

Aanbod keuzemodules Realisten Academie 2.0.

Aangepast juli 2021

Buddy

Start: na de basistraining

Na de basistraining kun je gekoppeld worden aan een maatje (samen zijn jullie buddy's) als je daar behoefte aan hebt. Met je maatje kun je sparren, pitches oefenen, evalueren, pitches plannen of een andere leervraag oppakken. Samen kunnen jullie het buddytraject vormgeven aan de hand van de leervragen van jullie beide, die gelijkwaardigheid staat centraal. Wat je doet en hoe je iets doet tijdens het buddytraject, bepalen jullie samen. Daarnaast staat ook het sociale contact centraal. Het is een mooie gelegenheid om elkaars werelden te leren kennen, want je maatje is ook t/m 30 jaar. Je kan gekoppeld worden aan een oud-realist, een student of iemand die graag vrijwilligerswerk wil doen.

1. Coral training: wat vertel ik wel/niet over mijn uitdaging op opleiding & werk

Coral Training (Conceal and Reveal) wordt gemaakt basis van de methodiek van Henderson. Je moet het zien als een beslishulp voor jezelf waarin jij keuzes maakt over:

- Ben ik klaar om in een werksituatie mijn ziekte/fysieke aandoening bespreekbaar te maken en/of de nodige aanpassingen die ik daarom nodig heb?
- Wat heb ik nodig op mijn werk van mijn omgeving, leidinggevende en collega's in relatie tot mijn ziekte/aandoening?
- Wat vind ik belangrijk op mijn werk in relatie tot mijn ziekte/aandoening?
- Wanneer vertel ik over mijn ziekte/aandoening/nodige aanpassingen? Aan wie en hoe?
- Wat doe, kan, en wil ik zelf doen om deze functie goed uit te voeren?

Aan het eind van deze module heb je in beeld in welke situatie je wat juist wel of niet zegt over jouw uitdaging en hoe je dit zegt. Je weet wat je nodig hebt om met jouw uitdaging in diverse situaties goed te kunnen functioneren.

2. Netwerken en LinkedIn

Tijdens deze module wordt ingegaan op het belang en de kracht van netwerken en jezelf online zichtbaar maken via LinkedIn. LinkedIn is de plek voor je professionele profiel, maar helpt ook bij netwerken en jezelf online zichtbaar maken. Vragen die in de online module aan de orde komen: wat is belangrijk voor een goed profiel? Wat meld je wel en wat meld je niet? Welke tools binnen LinkedIn zijn er en waar helpen die bij? En: hoe kijken recruiters naar profielen? Aan het eind van de module weet je of en hoe jij LinkedIn wilt inzetten en heb je concrete (netwerk)acties geformuleerd.

3. Equality time

Het assertief omgaan met (voor)oordelen, onjuiste bejegening en huftergedrag staat centraal in deze module.

Aan bod komen:

- Omgaan met lastige situaties;

- Assertiviteit;
- Test je eigen (voor) oordelen;
- VN-verdrag;
- Wat kan jij doen voor een eerlijke maatschappij?.

Aan het eind van deze module herken je vooroordelen bij jezelf en de ander en heb je geoefend hiermee om te gaan. Je hebt nagedacht over wat jij kan doen tegen vooroordelen

4. Timemanagement

We gaan kijken naar timemanagement in brede zin: in je opleiding, je werk, maar ook privé. Het gaat immers om de tijd van jouw leven en alleen jij zorgt daarvoor. In deze module leren we over het PWT-model (Persoon, Werk, Tijd) en maken we een start met plannen, organiseren en prioriteren. Ook is er aandacht voor hoe om te gaan met verstoringen (extern) en uitstelgedrag (intern). Aan het eind van deze module heb je meer overzicht op je leven en kan je tijd vrij maken voor zaken die ertoe doen.

Ook zal in deze module concrete inzichten en handvatten om je leven meer in balans te brengen. Thema's als positief denken, gezonde voeding, mindfulness, sporten en grenen aangeven komen aanbod.

5. Past ondernemerschap bij je?

Wil je als zzp-er aan de slag of een eigen zaak starten? Tijdens de module gaan we in op wat ondernemerschap precies inhoudt, maar ook wat het van je vraagt, welke ondersteuning je nodig zou hebben en of het dit moment realistisch is (bijvoorbeeld qua energie). Gast sprekers die zelf ondernemen en die andere helpen bij ondernemen zullen ook hun inzichten en ervaringen delen. Aan het eind van de module heb je een beter beeld bij ondernemerschap, of het passend voor jou is en of je dus zelf de stap wilt maken (of niet), waar je dan moet zijn en hoe de eerste stap kan zetten.

6. Succeservaringen

Vier je successen als basis voor de toekomst! In het verleden heb jij vast onderwijs gevolgd, gewerkt of een hobby beoefend. Soms was dat misschien lastig, maar er zullen ook momenten zijn geweest waarop dat heel goed ging. Deze momenten noemen we FLOW (Theorie Flow, Mihaly Csikszentmihaly). Je leert iets over de theorie van de flow ervaring. Samen met de andere deelnemers analyseer hoe deze situatie tot stand kwam. Welke omgeving is belangrijk voor jou? Welke vaardigheden of karaktereigenschappen zette je in? We zoomen ook in op mogelijke belemmeringen voor meer flow in jouw leven. Aan het einde van deze module weet je hoe je meer flow in je dagelijkse leven kan krijgen en hoe je omgaat met belemmeringen op weg naar een succesvol en gelukkig leven.

7. Sollicitatiebrief, CV & sollicitatiegesprek

ONLINE module – Zelfstudie

Je hebt een interessante vacature gevonden, wilt reageren en graag uitgenodigd worden. Hoe val je op? Tijdens de module beginnen we met vacatureanalyse. Het is van belang voldoende informatie te hebben om een goede sollicitatiebrief te schrijven met bijbehorend CV. Na de vacatureanalyse kijken we naar theorie over brieven en cv's en voorbeelden: opbouw, do's en don'ts. Ook gaan we in op hoe je omgaat met gaten in je cv. Vervolgens gaan we concreet aan de slag met eigen voorbeeld brieven en cv's: wat zijn tops en wat

zijn tips. Aan het eind van de module heb jij concrete handvatten voor je eigen brief en cv. Als laatste in deze modules gaan we in op diverse sollicitatieprocedures: wat doe je wel en niet in welke fase van dit proces. We zoomen daarna verder in op het sollicitatiegesprek. Of je nu vaker sollicitatiegesprekken gevoerd hebt of niet, het gesprek blijft altijd spannend. Gelukkig kun je een sollicitatiegesprek goed voorbereiden, of dat nu een klassiek gesprek is of een sollicitatie via een videoverbinding. Je bereidt je het beste voor door niet alleen te bedenken wat je wilt zeggen, maar door de vragen en je antwoorden echt te oefenen. We eindigen met een "proef sollicitatiegesprek" met een "echte" werkgever. Aan het eind van deze module heb je kennis over het sollicitatieproces, weet je hoe je je het beste kunt voorbereiden op een sollicitatiegesprek en heb je concrete tips en tops gekregen naar aanleiding van een "proef sollicitatiegesprek".

8. Personal branding

Wat is personal branding? Welke stappen kun je zetten voor jouw persoonlijke merk? Het gaat om een weergave wie jij bent. We beginnen met het delen van theorie en voorbeelden. Daarnaast is je eigen ervaring tot nu toe ook erg belangrijk. Vervolgens wordt er geoefend met het (video)pitchen en presenteren van jezelf als merk. Je reflecteert zelf, ontvangt feedback en kan je pitch daardoor verder aanscherpen. Aan het eind van de module kan jij je pitch met nog meer zelfvertrouwen overbrengen.

9. Leer jezelf (verder) kennen

We gaan werken met het invullen van een vliegwiel op basis van de zogenaamde combomethodiek. Door middel van een interview en online testjes krijg je zicht op de volgende gebieden:

- wensen, motieven en reële perspectieven;
- vaardigheden en karakter;
- sfeer en persoonlijkheid;
- sociale achtergrond en netwerk;
- kernprofiel.

Aan de hand van deze uitkomsten vul je je eigen vliegwiel in. Aan het eind van deze module heb je een beter en completer beeld van jezelf wat je kan helpen bij het maken van (loopbaan)keuzes.