

# Zelf aan Zet

## Trainingen voor vrijwilligers



Vrijwilligers krijgen met allerlei soorten deelnemers en situaties te maken. Sommigen deelnemers overvragen of willen gered worden, anderen kletsen maar door, weer anderen zijn stil of eenzaam. Hoe zorg je dat je vrijwilligers daar goed mee omgaan? Hoe blijven ze gemotiveerd en inzetbaar?



**Katja Budde**  
coaching & training



Wat doe ik  
als iemand zegt  
dat ie eenzaam  
is?

Op basis van jarenlange ervaring in het trainen van vrijwilligers heeft Katja Budde Coaching en Training een basis- en verdiepingstraining voor vrijwilligers ontwikkeld. De trainingen versterken het vermogen van vrijwilligers om beter met veel voorkomende situaties in hun vrijwilligerswerk om te gaan.

In haar Zelf aan Zet (Zelf Ervarend Trainen) benadering ervaren deelnemers de geleerde gespreksvaardigheden door meteen te oefenen én gebruikt de trainer de gesprekstechnieken zelf in de training, en ontsluit zo een extra niveau van leren. Door deze dubbele leerervaring beklijven vaardigheden beter voor de hele groep.

## Wat kun je verwachten?

In de **basistraining communicatie** vullen theorie en praktijk elkaar aan. In het eerste dagdeel worden basisvaardigheden van communicatie uitgelegd en oefenen vrijwilligers met gespreksvoering.

In het tweede dagdeel staat **grenzen kennen en grenzen stellen** centraal. Veel vrijwilligers geven aan grenzen stellen moeilijk te vinden. Ze oefenen met verschillende technieken om hun grenzen te ervaren en te stellen. Grenzen kunnen stellen versterkt en verlengt de inzetbaarheid van vrijwilligers.

De **verdiepingstraining** volgt op de basistraining. Hier komen meer communicatiemodellen aan bod. Ook gaan we dieper in op basisvaardigheden en passen theorieën en technieken toe op een thema dat de organisatie zelf kan kiezen.

Er zijn zes modules. Zo leren vrijwilligers vaardigheden die hen helpen in hun dagelijkse realiteit. Een aantal gespreksituaties wordt geoefend met een trainingsacteur.

Redden  
versus  
helpen





De stille mensen  
en de veelpraters:  
hoe doe je dat?

## Zes modules

- ▶ omgaan met weerstand
- ▶ interculturele communicatie
- ▶ verdieping op grenzen stellen
- ▶ omgaan met licht demeterend gedrag
- ▶ motiverende gespreksvoering
- ▶ versterken van zelfredzaamheid van deelnemers

Emoties.  
Oei!

## Wat levert het op?

Vrijwilligers...

- ▶ ervaren door de trainingen meer eigen sturing in hun werk
- ▶ krijgen theorie en praktijk op hun eigen niveau aangereikt
- ▶ inspireren en helpen elkaar
- ▶ worden uitgedaagd vaardigheden meteen uit te proberen
- ▶ ervaren welke interventies goed bij hen zelf passen

## Wat is er nog meer?

- ▶ in overleg zijn andere thema's mogelijk
- ▶ trainingen voor coördinatoren
  - slecht nieuws gesprekken
  - lastige gesprekken met medewerkers/vrijwilligers
  - intervisiebegeleiding
- ▶ coaching van medewerkers



Hoe neem  
ik meer  
regie?



*De grens tussen  
belangstelling en  
nieuwsgierigheid*

Grenzen  
stellen



## Over Katja Budde

- ▶ geeft al 25 jaar training en coaching aan diverse groepen in de non-profit sector
- ▶ praktische en concrete werkstijl
- ▶ op een heldere, vrolijke en deskundige manier
- ▶ creëert een open en veilig leerklimaat vanuit betrokkenheid
- ▶ trainingen zijn aangepast aan verschillende niveaus van vrijwilligers (binnen één groep)
- ▶ maakt ingewikkelde dingen eenvoudig
- ▶ hoge waardering van deelnemers (> 8,5)
- ▶ leeft voor wat in de trainingen aan bod komt
- ▶ werkt zelf als vrijwilliger bij Taal doet Meer

## Contact

Katja Budde Coaching & Training  
Grebbeberglaan 15  
3527 VX Utrecht

06 - 21590916  
[info@katjabudde.nl](mailto:info@katjabudde.nl)  
[www.katjabudde.nl](http://www.katjabudde.nl)

*Hoe krijg  
ik iemand in  
beweging?*