



Werken met tussenstappen in een traject

Doel

Geleidelijke opbouw van activiteiten is voor veel klanten met aanhoudende fysieke beperkingen en/of chronische pijn essentieel. Om het zwart-wit denken (niet werken vs voltijds werken) te leren nuanceren en het geloof in de resterende mogelijkheden te verhogen, wordt in deze opdracht stilgestaan bij het zetten van tussenstappen en de waarde ervan in een traject.

Haalbare tussenstappen zetten en deze met succes voltooien vormt een positieve beleving, die voor de klanten versterkend kan werken.

Materiaal

Invulblad tussenstappen

Instructies

De opdracht kan meegegeven worden als thuiswerkopdracht, maar kan ook tijdens de workshop zelf worden ingezet. Sommige klanten ervaren als het moeilijk om dit neer te schrijven; de vragen kunnen ook tijdens een begeleidingsgesprek worden gebruikt.

Voorbeelden van kleine stappen om kunnen zijn:

- een sollicitatiegesprek doen
- meer zelfvertrouwen winnen

MEDEFINANCIERING
DOOR:

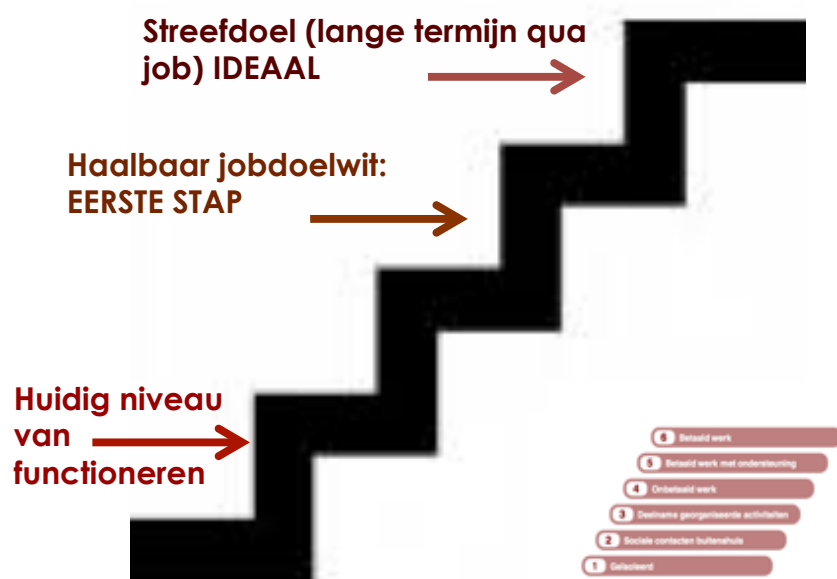


PARTNERS





- me goed voelen bij collega's
- tijdens een stage meer zicht krijgen op mijn capaciteiten voor een bepaalde job
- eigen grenzen aangeven en zelf leren bewaken
- meer initiatief nemen bijv. tijdens een stage mijn vragen op voorhand noteren
- anders omgaan met stress in een werksituatie, zodat ik me op mijn werk kan focussen.
- ...



Bron

UCBO – werken met tussenstappen.



Invulformulier voor de klant: Werken met tussenstappen

Met welke tussenstap wil jij beginnen?

Als je slaagt in deze tussenstap:

Wat zijn de voordelen voor jezelf?

Wat zijn de voordelen voor anderen?

Heb ik al iets gedaan om deze tussenstap te bereiken?

Wie of wat heeft mij hierbij geholpen?



Waarom geloof je dat je deze tussenstap kan bereiken?

Wie gelooft hier nog in? Hoezo?