

Programma januari t/m juni 2021



Verbinding maakt ons sterker

Verbinding maakt ons sterker. In roerige tijden is het nog belangrijker om in verbinding te blijven. Bij de Vrijwilligersacademie staat de gezondheid van alle maatjes, buddy's, studenten, vrijwilligers, trainers en medewerkers voorop.

In 2020 hebben we het trainingsaanbod uitgebreid. We organiseren het programma in 3 vormen. Daardoor kunnen we schakelen tussen live bijeenkomsten, bijeenkomsten in Zoom en online modules.

LIVE

Je volgt de training live bij ons op de academie. We volgen hierbij de richtlijnen van RIVM en Rijksoverheid. Dat betekent bijvoorbeeld dat de groepen niet groter zijn dan 7 cursisten. En we hebben het gebouw anders ingericht zodat we anderhalve meter afstand van elkaar kunnen houden.

ZOOM

Je kunt een training ook helemaal online volgen. De locatie voor deze bijeenkomsten is dan online in video conferentie systeem Zoom, met een van onze trainers en medecursisten op afgesproken tijden. Voorafgaand aan de training ontvang je via e-mail instructie hoe je Zoom kunt installeren op je computer, laptop, telefoon of tablet.

ONLINE

Je volgt een training met online modules met of zonder begeleiding van een trainer waarmee je via e-mail contact hebt. De trainingen onder begeleiding van een trainer starten en worden afgesloten met een online bijeenkomst met trainer en medecursisten.



Open in gesprek

Het Vrijwilligerscafé is een ontmoetingsplaats, voor en door vrijwilligers. Om van elkaar en met elkaar te leren, ervaringen uit te wisselen en vraagstukken te bespreken. Onder leiding van filosoof Dick de Korte bespreken we telkens een ander thema. Het café is tweemaandelijks live of in Zoom geopend op donderdag, tussen 15.00 en 17.00 uur. Mis het niet!

DO 14 JAN	15.00 – 17.00 UUR
DO 4 MRT	15.00 – 17.00 UUR
DO 22 APR	15.00 – 17.00 UUR
DO 27 MEI	15.00 – 17.00 UUR
DO 1 JUL	15.00 – 17.00 UUR



Kwetsbaarheid is een sleutel tot contact, ook online.



Nieuw voor maatjes

NIEUW

De Vrijwilligersacademie start dit jaar met een nieuwe **Basistraining voor maatjes**. In 3 dagdelen ga je aan de slag met de belangrijkste vaardigheden voor een goed contact zoals de grenzen bewaken en feedback geven. In de bijeenkomsten oefen je gelijk wat je geleerd hebt. Je ziet hieronder een selectie van de trainingen die de Vrijwilligersacademie het eerste deel van 2021 organiseert.

Kijk op vrijwilligersacademie.net voor alle actuele trainingen en startdata.

ZOOM	WO 13 + 20 + 27 JAN	19.00 – 22.00 UUR
LIVE	MA 8 + 15 + 22 FEB	19.00 – 22.00 UUR
LIVE	DI 2 + 9 + 16 MRT	19.00 – 22.00 UUR
ZOOM	DO 25 MRT + 1 + 8 APRIL	14.00 – 17.00 UUR
LIVE	DI 11 + 18 + 25 MEI	14.00 – 17.00 UUR
ZOOM	DO 17 + 24 JUN + 1 JUL	19.00 – 22.00 UUR



Een hele reeks

NIEUW

Ook nieuw bij de Vrijwilligersacademie is de 'reeks': een uitgebalanceerde serie trainingen over 5 belangrijke vaardigheden in het vrijwilligerswerk. Je kunt je voor de totale reeks inschrijven: op 12 maandagmiddagen tussen februari en mei leer je verder met dezelfde medecursisten. Zij-instroom (later aanhaken) is mogelijk, mits er nog plek is.

ZOOM

MA 1 + 8 FEB	14.00 – 17.00 UUR
1: Ken je talent	
MA 15 FEB + 1 MRT	14.00 – 17.00 UUR
2: Nee leren zeggen	
MA 8 + 15 MRT	14.00 – 17.00 UUR
3: Oplossingsgericht werken	
MA 22 + 29 MRT + 12 APR	14.00 – 17.00 UUR
4: Geweldloze communicatie, niveau 1	
MA 19 + 26 APR + 10 MEI	14.00 – 17.00 UUR
5: De Socratische gesprekshouding	

Je ziet hieronder een selectie van trainingen die wij het eerste deel van 2021 organiseren. Kijk op vrijwilligersacademie.net voor alle actuele trainingen en startdata.

JANUARI, FEBRUARI & MAART

DI 5 JAN	19.00 – 22.00 UUR ZOOM Ondersteunend vrijwilligerswerk	DI 5 + 12 + 19 JAN
DO 7 JAN	19.00 – 22.00 UUR ZOOM Coachend vrijwilligerswerk	DO 7 + 14 + 21 JAN
DO 21 JAN	15.00 – 17.00 UUR LIVE Praktische filosofie: de deugden als gids	DO 21 + 28 JAN + 4 + 11 FEB
VR 22 JAN	09.30 – 16.30 UUR LIVE Omgaan met verbale agressie, niveau 1 <i>i.s.m. De Regenboog Groep Informele Zorg</i>	
WO 3 FEB	13.00 – 17.00 UUR LIVE GEO basiscursus	MEERDERE BIJEEKOMSTEN TOT EN MET JUNI
VR 5 FEB	09.00 – 16.00 UUR LIVE TOED basiscursus	MEERDERE BIJEEKOMSTEN TOT EN MET JUNI
DO 18 FEB	19.00 – 21.00 UUR ZOOM Feedback geven	
DI 2 MRT	09.30 – 16.30 UUR LIVE Omgaan met verbale agressie, niveau 1 <i>i.s.m. De Regenboog Groep Informele Zorg</i>	
DI 2 MRT	19.30 – 21.30 UUR LIVE Holistische kijk op ziekte <i>i.s.m. Kuria</i>	
DO 4 MRT	19.00 – 22.00 UUR LIVE Omgaan met weerstand <i>i.s.m. De Regenboog Groep Informele Zorg</i>	
DO 11 MRT	15.00 – 17.00 UUR LIVE Praktische filosofie: de grote vragen	DO 11 + 18 + 25 MRT + 1 APR
VR 12 MRT	10.00 – 13.00 UUR ZOOM Vrijwilligerswerk, jouw droombaan?	VR 12 + 19 + 26 MRT
DO 18 MRT	09.00 – 13.00 UUR LIVE Omgaan met verbale agressie, niveau 2 <i>i.s.m. De Regenboog Groep Informele Zorg</i>	
DO 18 MRT	19.00 – 22.00 UUR LIVE Psychiatrie	
DI 23 MRT	19.00 – 22.00 UUR LIVE In het hier en nu	DI 23 + 30 MRT
DI 30 MRT	20.00 – 22.00 UUR ZOOM Theatercollege 'De negen open deuren'	

Vrijwilligersacademie
Amsterdam
Keizersgracht 334
1016 EZ Amsterdam
T: (020) 320 55 79
info@vrijwilligersacademie.net

[vrijwilligersacademie-amsterdam](https://www.facebook.com/vrijwilligersacademie-amsterdam)
 [@VVWAcademie](https://twitter.com/VVWAcademie)
 [vrijwilligersacademie](https://www.instagram.com/vrijwilligersacademie)
 [vrijwilligersacademie-amsterdam](https://www.youtube.com/vrijwilligersacademie-amsterdam)
 [vrijwilligersacademie](https://www.linkedin.com/vrijwilligersacademie)

APRIL, MEI & JUNI

DO 8 APR	15.00 - 17.00 UUR LIVE Werken met stilte	DO 8 + 15 APR
VR 9 APR	13.00 - 16.30 UUR LIVE Communiceren met lichaamstaal NIEUW	
MA 19 APR	19.00 - 22.00 UUR ZOOM Samen nieuwe mogelijkheden verkennen	
DI 20 APR	19.30 - 21.30 UUR LIVE Begeleiding van rouw <i>i.s.m. Kuria</i>	
VR 14 MEI	15.00 - 16.00 UUR LIVE Ervaringsdeskundigheid; iets voor jou?	
MA 17 MEI	09.30 - 16.30 UUR LIVE Omgaan met verbale agressie, niveau 1 <i>i.s.m. De Regenboog Groep Informele Zorg</i>	
VR 21 MEI	15.00 - 17.00 UUR LIVE Basis ervaringsdeskundigheid	VR 21 MEI + 11 JUN + 2 JUL
DI 25 MEI	19.00 - 22.00 UUR ZOOM Geweldloze communicatie, niveau 1	DO 25 MEI + 1 + 8 JUN
DO 3 JUN	15.00 - 17.00 UUR LIVE Praktische filosofie: de grote vragen	DO 3 + 10 + 17 + 24 JUN
DO 3 JUN	14.00 - 16.00 UUR ZOOM Theatercollege 'Opgelost!'	
DO 10 NOV	19.00 - 22.00 UUR ZOOM Eenzaamheid NIEUW	DO 10 + 17 JUN
MA 14 JUN	19.00 - 22.00 UUR LIVE In het hier en nu	MA 14 + 21 JUN
WO 16 JUN	19.00 - 22.00 UUR ZOOM Geweldloze communicatie, niveau 2	WO 16 + 30 JUN
VR 18 JUN	13.00 - 16.30 UUR LIVE Communiceren met lichaamstaal NIEUW	
VR 25 JUN	13.00 - 17.00 UUR LIVE Omgaan met verbale agressie, niveau 2 <i>i.s.m. De Regenboog Groep Informele Zorg</i>	
MA 28 JUN	19.00 - 22.00 UUR LIVE Leren presenteren	MA 28 JUN + 5 JUL

In English

We warmly welcome expats and other English speaking volunteers!

Supportive volunteering

This training is for new 'buddies' or volunteers who (aspire to) work at one of our partner organisations. You will gain an understanding of the basic skills you'll need as a volunteer and start to develop those skills. You can take the course live, in Zoom or online.

ZOOM	MON 18 + 25 JAN + 1 FEB	19.00 - 22.00
ONLINE + ZOOM	THU 18 FEB + 11 MAR	20.00 - 21.00
LIVE	TUE 16 + 23 + 30 MAR	14.00 - 17.00
ZOOM	WED 14 + 21 + 28 APR	19.00 - 22.00
LIVE	WED 12 + 19 + 26 MAY	19.00 - 22.00

Non-violent communication, level 1 + 2

Learn how the non-violent communication model can help you in your contact with others.

ZOOM	LEVEL 1 THU 4 + 11 + 18 MAR	19.00 - 22.00
ZOOM	LEVEL 2 THU 8 + 22 APR	19.00 - 22.00

Volunteer coaching

Discover your coaching skills, helping you support people better and set goals together.

LIVE	THU 15 + 22 + 29 APR	19.00 - 22.00
-------------	----------------------	---------------

Psychiatry

Learning about mental health issues is crucial to understanding how they affect you as a volunteer and in your contact with the person you support.

ZOOM	THU 6 MAY	19.00 - 22.00
-------------	-----------	---------------



Voor niets verder leren

Op vrijwilligersacademie.online vind je online trainingen (toegang na aanmelden bij de Vrijwilligersacademie), maar ook heel veel gratis aanbod. Het enige dat je hoeft te doen is een account aan te maken en je kunt voor niets verder leren! Bijvoorbeeld:

Welk type ben jij?

Leer over jouw motieven en interesses en hoe dit aansluit bij vrijwilligerswerk. Leer jezelf beter kennen; dat helpt bij het maken van keuzes.

Beeldbellen met je maatje

Online training over hoe je kunt beeldbellen als je je maatje niet kunt opzoeken.

Quiz: wat weet je van vrijwilligerswerk?

Wat is dat nu eigenlijk: vrijwilligerswerk in zorg en welzijn. Test wat je al weet en leer er meer over!

Maak kennis met de basistraining

Wil je weten of online leren iets voor je is, neem dan een kijkje in het eerste hoofdstuk van de basistraining ondersteunend vrijwilligerswerk.

Persoonlijke ontwikkeling

Opfrismodule voor als je al een tijdje aan de slag bent als maatje of buddy.

Ruimte maken voor verschil

Kwartiermaken is ruimte maken voor verschillen. Waar het om gaat leer je in deze korte introductie.



Voor beroepskrachten

Het begeleiden van vrijwilligers kent veel kanten: je wilt hen inspireren en toerusten en tegelijkertijd verbinden aan organisatie of buurt. De Vrijwilligersacademie is de komende maanden ook dé plek om je eigen expertise verder ontwikkelen, via Zoom of live.

BINDEN EN BOEIEN VAN VRIJWILLIGERS	VR 29 JAN	13.00 - 17.00 UUR
EEN WORKSHOP LEIDEN	DO 11 FEB	09.00 - 13.00 UUR
INTERVISIE GEVEN	WO 17 FEB	09.00 - 12.00 UUR
BEGELEIDEN VAN WERKVORMEN	DO 18 MRT	09.00 - 13.00 UUR
GEWELDLOZE COMMUNICATIE	DO 1 + 8 + 15 APR	10.00 - 13.00 UUR
DE TRAINER ALS PROCESBEGELEIDER	DO 22 APR	09.00 - 13.00 UUR
GESPREKSTECHNIEKEN	WO 12 + 19 MEI	09.00 - 12.00 UUR
BEGELEIDEN VAN ROLLENSPELLEN	DO 27 MEI	09.00 - 13.00 UUR
COACHEND BEGELEIDEN	DI 1 + 15 JUN	09.30 - 12.30 UUR
DE TRAINER ALS PERSOON	DO 1 JUL	09.00 - 13.00 UUR



NIEUW

Communiceren met lichaamstaal

In deze workshops ervaar je de kracht van lichaamstaal door in 'gesprek' te gaan met een paard. Paarden zijn namelijk experts in non-verbale communicatie. We werken vanaf de grond met de paarden (er wordt niet gereden). Je krijgt inzicht in jouw eigen stijl van communiceren en je leert ook de lichaamstaal van anderen lezen.

LIVE	VR 9 APR	13.00 - 16.30 UUR
LIVE	VR 18 JUN	13.00 - 16.30 UUR

Jonge mantelzorgers ondersteunen

Wist je dat 1 op de 4 jongeren in Amsterdam een jonge mantelzorger is? Een jonge mantelzorger is een kind/jongere die opgroeit met een psychisch of lichamelijke zieke naaste. Deze training organiseren we samen met Markant en gaat over het her- en kennen van jonge mantelzorgers en wat jij als professional of vrijwilliger kunt doen om de jonge mantelzorgers te ondersteunen. Je maakt kennis met hun verhalen en we gaan in op de mooie kanten en de minder mooie kanten van opgroeien met zorg en de noodzaak tot (meer) balans.

we samen met Markant en gaat over het her- en kennen van jonge mantelzorgers en wat jij als professional of vrijwilliger kunt doen om de jonge mantelzorgers te ondersteunen. Je maakt kennis met hun verhalen en we gaan in op de mooie kanten en de minder mooie kanten van opgroeien met zorg en de noodzaak tot (meer) balans.

ZOOM	DI 2 FEB	14.00 - 15.30 UUR
-------------	----------	-------------------

Mooie masterclasses

Masterclasses zijn vraaggesprekken met deskundige en inspirerende gasten. Het doel is elkaar te inspireren en van elkaar te leren.

ZOOM TUE 16 MAR 3 - 5 PM

Language of trust (in English)

Dorit Weintal is dancer and multi-disciplinary artist. Together we explore how we can trust, how we can move when there is no ground, and how we can connect with each other coming from different worlds and speaking different languages.

ZOOM DI 18 MEI 15.00 - 17.00 UUR

CURA voor vrijwilligers

CURA is een eenvoudige gespreksmethode voor moeilijke beslissingen over 'juist' handelen. Renate Schepen gaat in gesprek met **Suzanne Metzelaar** van de Vrije Universiteit Amsterdam. Voor vrijwilligers en coördinatoren.

Masterclass terugkijken?



Veel masterclasses zijn na te lezen of terug te kijken. Ga naar de website vrijwilligersacademie.net, klik op actueel en op 'masterclasses'.



Herstel en werk

Kennismakingscursus voor (vrijwillige) medewerkers.

Ben je op zoek naar een manier om zelf iets te doen aan je herstel en ben je benieuwd hoe anderen hiermee bezig zijn? Herstel gaat over het leren leven met je kwetsbaarheden. Welke tips hebben anderen en welke heb je zelf misschien? De training Herstel en werk gaat over de betekenis van herstel en hoe je (vrijwilligers)werk daarbij van invloed kan zijn.

DI 2 + 9 + 16 + 23 FEB + 2 MRT 13.30 - 15.30 UUR



centrum.kennismarkt.amsterdam