 9789088506871).

Het materiaal dat voor de uitvoering van psychofysieke weerbaarheidslessen aan de eind-doelgroep noodzakelijk is wordt door het COA aangeschaft (‘weerbaarheidsbox’).

De trainer en coördinator van deze scholing

Drs Berendineke Steenbergen MBA studeerde Sociale Wetenschappen en geeft sinds 1999 weerbaarheidstrainingen. Daarnaast ontwikkelt zij train de trainers concepten. Zo heeft zij in opdracht van Vilans de training Leren Balanceren ontwikkeld. Ze is vanaf 2007 betrokken bij de weerbaarheidstrainingen binnen het COA, in eerste instantie als trainer voor de bewoners en later als train-de-trainer. Ze is sinds 2001 als opdrachtgever of ontwikkelaar bij alle landelijke opleidingen tot weerbaarheidstrainer betrokken geweest. Ze is co-auteur van het Handboek Marietje Kessels (2015) en het Handboek weerbaarheid (2016. Ze geeft onder meer masterclasses voor trainers die zich verder willen bekwamen in het geven van weerbaarheidstrainingen en is initiatiefnemer van de post-hbo opleiding tot weerbaarheidstrainer die door de Pons Academie georganiseerd wordt.

Daarnaast is zij mede-oprichter van de Pons Academie ([www.ponsacademie.nl](http://www.ponsacademie.nl)) en geeft zij organisatie-advies. Zij richt zich dan vooral op organisaties binnen het brede sociale domein, waaronder sport, welzijn en hulpverlening.

Meer informatie op haar LinkedIn profiel.

Eindtermen, werkvormen en fysieke en mentale technieken

Eindtermen

Einddoel

De deelnemers kunnen een psychofysieke weerbaarheidstraining van vijf lessen van anderhalf uur (inclusief de pauze twee uur) voor de eigen doelgroep bewoners van azc’s (pubers vanaf 14 jaar of volwassenen). Deze training kent een logische opbouw zoals beschreven in het *Handboek weerbaarheid: van theorie naar toepassing*.

De deelnemers kunnen de werkvormen aanpassen aan hun doelgroep door een keuze te maken uit de verschillende inleidende werkvormen en het doel en de wijze van aanbieden aan te passen.

Vaardigheden

Om het einddoel te bereiken is het noodzakelijk dat de deelnemers de technieken zelf op een voldoende niveau kunnen uitvoeren en dat zij het effect van de verschillende werkvormen op hun eigen doelgroep kennen.

De deelnemers aan de train-de-trainer kunnen de fysieke technieken:

* Technisch goed uitvoeren;
* Van iedere techniek het raakvlak, mikpunt en effect benoemen;
* Inleiden met andere werkvormen en psychofysiek aanbieden.

De deelnemers kunnen de overige werkvormen:

* Technisch goed en overtuigend voordoen (zowel het ‘goede’ voorbeeld als het ‘foute’ voorbeeld)
* Aanpassen aan de doelgroep.

In de training worden een aantal basiswerkvormen uit de psychofysieke weerbaarheid behandeld die de deelnemers leren toepassen. Deze basiswerkvormen worden aangevuld met werkvormen die passen bij de voorkeuren van de deelnemers, bijvoorbeeld uit de dans, yoga, martial arts of drama. Deze aanvullingen worden aangedragen door de trainer, maar ook door de deelnemers.

Fysieke technieken

De volgende fysieke technieken en werkvormen worden getraind:

Stevig staan:

* Hanenkamp
* Chinees boxen
* Stampen met muziek
* Zwaaien op één been
* Slepen naar de overkant
* Annemaria Koekoek

Stemgebruik:

* Kiai-wave
* Echo-put

Lichaamswapens:

* Hamervuist
* Knietrap voor en achter
* Hielstamp
* Optioneel: elleboogstoten, wreeftrap kruis, knietje kruis

Bevrijdingen:

* Handbevrijdingen
* Polsbevrijdingen
* Kledingbevrijdingen
* Middelbevrijdingen

Overige werkvormen

Houding en uitstraling

* Stemmingenloop
* Neusje hoog en neusje laag
* Stop-oefening
* Langs een groep lopen
* Open de deur!
* Emotie-estafette
* Emotiebus
* Emoties overgooien

Grenzen

* Stop-oefening
* Ja, nee en twijfelgevoel
* Matjes-oefening
* Klababbel
* Rollenspelen confrontatietechnieken

Eigenwaarde

* Plankje doorslaan
* Trotsoefeningen

Overige werkvormen: samenwerking, vertrouwen, groepsdruk en intuïtie

* Ninja-spel
* Aantallen raden
* Onbuigzame arm en vlinder
* Elkaar leiden
* Vallen
* 1 minuut
* Magneten
* Facultatief: stoeispelen

Ontwikkelen en aanpassen van de werkvormen

De deelnemers zijn in staat om de werkvormen aan te passen aan de weerbaarheidsdoelstellingen. Zij kunnen ‘normale’ spelletjes zoals bijvoorbeeld Annemaria Koekoek zo aanpassen dat het spel een weerbaarheidsdoel dient en bovendien passend is voor de doelgroep waar zij mee werken.

Overige achtergrondinformatie

De deelnemers hebben na afloop van de training basiskennis over de volgende onderwerpen:

* Assertiviteit, weerbaarheid en sub-assertiviteit
* Weerbaarheid ten opzichte van termen zoals veerkracht en agressiebeheersing
* Effecten van een lage sociaal economische status op de weerbaarheid
* Multicultureel werken, de Nederlandse normen en waarden ten opzichte van de normen en waarden uit andere culturen

Certificaat

De deelnemer ontvangt een certificaat wanneer:

* Hij tenminste zeven van de acht lesdagen aanwezig is geweest;
* Een actieve betrokkenheid op de lesdagen heeft getoond, waaronder tenminste één maal een eigen lesonderdeel van 20 minuten (onderling lesgeven in weerbaarheid);
* De opdrachten heeft gemaakt;
* De eindopdracht is goedgekeurd.

Opzet en inhoud Train-de-trainer

Opzet

De train-de-trainer bestaat uit zes lesdagen en twee terugkomdagen. De lesdagen bestaan uit een dagdeel theorie en een dagdeel praktijk in een sportzaal, bij voorkeur een dojo. In het gedeelte in de sportzaal wordt per lesdag geoefend in het vergroten van de eigen vaardigheid en in de toepassing van de werkvormen. Vanaf de tweede lesdag geven de deelnemers onderling aan elkaar les om op die manier een eigen lesgeefstijl te ontwikkelen. Op de tweede tot en met de vijfde lesdag geven steeds drie deelnemers aan deze training ieder 20 minuten les in psychofysieke weerbaarheid.

Voorbereiding

De voorbereiding voor de deelnemers omvat gemiddeld acht uur studiebelasting per lesdag en bestaat uit het lezen van literatuur en artikelen, het voorbereiden van tenminste één maal 20 minuten onderling lesgeven, het maken van een eigen lesopzet voor een eigen training en incidenteel het maken van een aanvullende opdracht.

De benodigde voorbereiding staat in de studiehandleiding per lesdag beschreven.

Terugkomdagen

De inhoud van de terugkomdagen wordt gepland in overleg met de deelnemers. Bij voorkeur heeft iedereen één lessenserie gegeven en worden op de terugkomdag ervaringen uitgewisseld.

Eindopdracht

Werk een lesopzet uit van vijf lessen van anderhalf uur voor jouw doelgroep uit. Kies een doelgroep binnen het project ‘Scoren met gezondheid’. Je mag deze eindopdracht alleen of met zijn tweeën uitwerken.

Meer informatie hierover vind je in hoofdstuk 6 van het Handboek.

Stappen eindopdracht

Doe dat als volgt:

Stap 1: Beschrijf je motto.

Beschrijf je motto zoals dat besproken is op de tweede lesdag. Vul dat aan met een beschrijving van jou als trainer. Bestudeer hiervoor hoofdstuk 3 uit het Handboek.

Stap 2: Beschrijf de randvoorwaarden.

Beschrijf de randvoorwaarden van je cursus (de ruimte, het tijdstip, enzovoorts).

Stap 3: Beschrijf je doelgroep.

Bestaat de groep waarvoor je je lessen geeft of die je voor ogen hebt. Beschrijf in ieder geval de leeftijd en of het mannen of vrouwen zijn. Benoem ook andere belangrijke kenmerken zoals de aanwezigheid van eventuele trauma’s. Bestudeer hiervoor hoofdstuk 4 uit het Handboek.

Stap 4: Beschrijf de weerbaarheidsthema’s en het doel van je cursus

Beschrijf aan welke weerbaarheidsthema’s je wilt werken. Maak hiervoor duidelijke en gemotiveerde keuzes en kies er niet meer dan twee of drie. Beschrijf in één enkele zin wat de deelnemers feitelijk moeten kunnen aan het einde van de cursus, kies hiervoor een concrete situatie, bijvoorbeeld: aan het einde van deze cursus lopen de deelnemers zelfbewuster over straat. Of: aan het einde van deze cursus durven de deelnemers om hulp te vragen. Bestudeer hiervoor hoofdstuk 5 uit het Handboek.

Stap 4: Beschrijf de doelen per les.

Bepaal per les de doelen, zorg ervoor dat die logisch op elkaar volgen en eindig met het in stap 4 beschreven cursusdoel.

Stap 5: Beschrijf de werkvormen per les.

Beschrijf de werkvormen die je wilt gaat doen om de lesdoelen te bereiken. Een werkvorm duurt gemiddeld 7 minuten, dus dat betekent dat een les meestal bestaat uit 12 tot 15 werkvormen. Zorg voor een duidelijke inleiding, kern en afsluiting.

Stap 6: Werk de werkvormen uit.

Voor iedere werkvorm gebruik je een werkvormonderdeelformulier.

Format lesopzet (stap 1 tot en met 5)

De lesopzet wordt ingeleverd volgens het volgende format:

|  |  |
| --- | --- |
| Doelgroep |  |
| Weerbaarheidsthema’s |  |
| Aantal lessen en tijd per les |  |
| Motto trainer |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lesdoel en lesnummer | Bv: Les 1 kennismaken met elkaar, de trainer en de methodiek | | |
| **lesonderdeel** | **Werkvorm** | **Doel** | **Tijdsduur** |
| Welkom en introductie | Gesprek, inhoud lessen, afspraken | Kader en houvast | 10 minuten |
| Kennismaking | Ballen rondgooien | Namen leren kennen, observatie motoriek dlnrs | 10 minuten |
| Houding en uitstraling | Stemmingenloop | Ervaren dat stevige houding slachtofferschap kan voorkomen en geen agressie oproept | 7 minuten |
| Opwarming |  |  |  |
| Fysieke technieken | Aanleren hamervuist | Goede vuist, beweging | 7 minuten |
| Stemgebruik | Kiaiwave | Ademhaling laag | 4 minuten |
| Fysieke technieken | Hamervuist met stem | Techniek met lage ademhaling | 4 minuten |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

De individuele werkvormen worden ingevuld in een lesonderdeelvoorbereidingsformulier.

Lesdag 1: Kennismaking en introductie op weerbaarheid

Lesdoel

Na de eerste lesdag kennen de deelnemers het theoretisch kader van de methodiek en weten ze wat er gedurende de training van hen verwacht wordt. Ze kennen de specifieke weerbaarheidsthema’s van hun doelgroep en denken vast na over de keuze voor hun eigen training.

Verder kennen zijn kennismakingswerkvormen en werkvormen rondom stevig staan, ademhaling, houding en uitstraling. Zij hebben bovendien kennisgemaakt met een aantal lichaamswapens.

Programma dagdeel 1 (theorie)

* Voorstellen van trainer en deelnemers aan de hand van kennismakingswerkvormen
* Inhoud van de train-de-trainer, doelstellingen en eindopdracht
* Weerbaarheid en andere begrippen
* Confrontatieregels
* Theoretische onderbouwing: driehoek en bio-psycho-sociale model
* Weerbaarheidsthema’s

Programma dagdeel 2 (praktijk)

* Psychofysiek werken: wat is dat?
* Belang herkenbaarheid van werkvormen en beperkt aantal organisatie-opstellingen
* Werkvormen:
  + Kennismaking
  + Ruimte innemen
  + Stevig staan, balans, ademhaling, focus
  + Stemgebruik
  + Fysieke opwarming
  + Lichaamswapen
  + Polsbevrijding
  + Effect van de houding op de ander.
* Voorbereiding voor de volgende lesdag
* Evaluatie eerste lesdag

Kennismakingswerkvormen

* Gooien met één, twee, drie ballen en een… kip
* Namensprong
* In een kring naar elkaar toe rennen
* Straatje, armen tegenover elkaar, doorheen rennen.

Theorie:

Voor- en nadelen van de organisatie-opstellingen en hoe kun je de herkenbaarheid vergroten.

Ruimte innemen

* Kriskras door de ruimte lopen, door de helft van de ruimte, door een kwart van de ruimte en omgekeerd
* Idem in grote en kleine houding
* Stemmingenloop.

Theorie:

Intieme zone (0-45 cm), persoonlijke zone (45-120 cm), sociale zone (120-360 cm) en publieke zone (360 cm en meer). Effect van houding op kwetsbaarheid, niet-pluis-gevoel in weerbaarheid. Effect van een te grote mate van nabijheid (tempo oogcontact, lichaamshouding, grenzen).

Aandacht voor positieve afsluiting van alle werkvormen (stemmingenloop).

Stevig staan, balans, ademhaling, focus

* Tweetallen: duwtjes, adem hoog en adem laag
* Zwaaien met de benen, verschil ervaren
* Afrikaanse drums
* Hanenkamp
* Chinees boxen
* Verdedigingstand

Theorie:

Stevig staan als één van de elementen van de confrontatietraining en als een basisvoorwaarde voor een goede fysieke verdediging. Uitleg gebruik van verdedigingshouding en stevig staan (terminologie).

Stemgebruik

* Boodschappen overschreeuwen (stoorzender)
* Schreeuw-estafette
* Kiai-wave
* Gillen en schreenwen over een lijn
* Hielstamp in tweetallen op een stootkussentje
* Nee-cirkel
* Hi, hi, ha, ha, ho, ho
* Echoput

Theorie:

Stemgebruik (lage ademhaling) als één van de elementen van de confrontatietraining en als een basisvoorwaarde voor een goede fysieke verdediging. Extra uitleg voor nee-cirkel en inzet van deze werkvormen voor andere doelen.

Fysieke opwarming

* Volgorde: losdraaien, gecontroleerd bewegen, ongecontroleerd bewegen

Theorie:

Aanpassen aan de doelgroep, de lesdoelen en de werkvormen die volgen. Een opwarming heeft nooit als enig doel het opwarmen van de spieren, maar ook een weerbaarheids-doel.

Lichaamswapens

* Hamervuist
* Knietrap
* Hielstamp

Theorie:

Aanleren: eerst alleen, daarna samen. Mikpunt, raakvlak, effect. Op techniek vs op kracht. Slowmotion vs ervaring eigen kracht. Weerbaarheidsdoelen.

Aanleren polsbevrijding en handbevrijding

* Handbevrijding
* Slangetje

Theorie:

Escalerende vs niet-escalerende beweging, gevoelens van macht en onmacht en effect van oogcontact. Keuze van de technieken: eenvoud!

Voorbereiden voor lesdag 2

Doorlezen studiehandleiding.

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 1, 2, 8 en 9.

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor (uitvoering lesdag 2).

Kies een voorwerp dat voor jou weerbaarheid vertegenwoordigt. Op de tweede lesdag presenteer je jezelf en met name je visie op weerbaarheid aan de hand van je voorwerp. Accent: wat is voor jou weerbaarheid, wat vind je belangrijk om over te dragen aan je deelnemers. Tijd: 2 minuten per persoon.

Lesdag 2: Jij als weerbaarheidstrainer en de methodiek

Voorbereiden door de deelnemers:

Doorlezen studiehandleiding.

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 1, 2, 8 en 9.

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor (uitvoering lesdag 2).

Kies een voorwerp dat voor jou weerbaarheid vertegenwoordigt. Op de tweede lesdag presenteer je jezelf en met name je visie op weerbaarheid aan de hand van je voorwerp. Accent: wat is voor jou weerbaarheid, wat vind je belangrijk om over te dragen aan je deelnemers. Tijd: 2 minuten per persoon.

Lesdoel

In de tweede lesdag leren de deelnemers zichzelf kennen als weerbaarheidstrainer. Na deze lesdag kennen ze hun sterke en zwakke kanten en hebben ze inzicht in hun uitstraling.

Daarnaast maken ze kennis met de KISS-aanpak en leren ze werken met het lesvoorbereidingsformulier.

Programma dagdeel 1 (theorie)

* Terugblik lesdag 1
* Voorbereidende opdracht: kies een voorwerp
* Persoonlijke uitstraling: hoe kom je over?
* KISS-aanpak in weerbaarheid
* Lesvoorbereidingsformulier

Programma dagdeel 2 (praktijk)

* Onderling lesgeven: drie keer 20 minuten
* Herkennen van eigen grenzen, lichaamswapens
* Confrontatietechnieken
* Achtervolging
* Werkvormen:
  + Confrontatietechnieken
  + Stop-oefening
  + Ja, nee twijfel gevoel stellingenspel
  + Matjes-oefening
  + Achtervolging
  + Herhaling hamervuist, knietrap, hielstamp, polsbevrijding
  + Neusje hoog, neusje laag
  + Schrik-oefening
* Voorbereiding voor de volgende lesdag
* Evaluatie tweede lesdag

Confrontatietechnieken

* Stem, ademhaling, stevig staan, congruente gezichtsuitdrukking,
* Haai Goeng!
* Nee-cirkel
* Matjes-oefening

Theorie:

Eerst onderdelen, daarna combintaties van onderdelen, daarna totaal, als laatste herkenbare situaties.

Grenzen ervaren en stellen

* Ja, nee, twijfel gevoel
* Stop-oefening
* Matjes-oefening

Theorie:

Opzet en aandachtspunten stop-oefening (voor wie is de werkvorm bedoeld, grenzen ervaren vs grenzen stellen). Aandacht voor positieve afsluiting van alle werkvormen. Opbouw: eerst ervaren, daarna stellen.

Achtervolging

* Neusje hoog en neusje laag
* Schrik-oefening
* Herkennen en actie

Theorie:

Ervaringswerkvormen (neusje hoog neusje laag en schrik-oefening) vs kenniswerkvormen. Opbouw.

Lichaamswapens en bevrijdingen

* Hamervuist
* Knietrap
* Hielstamp
* Polsbevrijdingen
* Handbevrijding

Theorie:

Drie manieren van polsbevrijding, opbouw van meer naar minder escalerend. Effect van verschillende organisatie-opstellingen op aanleren en oefenen fysieke technieken.

Voorbereiden voor lesdag 3

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 3, 6, 7, 10.1 en 10.2

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor (uitvoering lesdag 3).

Lesdag 3: Intercultureel trainerschap en werving binnen het COA, rollenspelen en de vier elementen

Voorbereiden door de deelnemers:

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 3, 6, 7, 10.1 en 10.2

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor.

Lesdoel

In de derde lesdag krijgen de deelnemers inzicht in de interculturele aspecten van het geven van trainingen in weerbaarheid en leren ze zichzelf als trainer op dat gebied beter kennen.

Wat betreft de methodiek leren de deelnemers de kenmerken van een cursistengroep te bepalen en een keuze te maken in weerbaarheidsthema’s. Hierbij wordt speciale aandacht besteed aan de verschillende vormen van agressie.

In het praktijkgedeelte wordt met name geoefend met (de opbouw naar) rollenspelen waarin de confrontatietechnieken geoefend worden. Daarnaast leren de deelnemers werken met de vier elementen rots, water, vuur en lucht.

Programma dagdeel 1 (theorie)

* Terugblik lesdag 2: lesvoorbereidingsformulier en KISS-aanpak.
* Intercultureel lesgeven
* Kenmerken van de doelgroep
* Werving van deelnemers voor de cursus
* Weerbaarheidsthema’s, waaronder de verschillende vormen van agressie.

Programma dagdeel 2 (praktijk)

* Onderling lesgeven: drie keer 20 minuten
* Inleidende werkvormen
* Herhalen van lichaamswapens en pols- en handbevrijdingen
* Middelbevrijdingen
* Vier elementen
* Rollenspelen
* Ademhaling en agressie
* Voorbereiding voor de volgende lesdag
* Evaluatie derde lesdag

Inleidende werkvormen

* Joris en de draak
* Eskimokinderen
* Schoudertik
* Superkind
* Inktvistikkertje

Theorie:

Inleidende werkvormen zijn vaak onderdeel van de opwarming, het gaat om spelen waarin ongecontroleerd bewogen wordt. Het doel van deze werkvormen is onderdelen van latere werkvormen in de les alvast spelenderwijs te oefenen waardoor de lesdoelen in de kern van de les gemakkelijker behaald worden.

Herhalen lichaamswapens, hand- en polsbevrijdingen en aanleren middelbevrijding.

* Op muziek
* Grepenstraatje
* Grepencirkel
* Twee groepen
* Grepencircuit
* Lichaamswapen circuit

Theorie:

De les wordt speelser wanneer er niet steeds voor dezelfde manier van oefenen gekozen wordt. Let echter op dat je werkt met steeds terugkerende organisatievormen omdat herkenbaarheid voor veiligheid zorgt.

Werken met de vier elementen

* Lopen langs een groep
* Naar elkaar toelopen in de ruimte volgens de vier elementen
* Geen aandacht besteden aan (tweetallen en groente en fruit)
* Polsbevrijdingen met de vier elementen

Theorie:

De 4 elementen zijn allereerst een hulpmiddel voor de trainer. Door met de vier elementen te werken, weet je zeker dat je aansluit bij verschillende manieren van reageren en daarmee bij de verschillende karakters van de deelnemers. Hierdoor krijgen alle deelnemers een succeservaring. Bovendien leer je ze als trainer beter kennen en kun je ze daardoor beter begeleiden naar meer weerbaarheid.

Rollenspelen

* niet bedreigende onbekende en niet bedreigende bekende, bedreigende onbekende en bedreigende bekende
* Met observator
* Voor de groep
* In serie
* Tweetallen straatje

Theorie:

Niet bedreigend eenvoudiger dan bedreigend, onbekende eenvoudiger dan bekende. Iedere opstelling heeft gevolgen: de les wordt meer of juist minder overzichtelijk voor de trainer, de cursisten kunnen zich meer of juist minder gemakkelijk verschuilen achter een andere cursist.

Ademhaling en agressie

* Hard lopen op de plaats
* Tweetallen en met en zonder interesse

Theorie:

Lesgeven aan doelgroepen met een agressieprobleem.

Voorbereiden voor lesdag 4

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 4, 5, 14, 16

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor (uitvoering lesdag 4).

Lesdag 4: Juridische aspecten van weerbaarheid, kenmerken van de doelgroep lage SES en weerbaarheid, werkvormen met samenwerking, vertrouwen, intuïtie en groepsdruk

Voorbereiden door de deelnemers:

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 4, 5, 14 en 16

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor.

Lesdoel

In de vierde lesdag doen de deelnemers kennis op van de juridische aspecten van weerbaarheid. Aan het einde van de dag kennen ze de belangrijkste wettelijke regels en weten ze de voor- en nadelen van het uitnodigen van een gast voor een deel van de les.

Het ochtend gedeelte gaat bovendien in op de kenmerken van doelgroepen met een lage sociaal-economische status en de gevolgen daarvan voor hun weerbaarheid.

In het middaggedeelte leren de deelnemers werkvormen rondom samenwerking, vertrouwen en intuïtie toepassen.

Programma dagdeel 1 (theorie)

* Terugblik lesdag 3: lesopzet
* Juridische aspecten van weerbaarheid
* Uitnodigen van gasten in de weerbaarheidsles
* Kenmerken van een doelgroep met een lage SES en de gevolgen daarvan voor de weerbaarheid

Programma dagdeel 2 (praktijk)

* Onderling lesgeven: drie keer 20 minuten
* Werkvormen samenwerking
* Werkvormen vertrouwen
* Werkvormen roddelen
* Werkvormen intuïtie
* Werkvormen groepsdruk
* Voorbereiding voor de volgende lesdag
* Evaluatie derde lesdag

Samenwerking

* Kamelenslachter
* Stok naar de grond
* Bamboestokken
* Spiegelen
* Gordiaanse knoop
* Parachute
* Opdrachtenspel
* Foto of standbeeld

Theorie:

Samenwerkingswerkvormen zijn met name geschikt voor groepen met deelnemers die elkaar al kennen en ook buiten de cursus met elkaar omgaan, zoals bijvoorbeeld een schoolklas of een team. Wanneer dit niet aan de orde is, dienen ze als inleiding op bijvoorbeeld intuïtie of werkvormen rondom groepsdruk.

Vertrouwen

* Leiden
* Blinde rups
* Vallen

Theorie:

Voor vertrouwenswerkvormen is tijd nodig. Observeer de deelnemers en begeleid ze om het vertrouwen te ervaren.

Roddelen

* Boodschappen door fluisteren
* Tekenen op de rug
* Wat staat er op de plaat?
* B, M, W of E?

Theorie:

Met roddelwerkvormen laat je de deelnemers ervaren hoe snel informatie verwatert.

Intuïtie

* Kring
* Leider raden
* Straat
* Koepel

Theorie:

Met intuïtiewerkvormen oefen je het vertrouwen in het eigen gevoel van de deelnemers waardoor ze weerbaarder worden.

Groepsdruk

* Codes
* 1 minuut op een lijn
* Magneten

Theorie:

Met werkvormen rondom groepsdruk laat je de deelnemers ervaren hoe groepsdruk werkt.

Voorbereiden voor lesdag 5

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: Hoofdstukken 10.3, 10.4, 13, 17.1, 17.2, 17.4, 17.9

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor (uitvoering lesdag 5).

Lesdag 5 Huiselijk en seksueel geweld, trauma’s en werkvormen trots en eigenwaarde

Voorbereiden door de deelnemers:

Doorlezen Handboek Weerbaarheid: 10.3, 10.4, 13, 17.1, 17.2, 17.4, 17.9

Drie deelnemers bereiden ieder 20 minuten les in weerbaarheid voor.

Lesdoel

In de vijfde lesdag wordt ingegaan op huiselijk en seksueel geweld en wordt ingegaan op het effect van trauma’s op weerbaarheid. In de middag worden werkvormen gedaan rondom de vergroting van eigenwaarde.

Programma dagdeel 1

* Terugblik lesdag 4
* Huiselijk en seksueel geweld

Programma dagdeel 2

* Onderling lesgeven: drie keer 20 minuten
* Trots en eigenwaarde
* Afsluiting en evaluatie

Trots, eigenwaarde en wilskracht

* Hara
* Ijzeren vinger
* Onbuigzame arm
* Vlinder
* Catwalk
* Plankje

Theorie:

Eigenwaarde kan met extroverte en introverte werkvormen geoefend worden.

Plankje doorslaan

* Wilskracht
* Vechtlust

Theorie:

Aandacht voor emotionele en fysieke veiligheid van het doorslaan van het plankje.

Afsluiting

Deze lesdag wordt afgesloten met een aantal werkvormen rondom eigenwaarde: plankje doorslaan, ruggesteun, kernkwaliteiten en complimenten fluisteren.

Voorbereiden voor de lesdag 6

Geen specifieke voorbereiding, lees de delen van het handboek door voor zover je dat nog niet gedaan hebt.

Lesdag 6: Ontwikkelen van eigen werkvormen en stoeispelen

Voorbereiden door de deelnemers:

Geen specifieke voorbereiding: mogelijkheid om achterstanden in te halen.

Lesdoel

De zesde lesdag wordt grotendeels besteed aan het ontwikkelen van eigen werkvormen.

De opbouw van deze lesdag is daarom wat anders dan de opbouw van de andere lesdagen, de beide dagdelen zijn praktisch ingericht.

Programma dagdeel 1

* Terugblik lesdag 4
* In tweetallen: ontwikkelen eigen werkvorm

Programma dagdeel 2

* Eventueel Onderling lesgeven: drie keer 20 minuten
* Onderling lesgeven: eigen werkvormen
* Stoeispelen
* Afsluiting en evaluatie

Afsluiting

Deze lesdag wordt afgesloten met een vooruitblik op de laatste twee lesdagen: de terugkomdagen.

Voorbereiden voor lesdag 7

Lesopzet en zo mogelijk ook uitvoering van de cursus weerbaarheid aan de doelgroep.

Lesdag 7 en 8: de terugkomdagen

Voorbereiden door de deelnemers:

Maken van de eindopdracht van deze train-de-trainer en zo mogelijk het uitvoeren van een lessenserie.

Lesdoel

De zevende en achtste wordt ingevuld in overleg met de deelnemers. Als alles volgens planning loopt, heeft iedereen (of in ieder geval een deel van de groep) de eindopdracht ingeleverd. Meestal komen hieruit specifieke onderwerpen die extra aandacht vragen, zoals bijvoorbeeld het omgaan met bepaalde deelnemers aan de weerbaarheidscursus of het behalen van lesdoelen. Soms zijn werkvormen weggezakt en is het wenselijk bepaalde werkvormen te herhalen.

Op deze lesdagen worden bovendien alle fysieke technieken herhaald en worden aanvullend ondersteuningsmateriaal besproken (zoals beeldmateriaal, bordspelen, kaartjes, enzovoorts)

Programma dagdeel 1

* Stand van zaken eigen lessen
* Ondersteuning eigen lesopzet
* Zo nodig toelichting

Programma dagdeel 2

* Eigen vaardigheid
* Afsluiting train-de-training

Keuze inhoudelijke onderwerpen

De deelnemersgroep kan ook ervoor kiezen extra aandacht te besteden aan bijvoorbeeld één van de volgende thema’s:

* Gezondheidspsychologie (bv in de invloed van stress)
* Verlies en rouw
* Groepsdynamica
* Ontwikkelingspsychologie
* Psychopathologie
* Ontwikkelingen naar de participatiemaatschappij
* Jeugdsubculturen
* …..

Voorbeeld lesvoorbereidingsformulieren

Per mail zullen de volgende voorbeeldlesonderdeelvoorbereidingen ter beschikking gesteld worden:

Formulier lesvoorbereiding handenschudden

Formulier lesvoorbereiding bal rondgooien

[Formulier Lesvoorbereiding Hi Ha Hoe](#_Toc466204961)

[Formulier Lesvoorbereiding Blinde Rups](#_Toc466204963)

[Formulier Lesvoorbereiding Haai Goeng!](#_Toc466204964)

[Formulier Lesvoorbereiding Open de deur!](#_Toc466204965)

[Formulier Lesvoorbereiding – Trappen met de vier stappen](#_Toc466204966)

[Formulier Lesvoorbereiding Stemingenloop](#_Toc466204967)

[Formulier Lesvoorbereiding naar de overkant trekken](#_Toc466204968)

[Formulier Lesvoorbereiding – Aanleren Hamervuist](#_Toc466204969)

[Formulier Lesvoorbereiding Hielstamp aanleren](#_Toc466204970)

[Formulier Lesvoorbereiding Nee-cirkel](#_Toc466204971)

[Formulier Lesvoorbereiding Trots 1](#_Toc466204972)

[Formulier Lesvoorbereiding Trots 2](#_Toc466204973)

[Formulier Lesvoorbereiding Trots 3](#_Toc466204974)

[Formulier Lesvoorbereiding herhalen pols- en middelbevrijdingen](#_Toc466204975)

[Lesvoorbereiding werkvorm Over de lijn](#_Toc466204976)

[Lesvoorbereiding werkvorm Lopen langs de groep](#_Toc466204977)

[Lesvoorbereiding werkvorm Balonnenspel](#_Toc466204978)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 1 opwarming: ademhaling agressie](#_Toc466204979)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 2 de telefoon gaat!](#_Toc466204980)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 3 adem](#_Toc466204981)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 4 herhalen polsbevrijding](#_Toc466204982)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 5 sterk weglopen](#_Toc466204983)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 6 sterk weglopen langs een groepje](#_Toc466204984)

[Lesvoorbereiding groep met een agressie-probleem: 7 Polsbevrijdingen straatje](#_Toc466204985)

**Schema van de werkvormen**

Onderstaande werkvormen worden onderverdeeld in fysieke technieken, inleidende werkvormen en mentale werkvormen. Deze indeling is tot op zeker hoogte willekeurig. Sommige werkvormen zouden met evenveel recht in een andere categorie dan nu ingedeeld kunnen worden. Gekozen is voor de categorie waarvoor een werkvorm het vaakst gebruikt wordt.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Naam werkvorm** |  | | | | | | | | | | | | |
| **Fysieke technieken:** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Stem** | **Oogcontact** | | **Adem** | **Stevig staan** | **Niet in discussie gaan** | **Houding en uitstraling** | **Ervaren eigen kracht** | **Vertrouwen** | **Samenwerking** | | **Vechtlust** | **Emoties herkennen** |
| Lichaamswapens |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Polsbevrijdingen |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Middelpakkingen |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Trappen vanaf de grond |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Zwaaien met sjaal in iemands gezicht | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Weringen | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Hi Ha Hoe | X | X |  | | X |  |  |  |  | |  | X |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Inleidende werkvormen:** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Stem** | **Oogcontact** | **Adem** | | **Stevig staan** | **Niet in discussie gaan** | **Houding en uitstraling** | **Ervaren eigen kracht** | **Vertrouwen** | | **Samenwerking** | **Vechtlust** | **Emoties herkennen** |
| Tweetallen, adem hoog en laag |  |  | X | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Hanekamp |  |  |  | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Chinees boxen |  |  |  | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Stampen met en zonder muziek |  |  | X[[1]](#footnote-1) | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Op een been en zwaaien |  |  |  | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Slepen naar de overkant | X |  | X | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Gillen en schreeuwen op een lijn | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Boodschappen overschreeuwen (= Stoorzender) | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Watch man |  | X |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Tweetallen: wat zie je? |  | X |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Annemaria Koekoek |  |  |  | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Echoput | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Kiaiwave | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Schreeuw estafette | X |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Mentale werkvormen:** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Stem** | **Oogcontact** | **Adem** | | **Stevig staan** | **Niet in discussie gaan** | **Houding en uitstraling** | **Ervaren eigen kracht** | **Vertrouwen** | | **Samenwerking** | **Congruente gezichtsuitdrukking** | **Emoties herkennen** |
| Stemmingenloop |  |  |  | |  |  | X |  |  | |  |  | X |
| Stop-oefening | X | X | X | | X |  | X |  |  | |  |  |  |
| Langs een groep lopen |  |  |  | |  |  | X |  |  | |  |  |  |
| Emotie estafette |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | X |
| Emotie bus |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | X |
| Emoties overgooien |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | X |
| Open de deur! |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | X |
| Boom/ballon |  |  | X | | X |  |  |  |  | |  |  |  |
| Matjes oefening | X | X |  | |  | X |  |  |  | |  | X |  |
| Ja, nee, twijfel stellingenspel |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Plankje |  |  | X | |  |  |  | X |  | |  |  |  |
| Trots |  |  |  | |  |  | X |  |  | |  |  |  |
| Tweetallen spiegelen |  | X |  | |  |  | X |  |  | | X |  |  |
| Tweetallen leiden |  |  |  | |  |  |  |  | X | | X |  |  |
| Ketting met bamboestokken |  | X |  | |  |  |  |  |  | | X |  |  |
| Leenspel |  |  |  | |  | X |  |  |  | |  |  |  |
| Schelden met groente en fruit |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |
| Haai Goeng! | X | X |  | |  |  |  |  |  | |  | X |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulier Cursusvoorbereiding**  Doelgroep:  Cursusdoel:  *NB: Aantal lessen per fase kan wisselen!* | | | | |
| **Fase** | **Doelen per les** | **Werkvormen, activiteiten** | **Aandachtspunten** | **Materiaal en Organisatie** |
| Inleiding | Les 1: |  |  |  |
| Les 2: |  |  |  |
| Les 3: |  |  |  |
| Kern |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Afsluiting |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulier Lesonderdeelvoorbereiding**  Lesonderdeel: Lesnummer: Doelstelling van de les:  Totaal tijd: Doelstelling van het lesonderdeel  Beginsituatie: | | | | | |
| **Fase** | **Tijd** | **Activiteit** | **Doel** | **Aandachtspunten** | **Materiaal en Organisatie** |
| Inleiding |  |  |  |  |  |
| Kern |  |  |  |  |  |
| Afsluiting |  |  |  |  |  |

1. Met schreeuw [↑](#footnote-ref-1)