

DOE DE TEST!



Oriënteren en leren bij  
vrijwilligersacademie  
amsterdam

## Over de Vrijwilligers- academie

Als je besluit om mensen te gaan ondersteunen is goede training en begeleiding belangrijk. Bij de Vrijwilligersacademie vind je trainingen die je leren beter te communiceren en goed te zorgen voor een ander en voor jezelf.

**Wat doet de Vrijwilligersacademie**  
De Vrijwilligersacademie biedt professionele trainingen aan Amsterdamse vrijwilligers in zorg en

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

welzijn. Vrijwilligers en hun begeleiders kunnen hun vaardigheden ontwikkelen en hun kennis vergroten in trainingen, themabijeenkomsten en masterclasses.

De Vrijwilligersacademie werkt samen met organisaties in de informele zorg die werken met vrijwilligers. Zij zorgen bijvoorbeeld voor mensen met een verslaving, ziekte, handicaps, dementie of zijn maatje, coach of buddy. Ben je vrijwilliger bij een van onze partnerorganisaties, dan zijn de trainingen gratis.

Het trainingsaanbod wordt doorlopend uitgebreid. Kijk daarom voor het actuele aanbod op [vrijwilligersacademie.net](http://vrijwilligersacademie.net)

**Geef wat je weet**  
Wij geloven dat mensen gelukkiger worden als zij betekenisvolle relaties aangaan met anderen. Daarom zijn onze professionele trainingen gericht op reflectie daarop. Iedereen heeft ervaring opgedaan met verlies, verdriet, problemen of lastige situaties. Toen heb je ervaren wat helpt en wat niet. Door stil te staan bij je eigen ervaringen en daarvan te leren, wordt het mogelijk om anderen bij te staan: niet bedacht of aangeleerd, maar omdat je het zelf hebt meegemaakt.

f vrijwilligersacademie-amsterdam  
@VWAcademie  
vrijwilligersacademie  
vrijwilligersacademie amsterdam  
vrijwilligersacademie

[vrijwilligersacademie.net](http://vrijwilligersacademie.net)

## Ook online oriënteren

Op vrijwilligersacademie.online vind je tests die je laten ontdekken wie je bent en wat bij je past. Weten welke kwaliteiten je kunt inzetten als vrijwilliger? Of voor welke organisaties je misschien wel wilt werken? Op vrijwilligersacademie.online vind je de antwoorden! Zo wordt het gemakkelijker om erover na te denken. Het aanbod op [vrijwilligersacademie.online](http://vrijwilligersacademie.online):

**Test – Wie ben jij?**  
In deze test krijg je een duidelijker beeld van jouw interesses, motieven en kwaliteiten. De uitkomsten helpen je bij het vinden van een activiteit die bij je past.

**Quiz – Wat weet je van vrijwilligerswerk?**  
Als je graag 'iets met mensen' wilt doen, maar je weet nog niet zo goed wat er allemaal is, of je kunt niet goed kiezen? Doe dan mee aan onze quiz! Hier leer je meer over vrijwilligerswerk. Zo wordt het gemakkelijker om erover na te denken of dit iets voor je is.

**Oriëntatietraining – Wat past bij jou?**  
Aan de hand van deze training leer je meer over vrijwilligerswerk en krijg je vragen om te ontdekken wat bij jou past.

**Vacatures – Wat past bij jou?**  
Een overzichtelijke lijst met vacatures om je op te oriënteren of het bij je past.

**Online – Maak kennis met de basistraining**  
Wil je weten of online leren iets voor jou of jouw vrijwilligers is? Neem dan een kijkje in het eerste hoofdstuk van de basistraining.

“  
**Ik was erg onder de indruk van de E-learning van de Vrijwilligersacademie. Overzichtelijk, toegankelijk, leerzaam en mooi vormgegeven.**

Ferdinand Admiraal – consultant bij ATOS en vrijwilliger bij de Regenboog

## Ervaringsdeskundigheid

**Ervaringsdeskundigheid leren**  
Ervaringsdeskundigheid is een belangrijk onderwerp in zorg en welzijn. Terecht, want ervaringsdeskundigen bieden een belangrijke meerwaarde. Zij zijn degenen die weten waar ze het over hebben als ze iemand ondersteunen.

De Vrijwilligersacademie heeft een mooi programma voor ervaringsdeskundigen gemaakt. In samenwerking met verschillende partners (zoals TOED, Herstelbureau HVO-Querido, TeamEd en Hogeschool van Amsterdam) zijn er informatiebijeenkomsten, workshops en een volledige opleiding.

**Is ervaringsdeskundigheid iets voor jou?**  
In de oriëntatiebijeenkomsten vertellen ervaren studenten wat ervaringsdeskundigheid ontwikkelen bij de Vrijwilligersacademie inhoudt.

In de basistraining ervaringsdeskundigheid is er gelegenheid te onderzoeken of je jouw ervaringen wilt inzetten. Na de basistraining kun je aan de slag in de praktijk en doorleren in vervolgentrainingen en keuzevakken.

Kijk op [vrijwilligersacademie.net](http://vrijwilligersacademie.net) voor startdata of stuur een mail aan [info@vrijwilligersacademie.net](mailto:info@vrijwilligersacademie.net) voor meer informatie.

“  
**Als je gaat 'redden' dan ontnem je iemand zijn autonomie en de mogelijkheid om zich kwetsbaar op te stellen.**

Teun Verspuij, ervaringsdeskundige co-trainer

## Oriëntatie op een rij

Wil je vrijwilligerswerk doen maar je weet nog niet wat? De Vrijwilligersacademie biedt onderstaand programma om je te helpen bij jouw keuze!

### 1. Wat voor type ben jij?

Doe de test op de achterkant van deze folder en leer over jouw motieven, interesses en hoe dit aansluit bij vrijwilligerswerk. Leer jezelf beter kennen, dat helpt je bij het maken van een keuze voor vrijwilligerswerk in de zorg.

### 2. Wat weet je van vrijwilligerswerk?

Als je graag 'iets met mensen' wilt doen maar je weet nog niet zo goed wat er allemaal is, of je kunt niet goed kiezen, doe dan mee aan onze quiz! Hier leer je meer over vrijwilligerswerk en wat informele zorg is. Zo wordt het gemakkelijker om erover na te denken of dit iets voor je is. Je vindt de quiz op [vrijwilligersacademie.online](http://vrijwilligersacademie.online).

### 3. Liever (live) kennis maken?

Schrijf je dan in voor een van de **oriëntatiebijeenkomsten of -trainingen** bij de Vrijwilligersacademie. Trainers en vrijwilligers vertellen je over wat er bij vrijwilligerswerk komt kijken en je leert jezelf en je motivatie beter kennen. Zo helpen we je verder bij het maken van een passende keuze. Een greep uit ons oriëntatieaanbod:

#### Online – Vrijwilligerswerk, is het iets voor mij?

Ontdek in deze online oriëntatietraining of en zo ja welk vrijwilligerswerk iets voor je is.

#### Vrijwilligerswerk, jouw droombaan?

Ontdek in 3 bijeenkomsten jouw kwaliteiten, talenten en mogelijkheden om de stap te zetten naar vrijwilligerswerk. Hoe kun je jouw ervaring inzetten bij het ondersteunen van anderen?

#### Ervaringsdeskundigheid: iets voor jou?

Korte introductie voor iedereen die overweegt zijn of haar ervaringskennis te ontdekken en in te zetten in vrijwilligerswerk.



### 4. Elkaar ontmoeten?

In de Club – een besloten Facebook groep – en via ontmoetingen in het Café, helpen we elkaar en delen we ervaringen. De Club en het Café zijn er voor iedereen die voor een ander zorgt. Meld je aan bij de Vrijwilligersacademie Club op Facebook om mee te doen en voor de openingstijden van het Café.

### 5. Ga je voor de inhoud?

Kom dan naar de gratis colleges of masterclasses over interessante thema's. **Masterclasses** zijn vraaggesprekken met deskundige en inspirerende gasten over onderwerpen zoals empathie, eenzaamheid en armoede. Mensen uit het veld vertellen vanuit ervaring en er is veel ruimte voor vragen.

In de **collegereeksen** onderzoeken we met elkaar een thema onder leiding van een deskundige, huisfilosoof of gespreksleider. Dat kan filosofisch zijn, bijvoorbeeld de ethiek van goede zorg voor jezelf en voor een ander, of een maatschappelijk thema zoals diversiteit. Een voorbeeld van een collegereeks is de 'Praktische filosofie' van huisfilosoof Dick de Korte.

Een bijzondere vorm van een college is het **theatercollege** 'De 9 open deuren' of 'Opgelost!' In een vermakelijke voorstelling neemt trainer en theaterman Jaap Vriend je in vogelvlucht mee langs hoe we met elkaar communiceren of de methode oplossingsgericht werken.

Kijk op [vrijwilligersacademie.net](http://vrijwilligersacademie.net) voor de actuele onderwerpen en data.

## 6. Wil je leren? Ga je voor persoonlijke ontwikkeling?

De Vrijwilligersacademie biedt een uitgebreid en gratis oriëntatieaanbod. Maar ook als je verder wilt leren ben je bij de academie aan het juiste adres, want er is een uitgebreid programma basis- en vervolgentrainingen, keuzevakken en een praktijkopleiding informele zorg. Je leert dan meer over motivatie en persoonlijke effectiviteit, de rol en positie van de vrijwilliger, communicatie en grenzen stellen.

Ben je vrijwilliger bij een van onze partnerorganisaties dan zijn de trainingen die je volgt gratis. Dus ook als je verder wilt leren in je vrijwilligerswerk is de Vrijwilligersacademie jouw gids!

Kijk op [vrijwilligersacademie.net](http://vrijwilligersacademie.net) voor het actuele aanbod.

## 7. Concreet worden?

Misschien weet je al wat je kunt en wilt, maar is het nog niet duidelijk welk vrijwilligerswerk er zoal is en hoeveel tijd het zal vragen? Daarom vind je op de website voorbeelden van vacatures, zodat je een beter idee hebt wat je kunt gaan doen en hoeveel tijd het je gaat kosten. Kijk op [vrijwilligersacademie.net/vacatures](http://vrijwilligersacademie.net/vacatures) voor meer informatie.

## 8. Even persoonlijk praten?

Wil je meer suggesties voor vrijwilligersactiviteiten die goed bij jou passen of weten wat je kunt leren bij de Vrijwilligersacademie? In een persoonlijk gesprek kunnen we je vertellen wat de mogelijkheden zijn. Stuur een bericht naar [info@vrijwilligersacademie.net](mailto:info@vrijwilligersacademie.net) voor meer informatie.

“  
**Ik hoef geen kerstpakket, ik wil liever verder leren.**

Mike Gormez, afgestudeerd leerlijner

## Is vrijwilligerswerk iets voor mij?

Als je vrijwilligerswerk wilt gaan doen, heb je alleen in Amsterdam al de keuze uit honderden organisaties die vrijwilligers zoeken. Hoe weet je wat bij jou past en waar je geschikt voor bent?

### Oriënteren en leren

Misschien wil je graag 'iets met mensen' doen. Om dat verder te kunnen onderzoeken heeft de Vrijwilligersacademie een programma ontwikkeld om je te informeren over dit soort vrijwilligerswerk. Je kunt je oriënteren via bijeenkomsten, online, een test of met een persoonlijk gesprek.

### Vrijwilligersacademie

De Vrijwilligersacademie is al meer dan tien jaar dé expert in opleidingen en trainingen voor iedereen die voor een ander zorgt. De kennis en ervaring delen we gratis met jou om je te ondersteunen in je (keuze voor) vrijwilligerswerk. In deze folder lees je er alles over.

“  
**Vrijwilligerswerk maakt gelukkig.**

Dat blijkt uit het onderzoek 'Effect van 1-op-1 informele zorg'. Een vrijwilliger die goed leert hoe zijn of haar werk te doen binnen de eigen grenzen ervaart meer plezier, krijgt energie en maakt de ander blij.

