

Myrtle Beach
S. CAROLINA

DEEL C.1:

AAN DE SLAG!

DE LESSENSERIE

DE LESSENSERIE

KORT OVERZICHT VAN DE THEMA'S VAN DE LESSEN:



SESSIE 1

Eerlijk, veilig en gezond werken (algemeen)
De studenten maken kennis met de thema's eerlijk, veilig en gezond werken en duurzame inzetbaarheid

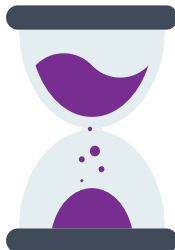
SESSIE 2

Eerlijk werk en Eerlijke beloningen
De studenten leren over wat eerlijk werken is en het belang hiervan. Zij leren vaardigheden aan om voor zichzelf op te komen en er zo voor te zorgen dat er eerlijker gewerkt wordt.



SESSIE 3

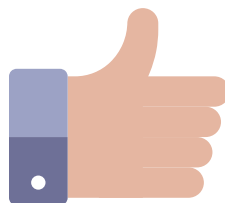
Balans!
De studenten leren over gezond werken. Een onderdeel daarvan is de werk/privé-balans. Studenten leren hierover en krijgen inzicht hoe een gezonde balans voor zichzelf te realiseren.



SESSIE 4

Een goed begin is het halve werk

De studenten leren wat ze moeten weten als ze afstuderen. Ze worden zich bewust van hun eigen kwaliteiten, leren wat solliciteren inhoudt en leren wat ze moeten regelen als ze 18 worden.



SESSIE 5

Aan de slag!

De studenten passen de geleerde vaardigheden over eerlijk, veilig en gezond werken en duurzame inzetbaarheid toe op het eigen leven en de eigen sector

SESSIE 6

Aan de slag! Eindpresentaties

De studenten presenteren hun bevindingen. Ze leren van elkaars oplossingen voor de casussen.



LES 1:

INTRODUCTIE EERLIJK, VEILIG EN GEZOND WERKEN

🕒 1 uur

👥 2 trainers

Benodigheden:

- Pen, papier
- Een geel, blauw, rood en groen papier

Doel van de les

De studenten maken kennis met de thema's eerlijk, veilig en gezond werken en duurzame inzetbaarheid.



VOORSTELLEN VAN DE TRAINERS INTRO VAN HET TRAJECT

MIN 0-5

- Stel jezelf en je medetrainer kort voor: vertel wie jullie zijn en hoe jullie hier terechtgekomen zijn
- Vertel daarna kort wat over de achtergrond van het project

De aansluiting van het onderwijs op de arbeidsmarkt loopt vaak mis. Veel jongeren weten niet goed wat er van ze verwacht wordt als ze echt aan het werk gaan. Ook weten ze vaak niet goed wat hun rechten en plichten zijn en hierdoor worden ook veel jongeren benadeeld, omdat ze niet weten waar ze recht op hebben. Om dit hele proces soepeler te laten verlopen, is dit project in het leven geroepen. Binnen dit project heeft CNV Jongeren, samen met mbo-studenten en specialisten uit het vakgebied, een lespakket ontwikkeld. Dit lespakket vormt de basis voor eerlijk, veilig en gezond werken in de toekomst!

In deze eerste les zullen we beginnen met algemene basiskennis rondom de thema's eerlijk, veilig en gezond werken. Ook komt duurzame inzetbaarheid aan de orde en hoe deze thema's met elkaar verbonden zijn.

Het doel van deze les is om jullie kennis te laten maken met de thema's eerlijk, veilig en gezond werken en duurzame inzetbaarheid. Daarnaast hopen we te bereiken dat jullie binnen je bijbaan/stage onveilige, oneerlijke en ongezonde situaties gaan herkennen. Komende lessen zullen we jullie vaardigheden en tools aanreiken om met deze thema's aan de slag te gaan.



VOORSTELRONDJE DOOR DE GROEP

MIN 5-15

De komende tijd zullen we deze groep zes keer zien. Daarom is het fijn om te weten wie er voor je staan, zodat de betrokkenheid groter is.

Maak een rondje langs de groep. Zij vertellen kort het volgende:

- Naam
- Opleiding, leerjaar
- Het gekste wat zij op hun bijbaan/stage hebben meegemaakt (in max. 2 zinnen)

FILMPJE INTRODUCTIE EERLIJK, VEILIG EN GEZOND WERKEN

MIN 15-20

Vraag voordat het filmpje start of de studenten tijdens het zien van het filmpje willen nadenken of zij de situatie herkennen. Hier hoeft je verder niet op in te gaan, maar het is goed om de studenten alvast aan het denken te zetten.

Ter introductie op het thema laten we het volgende filmpje zien:



THERMOMETER

MIN 20-35

DOEL

De trainer leert de studenten kennen. De studenten denken na over hun eerste werkervaring met een bijbaan/stage. Zij denken daarbij na over mogelijk onveilige, ongezonde of oneerlijke situaties. Daarin worden zij zich bewust van hun eigen houding.



WAT GAAN WE DOEN:

1. De oefening wordt uitgelegd, +/- teken worden op de grond gelegd
2. De eerste vraag wordt gesteld (je mag er drie kiezen uit bovenstaande stellingen, afhankelijk van de groep), studenten lopen naar hun plek op de thermometer
3. De antwoorden worden nabesproken met de studenten.
Bijvoorbeeld: waarom sta jij op deze plek in de thermometer?
Wil je daar wat meer over vertellen?
4. Hetzelfde wordt bij de andere vragen herhaald

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

We gaan beginnen met een oefening.

- Allereerst ben ik benieuwd: wie heeft er al een bijbaan of werkt er al?
- Jullie mogen allemaal opstaan. Op de grond ligt een +/- teken.
- Als je het helemaal eens bent met de stelling, ga je meer bij + staan. Bij helemaal oneens, ga je bij de - staan. Zoek voor de volgende stellingen jouw plek op de thermometer!

Bron stellingen:
Onderzoek
App-titude, door
de KU Leuven



THEORIE

De stellingen zijn als volgt:

1. Wie werkt er al naast de studie?

JA/NEE

3. Wie heeft wel eens opmerkingen gekregen over dat je iets moest veranderen aan je houding (kauwgom kauwen, grote mond, ongeïnteresseerde houding)?

SCORE 1-10

- 46% van de werkgevers geeft aan dat ze een jongere niet hebben aangenomen vanwege het ontbreken van deze skill
- Toelichting onderzoek: jongeren en werkgevers denken vaak anders over hoe jongeren functioneren. Volgens 44% van de werkgevers hebben jongeren geen goed zicht op eigen sterke en zwakke punten, gaan ze niet goed om met conflicten en weten ze niet wanneer te spreken of te zwijgen. Van de jongeren uit het onderzoek geeft, maar 5% aan dat ze geen goed zicht hebben op sterke/zwakke punten, etc.

2. Wie komt er altijd op tijd bij zijn/haar bijbaan/in de klas (op tijd = iets voordat je begint met werken/voordat les begint)?

SCORE 1-10

Toelichting: 30% van de werkgevers gaf in een onderzoek aan dat ze een jongere niet hadden aangenomen of het contract niet hadden verlengd, omdat deze niet op tijd kwam.

4. Balans werk/privé: zit jij in een app-groep van je werk? Wordt er van je verwacht dat je ook in je vrije tijd reageert?

SCORE 1-10

5. Tijdens mijn bijbaan heb ik wel eens werk moeten doen wat niet veilig was? (denk aan werk in de horeca, de landbouw, etc.)

SCORE 1-10

• Toelichting: in 2017 had 1,6% van de werknemers een ongeluk op de werkvloer. Vooral jongeren hebben bedrijfsongevallen, omdat ze vaker als uitzendkracht werken en ergens, maar kort werken. Jongeren hebben vaak een 'onbesuisder' karakter en kunnen risico's moeilijker inschatten. Daarnaast is het lastig om voor jezelf op te komen als je collega's 'het altijd al op deze manier doen'. Maar het is belangrijk dat jongeren beseffen dat, als er iets mis gaat, zij hier wel hun leven lang last van kunnen hebben. Dus dat dit het risico niet waard is!



TEST JE KENNIS

MIN 35-55

DOEL

Studenten leren over verschillende aspecten die aan bod komen bij eerlijk, veilig en gezond werken en ze aanzetten tot nadenken over hoe dit op hen van toepassing is.

WAT GAAN WE DOEN:

1. Introductie van de oefening wordt gegeven, oefening wordt uitgelegd.
2. De vier kleuren worden elk in een hoek van het lokaal opgehangen.
3. Stelling 1 verschijnt op de PowerPoint. Deze wordt voorgelezen, studenten lopen naar hoek waarvan zij denken wat het goede antwoord is.
4. Als iedereen plek heeft gevonden, wordt de stelling nabesproken.
Waarom staat student bij dit antwoord? Wat is het goede antwoord?
Geef uitleg van de theorie!
5. Dit wordt herhaald voor de vragen die volgen.
6. Oefening wordt afgesloten.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

We gaan nu even een korte quiz doen over de thema's eerlijk, veilig en gezond werken. Dit om te testen hoe jullie kennis op dit moment is. Succes!



KAHOOT-VRAGEN

1. WAT IS EEN CAO?

1. Collectieve arbeidsovereenkomst
2. Centrale arbeidsovereenkomst
3. Collectieve afsprakenovereenkomst
4. Centrale arbeidsovereenkomst

Vraag om aan groep te stellen: heb je al eens in jouw cao gekeken? Weet je waarom dit er is?

TOELICHTING:

Een collectieve arbeidsovereenkomst (cao) is een document waarin afspraken over arbeidsvoorwaarden staan. Deze afspraken gelden voor een grote groep mensen (dus niet alleen voor één werknemer). Dit wordt afgesproken door werkgevers/werkgeversorganisaties en werknemers.

Werknemers worden vertegenwoordigd door een vakbond. Voor de deelnemers is het interessant om te weten wat een cao is, omdat zij hierin kunnen vinden wat er voor hen is afgesproken.

2. WAAR VIND IK DE CAO DIE OP MIJ VAN TOEPASSING IS?

1. Zelf opvragen bij de overheid
2. Mijn werkgever is verplicht mij deze aan te leveren
3. Deze is op het internet te vinden
4. Geen idee. Heb ik die nodig dan?

TOELICHTING:

Een werkgever is te allen tijde verplicht jou een kopie van de cao aan te leveren bij het in dienst treden. Ook wanneer je hierom vraagt is hij/zij verplicht deze aan jou te overhandigen. Daarnaast zijn alle cao's online te vinden. Het doorlezen hiervan loont!



**3. WELKE
BELANGRIJKE
ONDERWERPEN
STAAN ER O.A.
IN EEN CAO?**

1. Auto van de zaak, bonusregelingen
2. Loon, vakantiedagen, (maximale) werkuren
3. Verzekeringen, omgangsregels werkvloer
4. Borreldagen, personeelsfeestjes

TOELICHTING:

De hoofdonderwerpen van de cao zijn: werktijden, beloning (de salarisschalen), vakantiedagen, pensioenregeling, regels voor overwerken, regelingen voor ziekte en ongevallen, veiligheid van werknemers, ontslagregelingen (bijvoorbeeld opzegtermijn), zwangerschapsverlof en ouderschapsverlof, kinderopvang, scholing.

**4. IS ER
EEN MAXIMAAL
AANTAL UREN
DAT JE ACHTER
ELKAAR MAG
WERKEN?**

1. Ja, dit is afhankelijk van je leeftijd en werk
2. Nee, werken voor je geld zal je!
3. Ja, maximaal 8 uur op rij
4. Ja, maximaal 16 uur op rij

TOELICHTING:

Naarmate je ouder wordt mag je meer uren achter elkaar gaan werken, echter ook hier zit een limiet aan.



5. MAG EEN WERKGEVER AFWIJKEN VAN DE CAO?

1. Ja, zolang hij dit, maar voordat je het contract tekent aangeeft
2. Nee, dit mag in geen enkel geval
3. Ja, zolang het maar een positieve afwijking is voor de werknemer (bijvoorbeeld meer loon dan in de cao staat)
4. Ja, zolang hij dit maar in de personeelsregelingen van het bedrijf vermeldt

TOELICHTING:

Een bedrijf dat bij een cao aangesloten is mag nooit onder de limieten in de cao gaan zitten. Afwijkingen mogen, maar alleen als de werknemer hier beter van wordt.

6. IEMAND WORDT GEPEST OF GEÏNTIMIDEERD OP WERK, MOET EEN WERKGEVER HIER IETS AAN DOEN?

1. Nee, pesten is voor kinderen. Dat los je zelf maar op!
2. Nee, dit gaat over persoonlijke relaties en hier mag de werkgever zich niet mee bemoeien
3. Ja, een werkgever is verplicht om dit soort zaken zoveel mogelijk te voorkomen en te verhelpen
4. Ja, een werkgever moet in dit geval direct de politie inschakelen

TOELICHTING:

Een werkgever is verplicht om alles te doen om dit soort zaken op de werkvloer te verhelpen, dat kan in de vorm van gesprekken, verplichte cursussen of andere sancties om dit gedrag van de werkvloer te verbannen.

7. ER ZIT EEN MAXIMUM AAN HET AANTAL KILO WAT EEN WERKNEMER MAG TILLEN TIJDENS HET WERK

1. Ja, dit maximum wordt bepaald op basis van leeftijd en geslacht
2. Nee, dit moeten mensen zelf kunnen bepalen
3. Nee, maar het mag niet schadelijk zijn voor de gezondheid
4. Nee, de een kan nou eenmaal meer tillen dan de ander



TOELICHTING:

Er zijn geen vaste getallen als het gaat om kilo's die iemand mag tillen tijdens het werk. Wel is er een rekentool die een richtlijn geeft. Deze rekentool heet de NIOSH-methode. De NIOSH-methode kijkt niet alleen naar het gewicht van het voorwerp, maar ook naar de omstandigheden waaronder het wordt verplaatst. Deze komt vaak uit op een maximum van 12 kg of zelfs lager.

8. ZIT ER EEN LIMIET AAN DE HOEVEELHEID NACHTDIENSTEN DIE JE ACHTER ELKAAR MAG WERKEN?

1. Nee, dit mag je naar eigen gevoel indelen
2. Ja, dit is vastgelegd in de cao
3. Ja, dit moet je met je werkgever afspreken bij de contractbespreking
4. Nee, een werkgever mag jou inzetten wanneer het uitkomt

TOELICHTING:

Hier zitten limieten aan om de gezondheid van werknemers te waarborgen. Soms willen werknemers veel nachtdiensten draaien, maar dit wordt dus geblokkeerd om mensen voor zichzelf te beschermen en burn-out-klachten te voorkomen.

9. WAAR KAN JE OVER ONDERHANDELEN BIJ JE CONTRACTBESPREKING?

1. Alles! Sky is the limit!
2. Alles, zolang het niet onder cao afspraken gaat
3. Alleen over het loon, verder bepaalt de functie en de cao alles
4. Niks, zolang het aanbod, maar op of boven de cao richtlijnen gaat

TOELICHTING:

In principe valt er over alles te onderhandelen bij een contract bespreking. Denk wel goed na wat voor jou écht belangrijk is. Denk ook na over de onderwerpen waarbij je eventueel water bij de wijn kunt doen.



10. WAT STAAT ER IN DE PERSONEELS-HANDLEIDING?

1. Kerstpakkettenregeling, cadeautjesregeling etc.
2. Alle richtlijnen en procedures die voor alle werknemers gelden
3. Ontslagvoorwaarden
4. Bonusregelingen

TOELICHTING:

In een personeelshandboek staat wat voor alle werknemer binnen een bedrijf(onderdeel) geldt. Dat kunnen regels en procedures zijn, maar ook arbeidsvoorwaarden, bijvoorbeeld over salaris(groei), of verlof. De individuele afspraken die met medewerkers worden gemaakt staan in de individuele arbeidsovereenkomsten.

NABESPREKEN EN AFSLUITEN

MIN 55-60

Besprek het doel van de les (bewust worden waarom deze thema's belangrijk zijn voor jongeren, door na te denken over ervaringen op stage of bijbaan).
Check bij de groep: komt dit overeen met wat zij geleerd hebben?

Vaak voelt het nog als 'ver van mijn bed' om eerlijk, veilig en gezond te werken. Maar het is heel belangrijk om je fit te voelen tijdens je werk, zodat je ook van je verdiende geld kunt genieten in je vrije tijd. Door te weten wat jouw rechten en plichten zijn, en waar je deze kunt vinden, is het gemakkelijker om voor jezelf op te komen en zo een positieve verandering te bewerkstelligen. Komende weken gaan we op elk thema in om jullie de juiste informatie en vaardigheden bij te brengen over de thema's!



LES 2:

EERLIJK WERK EN EERLIJKE BELONINGEN

🕒 1 uur

👤 2 trainers

Benodigheden:

- flip overs en stiften
- groene en rode kaartjes
- PowerPoint

🎯 Doel van de les

De studenten leren over wat eerlijk werken is en het belang hiervan. Zij leren vaardigheden aan om voor zichzelf op te komen en er zo voor te zorgen dat er eerlijker gewerkt wordt.



VOORSTELLEN VAN DE TRAINER(S)

INTRO VAN DE LES

MIN 5-10

Stel jezelf en je medetrainer kort voor, vertel wie jullie zijn.

- Vraag wat de studenten nog weten van vorige week. Wat is ze bij gebleven? Het doel van vorige week was dat studenten kennis maakten met de thema's (eerlijk, veilig en gezond werk) en dat zij na gingen denken over situaties binnen hun eigen baan/stage.
- Vertel over het doel van deze les. Tijdens deze les gaan we aan de slag met het thema eerlijk werken. Eerlijk werk en eerlijke beloningen gaat om zaken als juiste beloning voor werkenden (juist= conform wet- en regelgeving en cao), gelijke behandeling vast-flex personeel en fatsoenlijke arbeidstijden.

Jongeren die net beginnen met een bijbaan zijn vaak nog niet goed op de hoogte van hun rechten. Daarnaast durven ze zich vaak nog niet uit te spreken als ze het gevoel hebben onveilig werk te doen of misbruikt te worden. Een goed voorbeeld zijn de Deliveroo-bezorgers. Hier werken veel 15-jarige jongeren die op een elektrische fiets onder hoge werkdruk eten moeten bezorgen. Zij doen dit onder een flexibel contract, dit betekent dat ze niet beschermd zijn als hen iets overkomt. Het loon dat zij krijgen is te laag (11-13 euro per uur) voor een flexibele werknemer. De rechter heeft geoordeeld dat Deliveroo-bezorgers een arbeidsovereenkomst moeten krijgen.

In het artikel (scan QR code rechts) komt naar voren dat er tegenwoordig niet altijd eerlijk wordt gewerkt (werknemers krijgen te weinig loon en werken in onveilige omstandigheden).

Tijdens deze les gaan we aan de slag met het thema eerlijk werk. Je leert wat dit precies is en je leert hoe je voor jezelf op kunt komen, daarnaast leer je ook waar je informatie over eerlijk werk en eerlijke beloningen kunt vinden, zodat je zelfredzaam wordt!

Voorbeeld
Deliveroo-
bezorgers:



INTRODUCTIE-FILMPJE

MIN 5-10

DOEL

Laat volgend filmpje zien ter introductie van het thema. Leid het filmpje in door aan te geven dat dit is hoe andere jongeren denken over het thema eerlijk werken.



MINDMAP

MIN 10-25

DOEL

Kennismaken met het thema eerlijk werk. Het thema eerlijk werk koppelen aan het eigen leven/eigen ervaringen.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

Naast het voorbeeld van Deliveroo kennen jullie misschien meer situaties waarin oneerlijk gewerkt wordt. Jullie gaan nu in groepjes een mindmap maken met zaken waar jullie aan denken als we het hebben over eerlijk werken.

OPDRACHT

- Deel de klas op in groepjes van ongeveer 4 en geef ze allemaal een flipover vel en stiften.
- Laat ze in 10 minuten zoveel mogelijk opschrijven waar zij aan denken als het gaat om eerlijk werk en eerlijke beloningen.
- Bespreek dit vervolgens kort klassikaal. Vraag goed uit of het duidelijk is en loop door de klas heen tijdens de oefeningen, check of het goed loopt en denk mee met de jongeren.

CONCLUSIE

Door deze oefening willen we kijken in hoeverre dit onderwerp onder jullie leeft. Misschien hebben jullie zelf al een situatie van oneerlijk werk meegeemaakt of ken je mensen die dit hebben gehad. Om hier echt iets aan te veranderen, is het belangrijk je rechten en plichten te kennen.



STELLINGEN (RODE EN GROENE KAARTJES)

MIN 25-35

DOEL

Studenten kennis laten maken met een aantal regels die zijn opgesteld om hen te beschermen en eerlijk werk te bevorderen.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

Nu gaan we een aantal stellingen behandelen om te kijken wat jullie al wel of niet weten over het thema van deze les. Er is telkens één goed antwoord: juist of onjuist. Deel de rode en groene kaartjes uit en geef aan dat ze dit gebruiken om aan te geven of de stellingen juist of onjuist zijn. Succes!

GEEF PER STELLING EEN TOELICHTING. ZIE ONDERSTAANDE.

1. JE MAG (ALS VOLWASSENE) MAXIMAAL 12 UUR PER DAG WERKEN.
(je mag maximaal 60 uur per week werken. 12 uur p/d, 5 dagen p/w.)

JUIST

Toelichting

In Nederland geldt de Arbeidstijdenwet. Daarin staan onder andere de regels over werktijden, rusttijden, pauzes en nachtdiensten. Deze wet geldt voor alle werknemers van 18 jaar en ouder. Dus ook voor stagiairs, uitzendkrachten en gedetacheerden.

Ben je jonger dan 18 jaar? Dan gelden andere regels. Als je 16 of 17 bent, mag je gemiddeld 40 uur per week werken. De tijd die je op school bent telt ook mee als arbeidstijd. Je mag niet 's nachts werken, oproepdiensten doen of overwerken. Ook heb je recht op extra rusttijden.



2. DE VAKBOND KOMT OP VOOR WERKGEVERS.

ONJUIST

Toelichting:

Vakbonden zijn verenigingen die opkomen voor de belangen van haar leden. Dit zijn voornamelijk werknemers, zelfstandigen, uitkeringsgerechtigden en gepensioneerden, en dus geen werkgevers.

Vakbonden kunnen helpen bij het opstellen van sociale plannen. Dit is voornamelijk als het bedrijf gaat reorganiseren. Vakbonden kunnen onderhandelen over de inhoud hiervan. Bijvoorbeeld hoeveel mensen de baan mogen houden of mensen helpen bij het vinden van een nieuwe baan. De vakbond kan je ook bijstaan in een ontslagprocedure.

Vakbonden gaan ook over:

- Cao's
- Werktijden, loon en werkomstandigheden
- Juridische hulp bij arbeidsconflicten
- Loopbaanbegeleiding

Het is belangrijk dat werknemers zich aanmelden bij een vakbond. Samen krijg je namelijk meer voor elkaar dan alleen. In Nederland zijn FNV en CNV de grootste vakbonden.

JUIST

3. ALS JE LOON NIET BEPAALD IS IN EEN CAO, DAN MAG JE WERKGEVER HET LOON BEPALEN.

Toelichting

Al dient de werkgever zich wel te houden aan het minimale arbeidsloon dat in de wet staat.



4. ER ZIJN VASTE AFSPRAKEN OVER HET AANTAL UUR DAT JE PER DAG EN WEEK MAG WERKEN EN HOEVEEL RUSTTIJD JE MOET NEMEN. DEZE STAAN IN DE ARBEIDSTIJDENWET (ATW).

JUIST

Toelichting:

Over nachtdiensten mogen andere afspraken gemaakt worden. Bekijk hiervoor de cao.

5. IN EEN CAO STAAT BESCHREVEN HOEVEEL VRIJE DAGEN JE HEBT EN WAT JE BELONING IS WANNEER JE DEZE DAGEN OPGEeft?

JUIST

Toelichting:

Een collectieve arbeidsovereenkomst (cao) is een schriftelijke overeenkomst waarin afspraken over arbeidsvoorwaarden staan. Bijvoorbeeld over loon, toeslagen, betaling van overwerk, werktijden, proeftijd, opzegtermijn of pensioen. Een cao geldt voor een grote groep mensen.

OEFENING ONDERHANDELEN

MIN 35-55

DOEL

Studenten kennis laten maken met een vorm van onderhandelen. Studenten leren hoe ze goed voor zichzelf op kunnen komen. Er zijn verschillende manieren om het gesprek met je leidinggevende aan te gaan. Het gaat erom dat de studenten leren dat er verschillende methodes zijn om je doel te bereiken. Dit wordt geïllustreerd met behulp van een onderhandelingsspel.



INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

Om een oneerlijke werksituatie aan te kaarten, is het van belang te weten hoe je dit kunt aanpakken. Er zijn verschillende manieren om je doel te bereiken. Om hier meer over te leren, gaan we een oefening doen waarbij je gaat onderhandelen. Tijdens deze oefening ga je leren dat er verschillende tactieken zijn om je doel te bereiken. Deze tactieken kun je ook toepassen op het aankaarten van een probleem binnen je werk.

THEORIE

Een van de gesprekken die je later zult voeren, is je salarisonderhandeling. Dit heeft ook meteen invloed op eerlijk werken. Je wilt namelijk wel dat je een salaris ontvangt dat vergelijkbaar is met die van collega's in de sector. In deze oefening gaan we dieper in op hoe je zo'n gesprek aan kunt pakken.



TIP 1

Bereid je gesprek goed voor. Waar ben ik tevreden mee? Zoek eens op wat iemand met jouw werkervaring en opleidingsniveau zou moeten verdienen in deze functie. Als je goed op de hoogte bent van waar jij recht op hebt, dan zal jouw punt sterker overkomen en zal je eerder je doel behalen. De vakbond onderhandelt over de cao waar je in de toekomst bij zal horen. In de cao kan je weer jouw rechten & plichten vinden.

TIP 2

Bedenk van tevoren wat je wilt bereiken. Later zal je nog met je onderhandelingspartner (misschien wel je baas) moeten samenwerken. Wil je er hard in gaan of ga je juist meer voor de relatie?



Soms wordt gedacht dat je altijd hard tegen hard moet onderhandelen. Dit is niet altijd het meest effectief om je doel te bereiken. Je kunt ook kiezen voor het volgende:

1.

ALS JE EEN BEPAALD DOEL HEBT DAT JE WILT BEHALEN:

Je kunt een overtuigende presentatie geven van feiten, “wisselgeld” bedenken, met een voordelig voorstel komen voor de ander, of juist vasthouden aan eigen belangen en uitgangspunten. Je kunt je hierin toegeeflijk opstellen, maar het ook bikkelhard spelen.

ALS JE MACHT WILT UITOEFENEN:

Laten merken dat je alternatieven achter de hand hebt (bijv. een andere functie), laten zien dat je kennis en gezag hebt, jezelf overbluffen, het initiatief nemen en houden.

2.

3.

ALS JE WIL INZETTEN OP EEN GOEDE SAMENWERKING:

Het “gezellig” houden, humor gebruiken, interesse tonen in een ander, wederzijdse afhankelijkheid benoemen.

ALS JE FLEXIBILITEIT WILT VERKRIJGEN:

Nieuwe informatie zoeken, samen kijken naar nieuwe oplossingen, hardop denken, een ander overleg inplannen om ruimte te geven tot nadenken.

4.



WAT GAAN WE DOEN:

We gaan een onderhandeling oefenen. Dit doen we door te onderhandelen over een pen. We gaan als volgt te werk.

1. Je denkt voor jezelf na voor hoeveel geld je de pen wilt verkopen, met welke tactiek.
2. Je gaat in groepjes van drie bij elkaar zitten.
3. Twee studenten gaan met elkaar in onderhandeling. Student 1 verkoopt een pen en student 2 wil het graag kopen. Een derde student observeert de onderhandeling en let op de tactiek die wordt gebruikt. Was deze tactiek effectief?
4. Als de onderhandeling klaar is, wissel je door.
5. Aan het einde gaan we nabespreken welke tactiek het meest effectief was.

NABESPREKING EN CONCLUSIE:

Besprek de oefening na met de studenten. Vraag aan hen wat zij een fijne manier van onderhandelen vonden. Koppel het terug naar de theorie; het is van belang om je goed voor te bereiden en te bedenken wat je wilt bereiken. Vervolgens kun je een tactiek inzetten die hierbij past. Dit geldt ook voor een gesprek dat je kan hebben als er oneerlijk gewerkt wordt. Op deze manier kan je goed (en prettig) voor jezelf op komen!

NABESPREKEN EN AFSLUITEN

MIN 55-60

Deze les zijn we aan de slag gegaan met het thema eerlijk werken. Het doel was om jullie kennis te laten maken met het thema en oneerlijke situaties te herkennen. Daarnaast wilden we jullie vaardigheden aanleren om voor jezelf op te komen. Hier is nog veel meer informatie over te vinden, die je kunt toepassen. Het gaat er voor nu om dat je weet waarom eerlijk werken belangrijk is, waar je informatie hierover kunt vinden en dat je weet hoe je het gesprek over een oneerlijke werksituatie kunt aankaarten.



LES 3:

BALANS

🕒 1 uur

👥 2 trainers

Benodigheden:

- Casussen
- Mentimeter-link
- tips & tricks-boekje

🎯 Doel van de les

De studenten leren over gezond werken. Een onderdeel daarvan is de werk/privé-balans. Studenten leren hierover en krijgen inzicht in wat te kunnen doen om en gezonde balans te creëren.



VOORSTELLEN VAN DE TRAINER(S) INTRO VAN DE LES

MIN 0-5

- Stel jezelf en je medetrainer kort voor
- Vertel wie jullie zijn en hoe jullie hier terechtgekomen zijn.
Vertel daarna dat het doel van deze les is om inzicht te krijgen in wat je kunt doen om een goede werk/privé-balans te creëren.

Geef ook aan waarom dit thema voor jongeren belangrijk is. Het kan namelijk voor hen lijken alsof het 'ver van hun bed' staat (want: nog geen vaste baan). Maar ook zonder vaste baan is het belangrijk om een goede werk/privé-balans te hebben. Burn-outs komen tegenwoordig veel voor onder jongeren. Het is daarom belangrijk om te waken dat je niet te veel stress krijgt en dat je mentale gezondheid goed blijft. Op deze manier blijf je ook duurzaam inzetbaar. Daar gaan we deze les mee aan de slag.

INTRODUCTIE FILMPJE

MIN 5-10

Laat het filmpje
'Balans' zien:



Vertel hier of een persoonlijk verhaal omtrent werk/privé-balans of gebruik onderstaande casus:

Veel jongeren hebben tegenwoordig last van studiestress, burn-out-klachten of andere problemen of andere problemen die onder meer voortkomen uit een ongezonde werk/privé-balans. Veel studenten hebben fulltime school, stages en bijbaantjes. Buiten dit om moeten zij ook nog huiswerk doen en wordt door de sociale kringen verwacht dat ze daar ook energie in steken. Hiernaast sporten veel jongeren of hebben ze andere hobby's. In sommige gevallen zorgt de hoge druk die jongeren zichzelf opleggen voor nog meer stress. Hoe zorg je ervoor dat je niet overloopt en een goede balans houdt?



We kunnen niet direct veel aan de situatie op zich veranderen, maar wij kunnen jullie wel meer vertellen over hoe je een goede werk/privé-balans weet te creëren en te houden. Het is namelijk heel gemakkelijk om steeds een beetje meer te werken, als je bijvoorbeeld geen 'nee' durft te zeggen. Voor even hoeft dit niet erg te zijn. Maar als er steeds meer van je gevraagd wordt, kan dit te veel worden.

Wij zullen jullie vandaag meer vertellen over dit onderwerp en jullie meenemen in onze tips & tricks om de kans zo klein mogelijk te houden dat je last krijgt van extreme stress of ergere klachten.

QUIZ

MIN 10-20

DOEL:

Studenten kennis laten maken met de thema's. Door hen (anoniem) een aantal vragen te stellen, wordt er gecheckt in hoeverre deze thema's bij de studenten spelen en komen de studenten er wellicht achter dat het thema ook voor hen belangrijk kan zijn in de toekomst.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

We gaan nu een quiz doen om te kijken of en hoe deze thema's bij jullie spelen.

Open mentimeter
en start de quiz



OPDRACHT:

1. Open www.mentimeter.com en start de quiz.
Mocht je geen toegang hebben tot mentimeter, dan kun je de vraag ook mondeling met de jongeren behandelen.
2. Vraag de studenten met hun telefoon in te loggen op Mentimeter.
3. Behandel de volgende vragen:



1. IK STEL
HOGE EISEN
AAN MEZELF.

Uit onderzoek van CNV Jongeren (Druk of Geluk, 2019) komt naar voren dat, onder zorgpersoneel, 85% hoge eisen aan zichzelf stelt.

KEN JE HET GEVOEL: weinig van wat je doet voelt goed genoeg. Er zijn altijd wel studiegenoten/collega's die het beter doen. Ze krijgen meer aandacht van anderen, zijn zelfverzekerd, maken nooit fouten en lijken het ook thuis/ met vrienden prima in orde te hebben.

Sinds het einde van de jaren tachtig is het perfectionisme onder jongvolwassenen met 30 procent toegenomen. Maar liefst 8 op de 10 jongeren in Nederland geeft aan prestatiedruk te ervaren.

2. IK VIND
HET BELANGRIJK
DAT ANDEREN
MIJ SUCCESVOL
VINDEN.

INFORMATIE: uit onderzoek van CNV Jongeren blijkt dat 48% van de jongeren het belangrijk vindt dat anderen hen succesvol vinden. Dit percentage is, maar 31% voor de medewerkers boven de 35 jaar.

VRAAG AAN DE GROEP: ken je het gevoel dat iemand je alleen, maar positieve feedback geeft, maar dat er één punt van kritiek is en dat blijft hangen?

Helaas is de mens biologisch ingesteld om beter te letten op negatieve gebeurtenissen, met als doel om te overleven. Handig als je jager en verzamelaar bent, maar op de werkvloer is dit lastig. De truc is dus om fijne, positieve momenten naar voren te laten brengen.

3. ALS
MENSEN MIJ IETS
VRAGEN, DURF IK
VAAK GEEN NEE
TE ZEGGEN.

INFORMATIE: uit onderzoek van CNV Jongeren onder zorgmedewerkers komt naar voren dat 1 op de 4 jongeren vaker nee zou willen zeggen, maar dit niet doet. Want: wat maakt dat ene taakje nou extra uit? En de volgende, en die daarna, en die dáárna? Op je werk wil je graag dat collega's jou aardig vinden.



CONCLUSIE:

Bovenstaande eigenschappen geven een indruk van wat mogelijk stress kan opleveren op werk. Het is helemaal niet erg als je bij een aantal stellingen aangesproken voelt, maar het is belangrijk om je bewust te zijn van jouw eigen 'risico'-eigenschappen.

MINDMAP

MIN 20-40

DOEL:

Het bespreekbaar maken van verschillende manieren om een goede werk/privé-balans te krijgen. De studenten wisselen ideeën uit.

OPDRACHT:

1. Maak groepjes van 3.
2. Geef iedereen een papier dat is verdeeld in 9 kolommen.
3. Leg onderstaande uit:

Jullie krijgen allemaal een papier dat is verdeeld in 9 kolommen. Jullie krijgen 3 minuten de tijd om 3 ideeën op te schrijven die jullie hebben om te zorgen voor een goede werk/privé-balans. Na 3 minuten krijgen jullie van ons een seintje en schuiven jullie de blaadjes allemaal naar links. Vervolgens krijgen jullie weer 3 minuten en zo gaan we door tot de blaadjes vol zijn! Als laatste krijgen jullie 3 minuten om in 1 zin op te schrijven wat balans is. Dit gaat één van jullie aan het einde aan de groep vertellen.

NA AFLOOP GEEF JE ZELF INFORMATIE:

Het behouden van een goed werk/privé-balans is natuurlijk een heel persoonlijk iets. Geef een persoonlijk voorbeeld. De een kan meer hebben dan de ander en iedereen haalt uit andere dingen weer energie. Het gaat erom dat je een balans vindt die voor jouw persoonlijke situatie werkt. Zorg voor genoeg rustmomenten!



VRAAG AAN DE KLAS:

Hoe komen jullie tot rust?

Nachtwerk is ook vaak een lastige om een goede werk/privé-balans te behouden. Hiervoor is het ook belangrijk om je rechten te weten. Per cao verschillen hier de regels over dus is het belangrijk de cao die op jou van toepassing is goed door te lezen, zodat je weet wat een werkgever wel en niet van je mag vragen. Stel dat je in de nachtdiensten moet werken later, hoe zorg je dan dat je toch een leuk privé-leven houdt?

Tegenwoordig kan verwacht worden dat je 24/7 bereikbaar bent. Maak hierover duidelijke afspraken met de werkgever. Bijvoorbeeld dat je van 08:00-20:00 bereikbaar bent en verder niet. Stel dit soort afspraken natuurlijk wel af op jou type werkzaamheden. Grenzen stellen is ook iets wat veel jongeren lastig vinden. Vooral bij hun eerste baan vinden jongeren het vaak lastig om ergens nee tegen te zeggen. Toch is dit erg belangrijk om te doen, als je dit niet doet gaan mensen misbruik van je maken en verwachten ze dat je altijd ja zegt. Bescherm jezelf!

WAT ZOU JIJ DOEN?

MIN 40-55

DOEL:

Door deze oefening leren de studenten zichzelf een manier aan om hun grenzen aan te geven. Zij gaan met een situatie aan de slag die ze mogelijk herkennen, maar waar ze misschien niks aan doen als ze het meemaken. Door deze oefening krijgen ze inzicht en handvatten om de situatie actief aan te pakken.

OPDRACHT:

1. maak groepjes van 3 studenten
2. deel 2 cassussen uit
3. laat op de Powerpoint de volgende tips zien



Je grenzen aangeven is een van de moeilijkste dingen die er zijn. Maar ook hierbij geldt: oefening baart kunst. Een paar tips om het te vergemakkelijken:

1. Weet wat je grenzen zijn

Wanneer je duidelijk hebt wat je grenzen zijn, kun je ze ook makkelijker bewaken. Schrijf deze eens voor jezelf op. Bedenk je binnen de genoemde casus wat je grenzen zouden kunnen zijn.

2. Maak je grenzen bespreekbaar

Vertel je collega's, baas en vrienden dat je beter je grenzen wil leren aangeven. Ze kunnen je hierin tips en advies geven. Binnen deze opdracht bespreek je alvast je grenzen met je klasgenoten.

3. Neem een pauze

Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen de tijd krijgen even na te denken over een voorstel, ze beter hun grenzen aan kunnen geven. Stel, je gaat over tot actie (en kaart een situatie aan). Neem dan een pauze als je dit even nodig hebt.

4. Reflecteer

Straf jezelf niet direct af wanneer het een keer fout gaat, maar kijk hoe je het anders had kunnen doen, zodat het volgende keer wel lukt.

-
4. Leg het volgende uit: Bespreek de casussen in groepjes van 3 en overleg hoe jullie met deze situaties zouden omgaan. Houd hierbij wel in je hoofd dat je mikt op een positieve uitkomst in de situaties, dus gewoon overal op zeggen dat je ontslag neemt is niet waar we hier naar op zoek zijn. Denk er rustig over na en na afloop gaan we dit nabespreken.

CASUS 1:

Je nieuwe werkgever heeft je gevraagd in een groepsapp voor werk te gaan met je prive telefoon, zodat er bij noodgevallen een beroep op het hele team gedaan kan worden via de app (denk aan iemand die ziek is en vervangen moet



worden). Er werd bij gezegd dat dit zelden voor komt, maar sinds jij begonnen ben verschijnen er bijna elke avond wel berichten in de app met vragen om extra diensten te pakken. Hierbij wordt steeds gebruik gemaakt van de tactiek schuldgevoel aanpraten en daarom voel jij je onder druk gezet. Dit zit je niet lekker, maar je bent bang als je hier iets van zegt dat je deze baan kwijt raakt. Hoe ga je hier mee om?

CASUS 2:

Je bent net met je eerste baan bezig en tegen je verwachting in merk je dat je steeds je werk mee naar huis neemt. Je bent thuis continue over werk aan het nadenken en het begint zelfs negatieve invloed op je slaap te hebben. Hierdoor raak je steeds vermoeider, maar je wilt niet klagen bij je werkgever, omdat je bang bent voor je baan. Hoe ga je met deze situatie om?

NABESPREKEN:

Vraag aan verschillende groepjes wat zij besproken hebben en hoe zij met de situaties om zouden gaan.

TIPS EN TRICKS

MIN 55-60

We hebben een boekje (uitgave CNV Jongeren, druk of geluk) gemaakt voor jullie met allerlei tips die jullie misschien wel goed kunnen gebruiken voor de toekomst! Lees ze rustig door en als er vragen zijn horen wij het graag.

Open het boekje
'Druk of geluk'



NABESPREKEN EN AFSLUITEN

MIN 60-65

Refereer terug aan het doel van de les. Herhaal dit doel en vraag aan de studenten of zij het doel hebben behaald. Vraag ook naar wat zij concreet geleerd hebben en wat zij met deze opgedane informatie gaan doen.



LES 4:

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

🕒 1 uur

👥 2 trainers

Benodigheden:

- Kernkwadrant-blaadjes

🎯 Doel van de les

De studenten leren wat ze moeten weten als ze afstuderen. Ze worden zich bewust van hun eigen kwaliteiten, leren wat solliciteren inhoudt en leren wat ze moeten regelen als ze 18 worden.



VOORSTELLEN VAN DE TRAINER(S) INTRO VAN DE LES

MIN 0-5

Stel jezelf en je medetrainer kort voor, vertel wie jullie zijn en hoe jullie hier terechtgekomen zijn. Vertel daarna kort wat het doel en de achtergrond van deze les is. Vervolgens introduceer je de les:

Jongeren krijgen met veel verschillende verantwoordelijkheden te maken rond de tijd dat ze voor het eerst aan het werk gaan. Je moet je eigen financiën op orde hebben, verzekeringen regelen, zorg regelen, huisvesting zoeken, cv en motivatiebrief maken, solliciteren en ga zo maar door. Vaak denken jongeren aan veel zaken niet voordat ze aan het werk gaan, waardoor ze met een achterstand beginnen. Deze les zal er op gericht zijn om jullie mee te nemen in de zaken die belangrijk zijn om te regelen, voordat je begint met je eerste serieuze baan.

Neem het programma van de les door en vertel wat er aan bod zal komen.

INTRODUCTIE-FILMPJE

MIN 5-10

Bespreek dit vervolgens kort na. Vraag bijvoorbeeld of studenten zich in het filmpje herkennen of een soort gelijke situatie hebben meegemaakt.



THEORIE

MIN 10-20

DOEL:

Introductie achtergrond van het thema.

OPDRACHT:

1. Ga in gesprek met de groep over de achtergrond van het thema: wat moet je allemaal regelen als je straks aan het werk gaat, zodat je fit aan het werk blijft?
2. Zorg dat je zoveel mogelijk onderdelen voorbij laat komen, maar leg ze wel goed uit.
3. Vertaal de onderdelen naar de praktijk, zodat de studenten ook de gevolgen snappen.
4. Begin als volgt:
 - Stel de volgende vraag aan studenten: Wie is er al ouder dan 18, wie moet er nog 18 worden?
 - Stel je voor je wordt 18, wat zal er dan allemaal veranderen? Leg vervolgens uit dat er verschillende dingen veranderen. Denk aan verzekeringen die je zelf moet gaan betalen (zorgverzekering) en het aanvragen van toeslagen waar je recht op hebt (zorgtoeslag, mogelijk studiefinanciering).
 - Weten jullie hoe je zulke toeslagen moet aanvragen? Bespreek dit kort en geef hier ook aan wat de gevolgen kunnen zijn als je dit verkeerd doet of niet aanpast.
 - Het is van belang dat je, voordat je begint met werken, op de hoogte bent van je inkomsten en uitgaven. Tevens is het ook belangrijk om te kijken naar je huisvesting. Wat moet je betalen als je thuis blijft wonen, wat ben je kwijt als je op jezelf gaat wonen? Dit heeft allemaal gevolgen voor je financiën.
 - Vraag aan de studenten wie er op zichzelf woont en ga hier verder op in. Geef het volgende voorbeeld: wanneer je op jezelf woont heb je veel meer kosten, denk aan

Op Startpunt
Geldzaken vind je
wat je moet regelen
als je 18 wordt:



huur, verzekering, inboedel, internet, boodschappen. Als je dus aan een baan begint is het van belang om van te voren te weten om wat voor uren-contract het gaat, zodat je weet dat je genoeg inkomen hebt om alles te kunnen betalen.

Naast deze onderwerpen komen er nog meer randzaken bij kijken in de tijd dat je echt serieus aan het werk gaat, zoals solliciteren. Daar zullen we nu verder op in gaan. Om te beginnen met het cv.

CV

Weten jullie allemaal waar cv voor staat?

De Nederlandse vertaling van cv is 'levensloop'. Vanuit de praktijk is je cv een overzicht/schema waarin je aangeeft wat je al hebt gedaan qua opleiding, stages, werk, cursussen, vrijwilligerswerk, hobby's, taalbeheersing, office-programma's. Maar ook je persoonlijke gegevens zijn van belang; denk aan je naam, leeftijd, je vaardigheden en je e-mail adres.

INVULLEN KERKWARDRANT

MIN 20-35

DOEL:

De studenten krijgen inzicht in hun sterke en minder sterke punten en weten waarom het belangrijk is om hier zicht op te hebben bij het solliciteren.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

De studenten gaan een kernkwadrant over zichzelf invullen. Een kernkwadrant bestaat uit een kernkwaliteit, een valkuil, een uitdaging en een allergie. Iedereen heeft een kernkwaliteit, dat is iemand z'n sterkste punt. Als die kernkwaliteit doorschiet, wordt het een valkuil. Het positief tegenovergestelde van die valkuil is de uitdaging en wanneer die uitdaging doorschiet wordt het een allergie.



OPDRACHT:

1. Geef onderstaande introductie:

Als het aankomt op solliciteren is het van enorm belang om je eigen kwaliteiten en ontwikkelpunten te kennen. Vaak weet je dit wel globaal, maar is het toch lastig om dit te vertalen naar de praktijk in een werksituatie. Om meer zicht te krijgen op jouw kwaliteiten en ontwikkelpunten gaan we nu een oefening doen.

2. Vertel dat de studenten een kernkwadrant over zichzelf gaan invullen en leg uit wat dit inhoudt. Laat onderstaande afbeelding als voorbeeld zien.



3. Laat de studenten zelf een kernkwadrant tekenen en laat hen dit individueel invullen.

4. Bespreek vervolgens kort na. Vraag of een student zijn/haar kernkwadrant wil toelichten. Vraag ook hoe je deze inzichten kan gebruiken tijdens een sollicitatiegesprek. Maak een bruggetje naar het volgende deel waarin uitgelegd wordt wat solliciteren inhoudt.



UITLEG SOLLICITEREN

MIN 35-40

DOEL:

De studenten weten wat solliciteren inhoudt en weten wat zij kunnen verwachten tijdens een sollicitatiegesprek.

OPDRACHT:

1. Vraag wat de studenten weten over solliciteren. Vraag of een van de studenten al eens een sollicitatiegesprek heeft gehad en vraag of diegene wil vertellen hoe dat ging.
2. Vertel vervolgens dat jullie het volgende filmpje gaan kijken om globaal weten te komen, waar je op moet letten, wat er tijdens een sollicitatie gebeurt en hoe je je moet voorbereiden.
3. Maak tot slot een bruggetje naar de volgende oefening. Vertel dat ze nu gaan oefenen met solliciteren.

Dit gebeurt er tijdens een sollicitatiegesprek:



SOLLICITATIE OEFENEN

MIN 40-55

DOEL:

De studenten oefenen met solliciteren en passen de zojuist opgedane kennis toe.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

Jullie gaan in tweetallen oefenen met solliciteren. Je gaat eerst voor elkaar vragen bedenken. Vervolgens ga je het antwoord dat je tijdens een sollicitatie zou geven met elkaar bespreken.



OPDRACHT:

1. Leg uit dat de studenten in tweetallen gaan oefenen met solliciteren. Vertel dat zij eerst vragen voor elkaar moeten bedenken. Ze mogen hierbij ook 'de meest voorkomende sollicitatievragen' opzoeken op internet. Leg uit dat ze vervolgens deze vragen aan elkaar gaan stellen en daarna het antwoord moeten geven zoals ze dat tijdens een sollicitatie zouden doen. Laat de studenten daarna het antwoord met elkaar evalueren: 'was dit een duidelijk antwoord? Of hoe zou je het anders kunnen doen?'
2. Laat de studenten in tweetallen zitten.
3. Doe de laatste 5 minuten een plenaire nabespreking: hoe ging het? Vraag of iemand een voorbeeldvraag met antwoord wil geven en laat de rest van de studenten hierop reageren.

Kijk eens op de
Guide to Know van
CNV Jongeren:



NABESPREKEN EN AFSLUITEN

MIN 60-65

Besprek de hele les na. Herhaal het doel van de les en vraag in hoeverre dit doel behaald is. Vraag verder wat de studenten geleerd hebben, wat hen het meest is bijgebleven en wat ze met de opgedane informatie gaan doen.



LES 5:

AAN DE SLAG!

⌚ 1 uur

👤 2 trainers

Benodigheden:

- Casussen

🎯 Doel van de les

De studenten passen de geleerde vaardigheden over eerlijk, veilig en gezond werken en duurzame inzetbaarheid toe op het eigen leven en de eigen sector.



OPEN



INTRODUCTIE

MIN 0-15

DOEL:

Kennis uit afgelopen lessen ophalen.

INTRODUCTIE OP DE OEFENING:

Herhaal de thema's uit afgelopen lessen. Bespreek per thema wat de studenten hebben geleerd. Vraag bijvoorbeeld wat de studenten allemaal hebben geleerd, wat er naar voren gekomen is en wat zij met deze informatie kunnen.

Laat dit
filmpje zien:



EINDOPDRACHT

MIN 15-60

DOEL:

De studenten passen de opgedane kennis uit afgelopen lessen toe op een casus.

OPDRACHT:

1. Deel de verschillende casussen uit.
2. Laat de studenten individueel een casus kiezen. Of laat ze zelf een casus schrijven op basis van een situatie die zij zelf hebben meegemaakt.
3. Leg het stappenplan op de volgende pagina uit.



STAPPENPLAN:

1.

De studenten lezen de casussen. Ze kiezen er een uit die hen het meeste aanspreekt of maken er zelf een op basis van eigen ervaring. (Het is wel de bedoeling dat alle casussen onderverdeeld worden. Zorg daarbij dat bij iedere casus ongeveer evenveel studenten zitten.)

De studenten gaan zich verdiepen in het onderwerp van de casus. De eerste opdracht is om individueel een mindmap te maken waarin de student aangeeft in welke situaties/type werk deze casus (ook) kan voorkomen. Ze gaan vervolgens bij zichzelf te rade: zou dit mij kunnen overkomen?

Ze vullen daarbij www.testyourselfie.eu in om te kijken waar ze bij zichzelf nog aan kunnen werken.

2.

3.

Vervolgens gaan de studenten met dezelfde casus in groepjes overleggen. Ze bespreken de casus en maken een mindmap met alle thema's waar ze aan denken rondom de casus. Denk alvast na over een oplossing: welke skills moet je hebben, wat kun je doen bij een dergelijke casus? Bij wie kun je om hulp vragen? Welke informatie kun je opzoeken, waar doe je dit? Welke cao geldt voor deze sector, wat staat hier in? De studenten mogen hierbij Google gebruiken om de cao en de daar bijbehorende regels op te zoeken.

Op basis van deze (twee) mindmaps gaan de studenten een pitch voorbereiden met daarin de oplossing voor de casus. In deze pitch geven de studenten onder andere al hun tips voor leeftijdsgenoten in deze situatie, ze leggen hun idee uit en vertellen hoe ze tot deze oplossing zijn gekomen.

4.



Alle groepjes pitchen hun idee in de laatste les in ongeveer 5 minuten.



CASUSSEN:

Deelthema	Casus
Eerlijk werk, eerlijke beloningen	
<p>Stel, je hebt een bijbaan, maar je merkt dat de regels niet altijd even goed nageleefd worden. Wat doe je dan? Welke acties kun je ondernemen om je eigen situatie (en die van je collega's) te verbeteren?</p>	<p>1. Merel (16) werkt als afwasser in een café. Op drukke dagen neemt ze geen pauze en heeft ze nauwelijks tijd om even te zitten. "Soms heb ik acht uur gewerkt zonder pauze, omdat het zo druk is. Als ik soms wel een half uur pauze heb, word ik heel vaak gevraagd of ik toch nog iets wil doen."</p> <p>Aan het einde van de maand krijgt Merel haar loon contant uitbetaald. Ze vraagt zich af wat er gebeurt als ze ziek is of een ongeluk krijgt: krijgt ze dan wel doorbetaald?</p>
<p>Wat doe je als je weinig opdrachten krijgt als ZZP-er en je een loon wordt aangeboden dat ver onder jouw (en het wettelijke) uurtarief ligt?</p>	<p>2. Boris werkt als ZZP-er als vormgever. Hij is erg afhankelijk van zijn opdrachten: als hij er geen krijgt, heeft hij geen inkomsten. Nu wil een werkgever hem voor langere tijd inhuren. Daarbij wordt hij vast ingezet als ZZP-er voor 8 uur per week. Als Boris het loon ziet schrikt hij wel: hij verdient nog geen 10 euro per uur! Dit is wel erg weinig, zeker gezien hij hier alles van moet betalen. Als hij bijvoorbeeld ziek is, krijgt hij hier niet voor uitbetaald. Maar hij heeft ook het gevoel: voor hem 10 anderen. En dit inkomen is in elk geval iets...</p>
Balans!	
<p>Wat doe je als je binnen je werk grensoverschrijdend gedrag mee maakt?</p>	<p>3. "Opflikkeren! Ik moet jou niet. Je moet luisteren. Corina is mijn persoonlijke begeleider, jij bent, maar een stagiair "Daarna slaat Cees met een vlakke hand op de woonkamerdeur "BAM" en zegt: "Je bent bang voor mij hè"</p>



Deelthema	Casus
<p>Wanneer moet je actie ondernemen als werkdruk je te veel wordt? En hoe geef je je grenzen aan?</p>	<p>4. Daan is advocaat-stagiair bij een groot bureau in Amsterdam-Zuid. Dit is altijd al zijn droom geweest! Hij vindt het de eerste weken allemaal super spannend en krijgt steeds meer op zijn bordje...</p> <p>Daan weet dat het een "harde" wereld is en durft ook geen NEE op iets te zeggen.</p> <p>Echter, elke week voelt hij zich steeds meer moe en krijgt hij steeds meer last van zijn nek, rug en steeds vaker hoofdpijn. Daarnaast gaat hij elke dag met spanning en buikpijn naar zijn werk. Dit is niet goed..., maar hoe lost hij dit nu op?</p>
<p>Een goed begin is het halve werk/leven lang leren</p>	
<p>Hoe bereid je je goed voor op een sollicitatiegesprek? Wat zijn do's en don'ts?</p>	<p>5. Tim werkt als accountmanager en heeft over 5 minuten een sollicitatiegesprek met een mogelijke kandidaat. Hij logt zich alvast in via MS Teams. Ze hadden om 15:00 uur afgesproken toch? Om 15:05 logt Sjoerd in. Sjoerd is echter niet te verstaan, want hij loopt buiten en heeft geen goede internetverbinding...</p>
	<p>6. Vol trots staat Sander met zijn diploma Eventmanagement in zijn hand. 4 jaar lang heeft hij hard gestudeerd. Het viel niet altijd mee, want het was een drukke opleiding. Maar hij vond het een geweldige opleiding. Lang heeft hij getwijfeld welke opleiding hij moest kiezen, maar bij de open dag van deze opleiding was hij gelijk verkocht. Sander weet dat er op dit moment tijdens corona geen events worden georganiseerd, maar dat het solliciteren dan zó lastig is had hij niet verwacht. Inmiddels heeft hij al 74 brieven verstuurd – gesloten en open sollicitaties – want vacatures kon hij weinig vinden. Hij heeft helaas, maar weinig reacties terug en de moed zakt hem in zijn schoenen. Als de maatregelen van het coronavirus achter de rug zijn, zou er voor hem dan nog wel plek zijn ergens?</p>



Veilig werk

Hoe kom je voor jezelf op bij collega's die iets 'altijd al zo doen'?

7. Joost werkt sinds kort als timmerman op een bouwplaats. Op school heeft hij net de module 'veilig werken' gehad. Ze hebben geleerd dat ze bijvoorbeeld bij werkzaamheden op het dak jezelf moet vastmaken met een tuigje. Wanneer ze op het dak werken kijkt Joost naar zijn stagebegeleider. Die klimt in het bakje en zegt: "Kom op, Joost, we gaan naar boven, of heb je soms hoogtevrees haha." "Werken jullie niet met tuigjes," vraagt Joost, "je kunt toch niet 'los' naar boven?" "Oh," zegt zijn stagebegeleider, "die liggen volgens mij wel ergens in de auto, maar dat kost altijd zoveel tijd, kom op, tijd is geld!"

Hoe zorg je ervoor dat je veilig kunt blijven werken, ondanks hoge werkdruk?

8. Marjon zit een beetje zenuwachtig op haar stoel. Vandaag heeft ze een tussentijdse beoordeling van haar stage. Ze vindt het werken in de zorg erg leuk, maar dat er zoveel tijdsdruk bij zit had ze niet verwacht. Ze heeft vaak weinig tijd om haar lijst af te werken. Haar stagebegeleidster opent het gesprek: Marjon, je werkt nu 2 maanden bij ons, we zijn blij met je werk en we zien dat je hard werkt, toch zien we ook dat je nog meer tempo in je werkt moet krijgen. We hopen dat je in de komende periode sneller leert werken, het kan namelijk vervelend zijn voor je collega's als ze steeds jouw cliënten moeten overnemen.

Na een half uur loopt Marjon weer op de afdeling en gaat naar haar volgende cliënt. Mevrouw de Vries moet uit bed worden gehaald en aangekleed. Marjon kijkt met een schuin oog naar de tillift en dan naar mevrouw de Vries, als ze nu de tillift niet gebruikt is ze vast wat eerder klaar! Ze neemt zich voor om de tillift vaker te laten staan.



LES 6:

AAN DE SLAG! EINDPRESENTATIES

⌚ 1 uur

👤 2 trainers

🎯 Doel van de les

Aan de slag! Eind presentaties
De studenten presenteren hun bevindingen. Ze leren van elkaars oplossingen voor de casussen.



INTRODUCTIE

MIN 0-5

Geef een korte introductie op deze les en laat het filmpje zien. Vertel vervolgens dat de studenten deze les hun idee van de vorige les gaan pitchen.

Geef een korte introductie en laat dit filmpje zien:



VOORBEREIDINGSTIJD

MIN 5-10

Vertel dat de studenten 5 minuten de tijd krijgen om met hun groepje hun pitch nog even voor te bereiden. Laat de studenten in groepjes zitten.

PITCHEN

MIN 10-50

DOEL:

De studenten pitchen hun idee en oplossing voor de casus. Hiermee laten ze zien hoe ze de opgedane kennis uit de afgelopen lessen toegepast hebben. Laat de groepjes in ongeveer 5 minuten hun idee voor de klas pitchen (online).

NABESPREKEN

MIN 50-60

Besprek alle pitches na en vraag wat de studenten van de andere pitches en de lessenserie geleerd hebben.



COLOFON

Dit is een uitgave van CNV Jongeren, met dank aan Hanneke Vermue, projectleider team Jong en Onderwijs bij CNV Jongeren. De lessenserie is voor en door mbo-studenten gemaakt, in het kader van het project 'Ambassadeurs van de Toekomst'.

Met dank aan de partijen die dit mede mogelijk hebben gemaakt: DOORZAAM en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, in het kader van eerlijk, veilig en gezond werk.

CNV Jongeren

CNV Jongeren is een onafhankelijke vakbond voor jonge werknemers in Nederland. We zijn er voor de bijbaners, stagiairs, vakantiewerkers, studenten, net-afgestudeerden, starters en young-professionals. Samen komen we op voor jouw belangen op de arbeidsmarkt, woningmarkt en in het onderwijs. Daarnaast hebben we speciale aandacht voor jonge mensen met een kwetsbare positie.

CNV Jongeren
Tiberdreef 4
3561 GG Utrecht
www.cnvjongeren.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van CNV Jongeren. Dit plan is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Voor eventuele onjuistheden en/ of onvolledigheden in de tekst aanvaardt CNV Jongeren geen aansprakelijkheid.

Concept, eindredactie en ontwerp:

Hanneke Vermue, Inge Heesen, Ruth Catsburg