

DRAAIBOEK 'JIJ BLINKT UIT!'

Jij blinkt uit! is een module om werkzoekenden mentaal te versterken en essentiële handvaten aan te reiken om krachtiger in het leven te staan en zelf de stap naar de arbeidsmarkt te zetten.

We creëren een slimme samenhang van een waarderende en oplossingsgerichte begeleiding, sportbeleving, mental coaching en werkervaring. We maken handig gebruik van de glamour van een topsportomgeving van KRC Genk.

We geven met de mental coaching methodieken een boost aan het weifelend zelfvertrouwen van werkzoekenden.

Maak hier kennis met de werkzame principes van 'Jij blinkt Uit!'.

1. Korte beschrijving van de training Jij blinkt uit!

2. Voor wie?

- ✓ Werkzoekenden die gedurende een lange periode geen werk hebben gehad.
- ✓ Jobhoppers die 'springen' van de éne meestal voltijdse job naar de andere. Het zijn werkzoekenden met een labiel loopbaanpatroon.
- ✓ Werkzoekenden met een erg onzeker loopbaanverloop: de tewerkstellingsperiode werd vaak onderbroken voor korte of lange periodes van werkloosheid of onbetaalde activiteit. Hun loopbaan bestond heel dikwijls uit interimarbeid of deeltijds werk .
- ✓ Zowel mannen als vrouwen.
- ✓ Vanaf 25 jaar (werkzoekenden die al wat hebben gedaan, al wat werk gezocht hebben).

3. Doelen van de training

- ✓ Mentale weerbaarheid verhogen.
- ✓ Versterken van de deelnemers op verschillende vlakken: fysiek, mentaal, competenties, persoonlijke ontwikkeling.
- ✓ Inzetten op talenten, competenties en vaardigheden.
- ✓ Persoonlijk ontwikkelingsplan opmaken.
- ✓ Klaarstomen voor de arbeidsmarkt
- ✓ Belemmeringen aanpakken.

4. Inhoud

Module 1 Trajectversterkende actie (4 maanden)

In een eerste module van 4 maanden wordt de begeleiding zowel collectief als individueel voorzien.

1. Eén op één maatwerkcoaching – Persoonlijk ontwikkelplan

Wekelijkse opvolging op maat

Werken aan persoonlijke ontwikkeling:

- ✓ Bewustwording van talenten, kwaliteiten.
- ✓ Zelfbeeld, zelfinzicht.
- ✓ Belemmeringen – aandachtspunten.

Actieplan opmaken op korte termijn en lange termijn

- ✓ Jobdoelwit korte en lange termijn
- ✓ Competenties en vaardigheden
- ✓ Randvoorwaarden op de arbeidsmarkt: kinderopvang, vervoer, taal
- ✓ Doelen stellen, koppelen aan timing, formuleren van de eerste realistische stap?
Wie kan je daarbij ondersteunen en wat is het resultaat?

2. Groepscoaching

Twee groepen

Twee halve dagen per week gedurende 15 weken

Tien thema's in een logische opbouw:

- ✓ Ken jezelf, ken je team!
- ✓ De arbeidsmarkt: het bos door de bomen zien.
- ✓ Het persoonlijk ontwikkelplan: bewust worden, doelen stellen en jezelf ontwikkelen.
- ✓ De stap naar de arbeidsmarkt: competenties en modaliteiten.
- ✓ Mental coaching: bewustwording, reflectie en inzetten op talenten.
- ✓ Arena-ervaring: ik in de praktijk.
- ✓ Leren en delen: leren van de ander.
- ✓ Sollicitatietraining: de eerste stap 'in the real world'.
- ✓ Vuurwerkt: waar zit mijn talent?
- ✓ Toonmoment: hoe ben ik op mijn sterkst?

Module 2: jobhunting en bemiddeling (4 maanden)

In een tweede module van 4 maanden wordt de klant nauw opgevolgd via de online POP

Opvolgen POP – online

- ✓ Actieplan en werkpunten opvolgen

Ondersteuning sollicitatie:

- ✓ Vacatures opsporen en analyseren
- ✓ Sollicitatiegesprekken
- ✓ Sollicitatiemails
- ✓ Inzetten sociale media
- ✓ Netwerken
- ✓ Spontane sollicitaties
- ✓ Reflectie na de sollicitatiegesprekken

Voortgang van de opvolgingsgesprekken:

- ✓ Eerste twee maanden: wekelijkse opvolging
- ✓ Laatste twee maanden: maandelijkse opvolging

Bijlage Planning schema module 1

Week 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 1 Kennismaking Kennismaking, afspraken en verwachtingen		Dagdeel 2 Mental coaching en POP Screening en persoonlijkheid	

Week 2

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 3 Arbeidsmarktcompetenties Een eigen project uitwerken		Dagdeel 4 Arbeidsmarktcompetenties Presentatie eigen project	

Week 3

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 5 Arbeidsmarktverkenning Bedrijfsbezoek		Dagdeel 6 Mental coaching	

Week 4

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 7 <u>Leren en delen</u> Feedbacksessie		Dagdeel 8 Arbeidsmarktcompetenties Rolmodel	

Week 5

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 9 Mental coaching		Dagdeel 10 Vuurwerkt	

	Motivatiescreening – fit en fris – weerbaarheid.		Film Fish Succesverhalen	

Week 6

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 11 POP Vervolg POP (mini-POP) Droom		Dagdeel 12 Sollicitatietraining Kernkwaliteiten –	

Week 7

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 13 Arbeidsmarktverkenning Beroepentest en reflectie op de test. Bepalen van jobdoelwit op korte en lange termijn 'COBRA'-fiches		Dagdeel 14 POP Portfolio opmaken op een creatieve manier ter voorbereiding van het Toonmoment op de Jobbeurs	

Week 8

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 15 Stage		Dagdeel 16 Stage	

Week 9

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 17 Stage		Dagdeel 18 Stage	

Week 10

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 19 Sollicitatietraining Vacature, CV en brief		Dagdeel 20 Sollicitatietraining Kanskrijgers	

Week 11

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 21 POP Vervolg Portfolio inclusief POP en jobdoelwit korte en lange termijn		Dagdeel 22 Sollicitatietraining Spel netwerk	

Week 12

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 23 Sollicitatietraining Tewerkstellingsmaatregelen Psychosociale testen Sollicitatieformulieren invullen		Dagdeel 24 Leren en delen Feedbacksessie	

Week 13

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 25 Sollicitatietraining Afwerken Portfolio: Vacatures, CV, attesten, POP, talenten, droom ...		Dagdeel 26 Sollicitatietraining Afwerken Portfolio: Vacatures, CV, attesten, POP, talenten, droom ...	

Week 14

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 27		Dagdeel 28	

	POP Film Intouchables		Vorbereiding Toonmoment	

Week 15

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Dagdeel 29 Vorbereiding toonmoment		Dagdeel 30 Toonmoment	