

Catalogus

De cursussen van de VGN academie
voor zelfstandigheid



Thema's

Digitaal	3
Geld	4
Huishouden	5
Ik	8
Ik en de ander	10
Samenleving	12
Veiligheid	15
Werk - ontdek het werk	16
Werk - werkvaardigheden	18
Werk - Vakvaardigheden	21
Zelfzorg en gezondheid	23



Zie je dit plaatje?
Dan zit er een werkboek bij de cursus



Digitaal



Sociale media



Je leert:

- Veilig en leuk sociale media gebruiken
- Foto's delen
- Contact houden met anderen
- Goed omgaan met privacy en internet

Veilig internetten



Je leert:

- Slim omgaan met sociale media.
- Hoe je je persoonlijke gegevens goed beschermt.
- Veilig online keuzes maken

Mediawijsheid



Je leert:

- Hoe je veilig en slim omgaat met internet, apps, sociale media en online informatie.





Omgaan met geld



Je leert:

- Hoe je met geld omgaat
- Betalen
- Rekenen met munten en briefjes
- Prijzen vergelijken

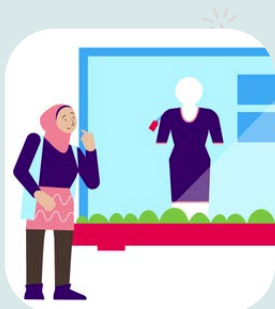
Manieren van betalen



Je leert:

- Veilig betalen met munt- en briefgeld
- Je pinpas
- Contactloos betalen
- Betalen met iDeal of Wero

Inkomsten en uitgaven



Je leert:

- Inkomsten en uitgaven
- Loon en uitkering
- Sparen

Huishouden



De was doen



Je leert:

- Wassen
- Drogen
- Strijken
- Vouwen / hangen

Bed opmaken



Je leert:

- Bed opmaken
- Bed verschoneren
- Bed luchten

Opruimen



Je leert:

- Een ruimte opruimen
- Spullen op een vaste plek opbergen
- Een kast schoonmaken of opruimen
- Vuilnisbak legen en de ruimte luchten

Huishouden



Toilet schoonmaken



Je leert:

- Toilet schoonmaken
- Wanneer je een toilet moet schoonmaken
- Hoe je veilig en milieuvriendelijk schoonmaakt

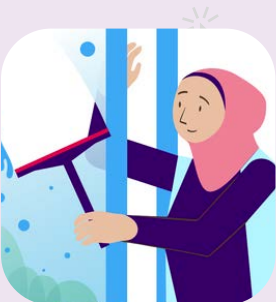
Tafel schoonmaken



Je leert:

- Wat tafels en stoelen afnemen is
- Wanneer en hoe je ze afneemt
- Wanneer ruim je de tafel af?

Ramen zemen



Je leert:

- Wanneer je de ramen moet zemen
- Wat je nodig hebt voor het zemen
- Hoe je het beste de ramen kunt zemen

Huishouden



Vloer schoonmaken



Je leert:

- Vegen
- Stofzuigen
- Dweilen

Klussen doen



Je leert:

- Algemeen onderhoud
- Afvoer ontstoppen
- Cv-ketel ontluchten
- Deurklinken vastzetten

Woonplezier en woonwijzer



Je leert:

- kijken naar je eigen woon situatie
- Kiezen waar je beter in wilt worden





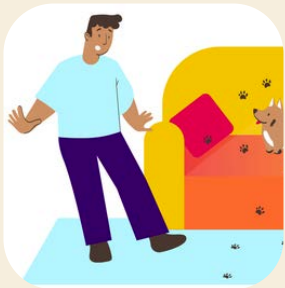
Opkomen voor jezelf



Je leert:

- Vertrouwen in jezelf
- Wat is voor jezelf opkomen?
- Nee zeggen
- Weerbaarheid

Omgaan met problemen



Je leert:

- Omgaan met tegenslag
- Problemen oplossen
- Problemen zien en bespreken

Hulp vragen en geven



Je leert:

- Hulp vragen
- Hulp geven



Omgaan met je emoties



Je leert:

- Wat emoties zijn
- Waarom ze belangrijk zijn
- Hoe je ze herkent
- Hoe je tot rust komt

Ik en de ander



Aardig zijn



Je leert:

- Complimenten geven
- Attent zijn
- Omgangsvormen
- Respectvol omgaan met de ander

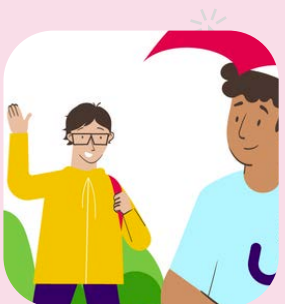
Praatje maken



Je leert:

- Praatje maken
- Interesse tonen
- Luisteren
- Verschillende soorten vragen

Communicatie



Je leert:

- Communicatie die je hoort
- Communicatie die je ziet
- Luisteren, samenvatten en doorvragen
- Taalgebruik aanpassen

Ik en de ander



Mening geven



Je leert:

- Je mening geven
- Een boodschap overbrengen

Sterk in je netwerk



Je leert:

- Vrienden maken
- Vrienden blijven
- Moeilijke relaties
- Wat verkering is en hoe het werkt

Samenleving



Natuur en milieu



Je leert:

- Wat is het milieu?
- Afval scheiden
- De moestuin
- Milieuregels

Evenementen en feesten



Je leert:

- Wat is een feestdag?
- Verschillende feestdagen
- Je huis versieren
- Eten op een feestdag

Vrijwilligerswerk



Je leert:

- Wat is vrijwilligerswerk?
- Welke soorten vrijwilligerswerk er zijn
- Hoe je andere mensen kunt helpen

Samenleving



Politiek



Je leert:

- Wat is democratie?
- Partijen en standpunten
- Verkiezingen en stemmen

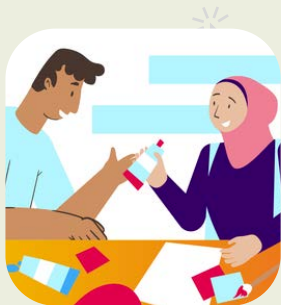
Cultuur



Je leert:

- Wat is burgerschap?
- Inburgeren
- Diversiteit
- Omgaan met andere culturen

Hobby's



Je leert:

- Wat is een hobby?
- Basiscursus schilderen
- Fotograferen met je smartphone
- Een moestuin

Veiligheid



Gereedschap gebruiken



Je leert:

- Omgaan met elektrisch gereedschap
- Omgaan met handgereedschap

Brand en ontruiming



Je leert:

- Wat brandveiligheid is
- Wat is ontruiming?
- Een ontruiming oefenen

Etiketten en symbolen lezen



Je leert:

- Wat gevaarlijke stoffen zijn.
- Hoe je gevaarlijke stoffen herkent.
- Veilig omgaan met gevaarlijke stoffen.

Veiligheid



Veilig en schoon werken in de keuken



Je leert:

- Hoe je veilig en schoon kunt werken in de keuken
- Veilig en schoon koken
- Handen wassen
- De juiste kleur snijplank gebruiken

Werk

Ontdek het werk



Mijn werkplan



Je leert:

- Vertellen wat jouw functie is
- Hoe jouw werkdag er ongeveer uitziet
- Het verschil tussen vaste en wisselende taken

Wat betekent werk?



Je leert:

- Werknemersvaardigheden
- Soorten werkplekken
- Wat een werkgever en werknemer is
- Functies en taken

Soorten werk



Je leert:

- Facilitaire en dienstverlenende sector
- Schoonmaak

Werk

Ontdek het werk



Solliciteren



Je leert:

- Hoe je werk zoekt
- Hoe je passend werk vindt
- Wat je doet tijdens en als voorbereiding op een sollicitatie

Werk

Werkvaardigheden



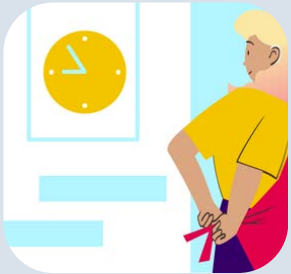
Afspraken en regels



Je leert:

- Wat afspraken en regels zijn
- Waarom er afspraken en regels zijn
- Hoe je afspraken en regels kunt maken, je er aan kunt houden en hoe je dit toepast in je werk.

Tijd en planning



Je leert:

- Zo plan ik mijn werkdag
- Ik houd mij aan de planning
- Omgaan met verandering in de planning
- Werktempo en tijdsdruk

Nauwkeurig werken



Je leert:

- Kwaliteit leveren
- Zorgvuldig omgaan met materiaal
- Werkplek opruimen

Werk

Werkvaardigheden



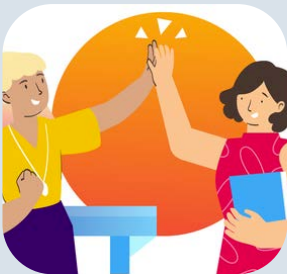
Motivatie



Je leert:

- Wat motivatie betekent
- Waarom het belangrijk is
- Hoe je laat zien dat je gemotiveerd bent
- Hoe je ervoor zorgt dat je gemotiveerd bent.

Samenwerken



Je leert:

- Wat samen en alleen werken is
- Hoe je het doet en waar je rekening mee moet houden
- Initiatief tonen en verantwoordelijkheid nemen.

Feedback vragen, krijgen en geven



Je leert:

- Wwat feedback is
- Hoe je het kunt geven
- Hoe je feedback kunt vragen aan anderen om je heen.

Werk

Werkvaardigheden



Omgaan met instructies



Je leert:

- Wat instructies zijn
- Hoe je kunt reageren op instructies
- Hoe je volgens bepaalde stappenplannen kunt werken.

Hulp vragen en geven



Je leert:

- Hoe je hulp kunt vragen
- Hoe je hulp kunt accepteren
- Hoe je anderen kunt helpen wanneer dat nodig is

Veilig werken



Je leert:

- Wat privacy is
- Hoe je veilig en gezond kunt werken met een juiste werkhouding
- Welke beschermingsmiddelen je kunt gebruiken

Werk

Vakvaardigheden



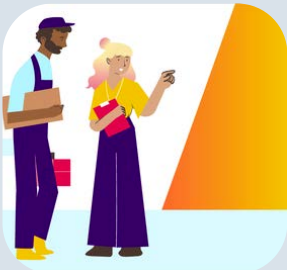
Horeca



Je leert:

- Wat bediening is en hoe je moet voorbereiden
- Waar je in de bediening kunt werken
- Wat ontbijt, brunch, lunch of een borrel is
- Hoe je een tafel dekt en wat HACCP is

Facilitaire werkruimtes



Je leert:

- Wat een werkruimte is en waar het voor wordt gebruikt
- Hoe je het kunt inrichten, schoon houdt en wat je nodig hebt om een tafel te dekken

Gastheerschap



Je leert:

- Wat gastheerschap is
- Hoe je gasten kunt ontvangen
- Hoe je de wensen van de gasten kunt achterhalen
- Gasten helpen en doorverwijzen naar collega's



Schoonmaak



Je leert:

- Wat het verschil is tussen professioneel schoonmaken en thuis schoonmaken
- Wat een schoonmaakplan is,
- Soorten vloeren en hoe schoon te maken

Zelfzorg en gezondheid



Eten en drinken



Je leert:

- Wat is gezonde voeding?
- Welke eetgewoonten je hebt en er zijn
- Wat speciale dieetwensen zijn en je hiermee om kunt gaan

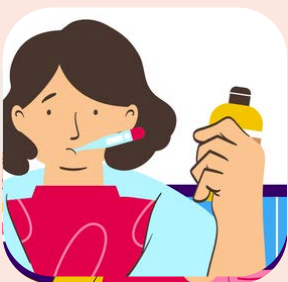
Jezelf verzorgen



Je leert:

- Wat persoonlijke en uiterlijke verzorging is
- Waarom het belangrijk is om schoon te zijn
- Wat je nodig hebt en hoe je dat het beste kunt doen.

Ziek zijn



Je leert:

- Over pijn, klachten en ziektes
- Aan wie je hulp kan vragen als je je niet goed voelt
- Wat je kunt doen om je goed te voelen.

Zelfzorg en gezondheid



Leven met diabetes



Je leert:

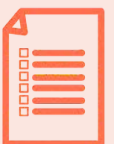
- Wat diabetes is
- Hoe het werkt
- Hoe je ermee kunt omgaan maak

Seksuele gezondheid



Je leert:

- Wat seksuele gezondheid en seks is
- Hoe je je lichaam kunt ontdekken
- Hoe je je wensen en grenzen aangeeft
- Hoe relaties werken



Contactgegevens VGN academie

Bezoekadres:

Oudlaan 4
3515 GA UTRECHT

Postadres:

Postbus 413
3500 AK Utrecht



www.vgnacademie.nl



info@vgnacademie.nl



support@vgnacademie.nl



Volg ons op LinkedIn