Arnold de Leeuw & Berendineke Steenbergen

[E-mailadres]

Abstract

Een vier daagse post-hbo training voor wie wil de eigen doelgroep weerbaarder wil maken

Forsvar

Een 4 daagse post-hbo training

Welkom!

Welkom bij Forsvar!

Forsvar is het Noorse woord voor ‘verdediging’, verdediging is jezelf verweren, maar ook voor jezelf opkomen. Je verdedigt je tegen een aanval, een advocaat verdedigt zijn cliënt en op het einde van je studie verdedig je je scriptie of je (promotie-)onderzoek. Bij ons gaat het om ‘verdediging’ in de brede zin van het woord. Voor jezelf opkomen, jezelf laten zien.

Forsvar is een unieke aanpak voor de vergroting van weerbaarheid. Wij geloven dat een professional uit het onderwijs of het sociale domein binnen zijn eigen werk, in het dagelijkse contact met de leerling of de cliënt kan werken aan de vergroting van weerbaarheid. Op deze manier wordt werken aan weerbaarheid niet een los programma of een losse cursus, maar is het ingebed in de dagelijkse gang van zaken.

Binnen een Forsvar scholingstraject leren we je binnen je eigen werk en met je eigen doelgroep te werken aan de vier pijlers van weerbaarheid:

1. Werken aan de vergroting van zelfvertrouwen
2. Het leren herkennen en erkennen van eigen grenzen
3. Het werken aan een goede houding en uitstraling
4. Het vergroten van weerbaarheidsvaardigheden

Om dit te kunnen doen, leren we je een aantal werkvormen aan die je kunt gebruiken voor je eigen doelgroep, oefenen we met gespreksvaardigheden en geven we je interessante achtergrondkennis.

Logo

Het logo van Forsvar bestaat uit twee boemerangs in heldere kleuren (roze en blauw). De kleuren verwijzen naar de kern van weerbaarheid waarin je je laat zien wie je bent: je mag er zijn! Een boemerang kun je werpen en keert dan weer terug; als je respectvol voor jezelf op komt, zullen anderen je ook respecteren.

Handboek

Bij de vier-daagse post-hbo Forsvar scholing hoort het Handboek Weerbaarheid: van theorie naar toepassing.

Post-hbo training Forsvar (4 dagen)

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 training:

* 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 begeleiden in de vergroting van weerbaarheid en kunnen dat in hun eigen werk toepassen;
* Hebben zij een concreet plan op welke manier zij binnen hun eigen werk aan de slag gaan met weerbaarheidsvergroting.

Doelgroep

Deze training is ontwikkeld voor hbo-geschoolde professionals uit het sociale werkveld en het onderwijs. De deelnemers hebben een affiniteit met weerbaarheid.

Tijdsinvestering

De gehele training duurt 4 lesdagen. Ter voorbereiding moeten de deelnemers rekening houden met ongeveer 4 dagen, wat de tijdsinvestering voor het volgen van deze training doet uitkomen op een totaal van 8 dagen.

De studiebelasting is als volgt ingevuld:

* 4 lesdagen
* Lezen literatuur
* Voorbereiding van de lesdagen (maken van opdrachten)
* Voorbereiding van een traject ter vergroting van de weerbaarheid van de eigen doelgroep.

Certificering

Na het volgen van alle lesdagen, het maken van de voorbereidende opdrachten per lesdag en een voldoende beoordeelde eindopdracht, ontvangt de deelnemer een certificaat.

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 zelf aangeschaft.

De ontwikkelaar van deze scholing

Forsvar is een uniek samenwerkingsverband tussen Berendineke Steenbergen en de Logavak Opleidingsgroep. Zij werken samen om een inhoudelijk onderbouw aanbod te doen in training in weerbaarheid. Uitgeverij SWP ondersteunt dit initiatief als uitgever van de weerbaarheidspublicaties.

Inhoud van de scholing

**Einddoel**

Na afloop van deze scholing kun je binnen je reguliere werk iemand begeleiden in de vergroting van weerbaarheid. je kunt 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.

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. Deze aanvullingen worden aangedragen door de trainer, maar ook door de deelnemers. Het gaat om werkvormen die zowel op individuele basis als in groepen uitgevoerd kunnen worden.

Theoretische achtergrond

De deelnemers begrijpen de verschillende factoren die van invloed zijn op weerbaarheid.

Certificaat

De deelnemer ontvangt een certificaat wanneer:

* Hij tenminste alle lesdagen aanwezig is geweest;
* Een actieve betrokkenheid op de lesdagen heeft getoond;
* De opdrachten heeft gemaakt.

Eindopdracht

Maak een opzet voor de begeleiding van iemand uit jouw doelgroep binnen je werk. Dat mag groepsgewijs dan wel individueel zijn.

Lesdag 1: Kennismaking en introductie op weerbaarheid

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 kenmerken van weerbaarheid en de specifieke weerbaarheidsthema’s van hun doelgroep.

Verder kennen zij enkele werkvormen rondom stevig staan, ademhaling, houding en uitstraling.

Lesdag 2: In gesprek

Na de tweede lesdag kennen de deelnemers de uitgangspunten van krachtgericht coachen, motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering. Zij zijn zich bovendien bewust van hun eigen voorbeeldrol en hun eigen opstelling en weten hoe zij zichzelf als instrument kunnen inzetten.

Lesdag 3: Eigenwaarde en veerkracht

Na de derde lesdag kennen de deelnemers de belangrijkste uitgangspunten van het werken aan de vergroting van eigenwaarde en veerkracht. Zij weten wat de beide begrippen inhouden en kennen een aantal werkvormen hieromtrent. Daarnaast kunnen zij enkele werkvormen uit de mindfulness en yoga toepassen.

Lesdag 4: Afsluiting

Lesdoel

In de laatste lesdag presenteren de deelnemers hun eigen aanpak. Daarnaast kiezen zij een inhoudelijk onderwerp dat zij graag uitgediept willen hebben. Dit onderwerp houdt verband met de weerbaarheid van de doelgroep waar zij mee werken.

Verplichte literatuur:

Steenbergen, B., Boonman, R., & Leeuw, A. d. (2016). *Handboek weerbaarheid: van theorie naar toepassing.* Amsterdam: SWP. (170 pagina’s)

Een reader (20 pagina’s)

Aanbevolen literatuur:

Alphen, M. v. (2016). *Psychosociale gespreksvoering.* Amsterdam: Boom Lemma.

Bartelink, C. (2018, januari 30). *Wat werkt? Motiverende gespreksvoering.* Opgehaald van Nederlands JeugdInstituut: https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/(311053)-nji-dossierDownloads-Watwerkt\_Motiverendegespreksvoering.pdf

Baseler, M., & Beers, A. v. (2012). *Lekker in-je-bel spel.* Duivendrecht: Dubbelzes Uitgeverij.

Beers, L. v., & Beers, A. v. (2017). *Okidootjes Veerkracht.* Duivendrecht: Dubbelzes.

Blommers, B.-A., & Steenbergen, B. (2015). *Handboek Marietje Kessels Project. Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar.* Amsterdam: SWP.

Brown, B. (2017). *De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn.* Amsterdam: Bruna Uitgevers BV.

Delepeleire, Y. (2017, mei 25). Judo in de wurggreep van misbruik. *De Standaard*.

Delfos, M. (2018). *Pubers en Adolescenten. Biologisch, psychologisch en pedagogisch.* Amsterdam: SWP.

Dijkstra, P. (2014). *Sociale psychologie. Inzicht in relaties.* Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.

Donders, P. (2015). *Veerkracht. Gezonder leven, beter presteren.* Hoornaar: De Barbaar.

Endresen, M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 468-78.

Engelman, B. (2016). *Werkboek veerkracht ontwikkelen.* Amsterdam: Boom.

Gerrickens, P. (2006). *Kwaliteitenspel.* 's-Hertogenbosch: Gerrickens.

Gerrickens, P., & Verstege, M. (2003). *Gevoelswereldspel.* 's-Hertogenbosch: Gerrickens.

Koolhof, K., & Schildkamp, V. (2015, oktober 29). Veertien maanden cel voor kickboxer Badr Hari. *AD*.

Korthagen, F., & Nuijten, E. (2016). *Krachtgericht coachen. Een aanpak voor diepgaand leren en effectief functioneren.* Amsterdam: Boom Uitgevers.

Lahr, P., & Rijkée, D. (2012). *Spiegel jezelf spel.... en vergroot je zelfvertrouwen.* Duivendrecht: Dubbelzes Uitgeverij.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2016). *Motiverende gespreksvoering. Mensen helpen veranderen.* Utrecht: Ekklesia.

Morrison, V., & Bennet, P. (2015). *Gezondheidspsychologie.* Amsterdam: Pearson.

Nederlands JeugdInstituut. (2018, maart 28). *NJi Dossier Kindermishandeling*. Opgehaald van Kindermishandeling Oplossingsgerichte vragen: https://www.nji.nl/nl/Aanpak/In-gesprek-met-kind-en-ouders/Oplossingsgerichte-vragen

Poll, F. v. (2017, april 10). Zonder haar misbruiker was ze geen wereldkampioen geworden. *NRC*.

Portzky, M. (2015). *Veerkracht. Onze natuurlijke weerstand tegen een leven vol stress.* Tielt: Witsand Uitgevers.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Gedrag in organisaties.* Amsterdam: Pearson.

Steeneveld, M. (2018). *Optimisme, hoop, veerkracht, zelfvertrouwen.* Amsterdam: Boom.

Stone, D., & Heen, S. (2016). *Feedback is een cadeautje.* Amsterdam: Maeven Publishing BV.

Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & Mccann, V. (2016). *Psychologie een inleiding.* Amsterdam: Pearsons Benelux.