

COMPETENTIE TOOLKIT

VOOR SOCIALE SPORTPRAKTIJEN GERICHT
OP DE ONTWIKKELING VAN JONGEREN

**2A COMPETENTIES HERKENNEN,
VERWERVEN EN VERSTERKEN**
EEN PRAKTISCHE HANDLEIDING VOOR JONGEREN

COLOFON

Uitvoerder

Onderzoeksgroepen Sport & Society (SASO) en MOtoriek& DIDactiek (MODI)

Onderzoeksteam: Evi Buelens, Marc Theeboom, Jikkemien Vertonghen en Kristine De Martelaer

Opdrachtgever

Sport Vlaanderen

© SASO (2017). Deze bijdrage bevat auteursrechtelijk beschermd materiaal. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Contact

Vrije Universiteit Brussel

Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesithérapie (LK)

Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen (BESW)

Onderzoeksgroep Sport & Society (SASO)

Pleinlaan 2 - 1050 Brussel

[T] 02 629 27 12

[E] saso@vub.be

[W] www.sportandsociety.be



INHOUDSOPGAVE

COLOFON	2
1 ACHTERGROND	4
1.1 Voor wie is de app bestemd?	4
1.2 Wat is de app?	4
1.3 Wat is het doel van de app?	4
1.4 Wat heb jij aan het gebruiken van deze app?	4
1.5 Wat is dat, een competentie?	4
1.6 Wat is dat, een competentierol?	4
2 AAN DE SLAG!	6
2.1 Hoe registreren en aanmelden?	6
2.2 Wat moet ik eerst doen?	7
2.3 Hoe bekijk en interpreteer ik de resultaten?	8
2.4 Waarom moet ik mijn vragenlijst delen met een begeleider?	10
2.5 Mijn begeleider heeft zijn inschatting met mij gedeeld, wat nu?	11
2.6 Hoe geef ik vervolg aan mijn inschatting en gesprek?	13
3 VEEL GESTELDE VRAGEN	14
3.1 Ik ben mijn paswoord vergeten, wat nu?	14
3.2 Hoe vaak vul je de vragenlijst in de app in?	14
3.3 Wat te doen wanneer de app onverwacht wordt afgesloten of je geen tijd hebt de volledige vragenlijst in te vullen?	14
3.4 Ik wil mijn antwoord wijzigen, maar kan niet teruggaan in de vragenlijst. Wat moet ik doen?	15
3.5 Hoe kan ik een vragenlijst verder afwerken?	15
3.6 Ik wil mezelf enkel op 1 of 2 rollen inschatten, kan dat?	15
3.7 Mijn progressiebalk is al gekleurd wanneer ik een nieuw deelprofiel wil invullen, hoe komt dit?	15
4 FORMULIEREN ALS HULPMIDDEL	16
5 BRONNENLIJST	24



1 ACHTERGROND

1.1 VOOR WIE IS DE APP BESTEMD?

Voor jonge vrijwilligers in de sport en hun begeleiders.

1.2 WAT IS DE APP?

- Deze app helpt jonge vrijwilligers om zichzelf te ontwikkelen, samen met een begeleider.
- Je gaat op zoek naar jouw sterke kanten en maakt die nog sterker. En je leert je werkpunten kennen, zodat je die kan aanpakken.
- Om dit te doen, werkt de app met verschillende rollen, die elk uit verschillende competenties bestaan. Lees hieronder meer over de betekenis van een competentie (zie vraag 1.5) alsook over de verschillende rollen (zie vraag 1.6)

1.3 WAT IS HET DOEL VAN DE APP?

Het doel van de app is dat jij je sterke kanten verder leert kennen en hier nog sterker in wordt. Daarnaast leer je ook je werkpunten kennen en leer je hoe je deze kan verbeteren.

1.4 WAT HEB JIJ AAN HET GEBRUIKEN VAN DEZE APP?

De app versterkt jou als jonge vrijwilliger doordat je meer inzicht krijgt in je eigen competenties en je daarnaast tips krijgt aangereikt om je sterke kanten nog sterker te maken en je werkpunten te verbeteren. Dit kan er bovendien voor zorgen dat je steviger in je schoenen staat buiten de sportclub/-organisatie (bv. op school, op de arbeidsmarkt, ...).

1.5 WAT IS DAT, EEN COMPETENTIE?

Competenties zijn een combinatie van kennis, vaardigheden en houdingen die ervoor zorgen dat jij de dingen goed aanpakt in bepaalde situaties.








1. **kennis** = wat je weet. Voorbeeld: *je kent de spelregels van tennis.*
2. **vaardigheden** = wat je kan. Voorbeeld: *je kan zwemmen.*
3. **houding** = hoe je in het leven staat. Voorbeeld: *je vindt het belangrijk dat alle kinderen gelijke kansen krijgen.*

1.6 WAT IS DAT, EEN COMPETENTIEROL?

Sommige competenties bezit je al, andere kan je tijdens je verdere vrijwilligerswerk ontwikkelen.

Om het eenvoudig en inzichtelijk te maken, worden in de app 30 competenties gegroepeerd binnen zeven verschillende competentierollen. Een overzicht van de rollen met een omschrijving en bijhorende competenties vind je hieronder.



		OMSCHRIJVING	COMPETENTIES
De vriend		De vriend is iemand waarop je altijd kan rekenen. Hij luistert naar anderen. Je kan hem vertrouwen. Hij vindt het belangrijk om respect te hebben voor elkaar.	<ul style="list-style-type: none"> • Anderen respecteren en vertrouwen bieden • Kunnen luisteren • Inlevingsvermogen bezitten
De sfeermaker		De sfeermaker maakt graag grappen. Hij amuseert de hele groep met zijn enthousiasme.	<ul style="list-style-type: none"> • Enthousiasmeren - motiveren • Sociaal zijn
De scheidsrechter		De scheidsrechter neemt zijn verantwoordelijkheid. Hij zorgt ervoor dat de groep afspraken en regels naleeft.	<ul style="list-style-type: none"> • Verantwoordelijkheid nemen en discipline bezitten • Veiligheid waarborgen • Afspraken (doen) naleven
De gids		De gids wijst je de weg. Hij leidt. Hij kan goed voor een groep staan en brengt zijn boodschap altijd duidelijk over.	<ul style="list-style-type: none"> • Doorzettingsvermogen • Kunnen spreken voor een groep • Leiding nemen • Klantgericht • Feedback geven
De uitvinder		De uitvinder is creatief en leert graag bij. Hij is flexibel. Goed weer of slecht weer? Grote groep of kleine groep? Hij past het programma aan als dat nodig is.	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliteit • Leergierig • Creativiteit
De organisator		De organisator plant. Hij weet hoe een goede activiteit in elkaar zit. Hij geeft tips om samen te werken. Hij werkt zijn eigen taken af.	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfstandigheid • Initiatief nemen • Samenwerken • Plannen en organiseren • Omgaan met materiaal • Administratie/financieel • ICT • Efficiënt werken • Zorgvuldig en nauwkeurig werken • Kunnen omgaan met stress
De indiaan		De indiaan denkt na over zichzelf, de anderen en hun plaats binnen de groep.	<ul style="list-style-type: none"> • Kunnen omgaan met gezag • Zelfreflectie • Zichzelf kunnen sturen • Omgaan met feedback

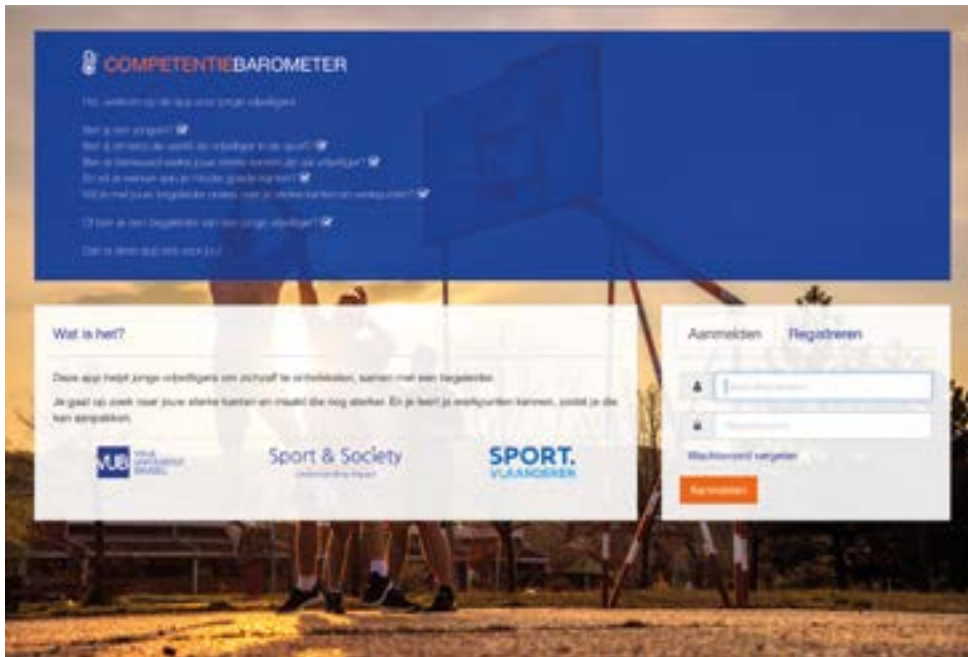
Binnen de app is elke competentie op haar beurt opgedeeld naar verschillende vragen, ook wel **indicatoren** genoemd. Op deze manier kunnen zowel jij als jouw begeleider jou inschatten op basis van een aantal vragen (zie hieronder, vraag 2.2, hoe je dat moet doen). Zo werk je aan het herkennen, verwerven en versterken van een aantal competenties die van jou enerzijds een goede vrijwilliger maken, maar die je anderzijds ook bijvoorbeeld kan gebruiken op school of tijdens je job.



2 AAN DE SLAG!

2.1 HOE REGISTREREN EN AANMELDEN?

Stap 1: ga naar www.competentiebarometer.be

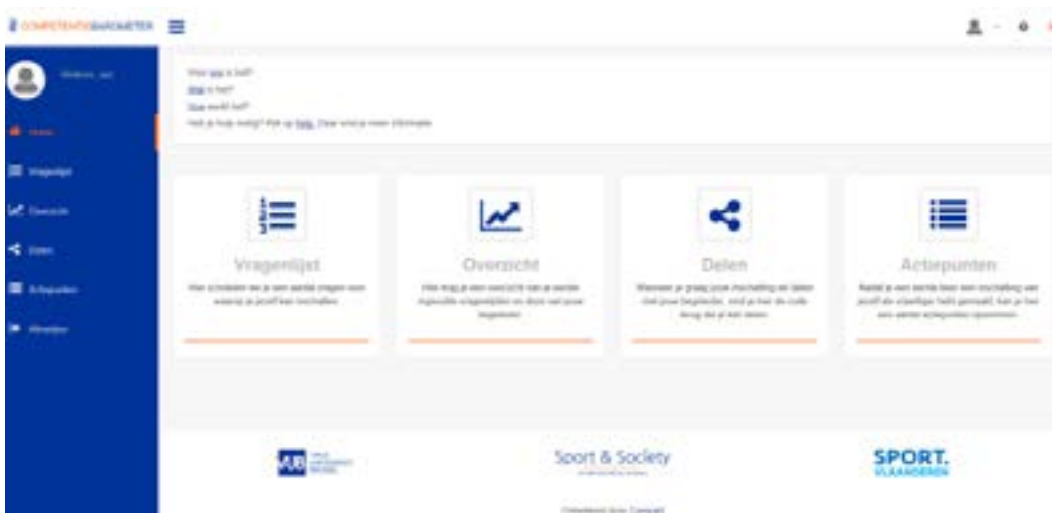


Stap 2: registreer je.

1. geef je voornaam en naam in;
2. voeg je e-mailadres toe;
3. kies een wachtwoord.

Stap 3: meld je aan.

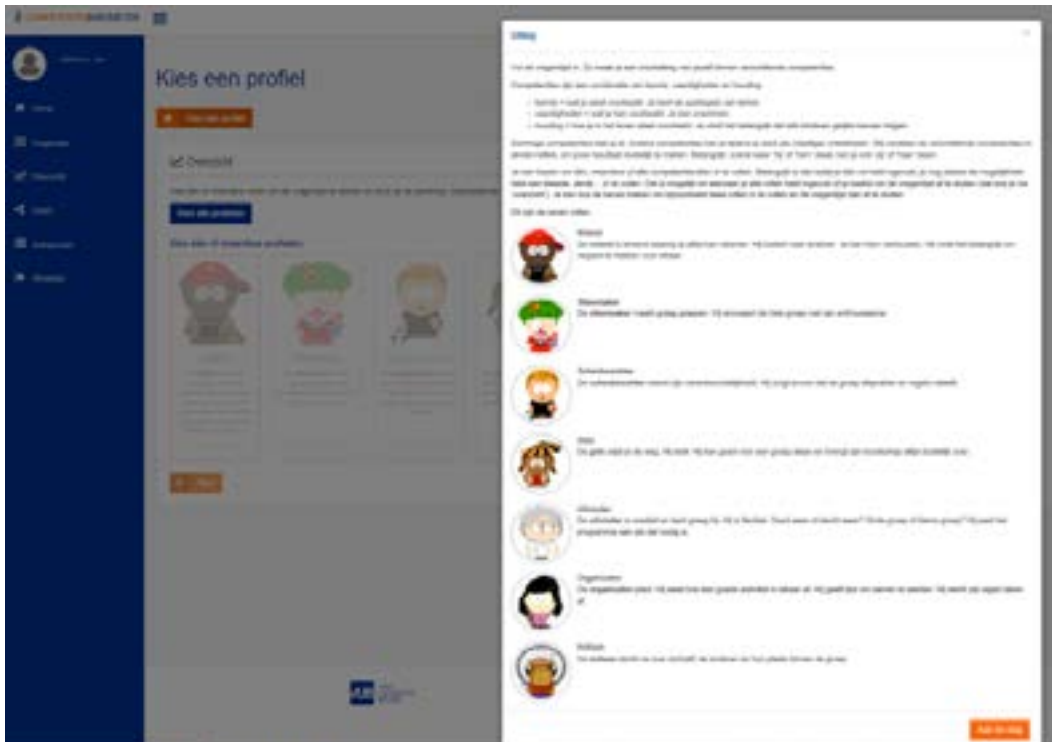
1. geef je emailadres of je gebruikersnaam (voornaam) in;
2. geef je wachtwoord in;
3. je krijgt toegang tot de app waar je op de homepagina belandt.



2.2 WAT MOET IK EERST DOEN?

Schat jezelf in binnen één of meerdere competentierollen.

Stap 1: Klik op vragenlijst. Er verschijnt wat uitleg, druk onderaan op 'aan de slag'



Stap 2: Kies of je één, bepaalde of alle competentierollen invult door deze aan te duiden of te klikken op 'kies alle profielen'.



Stap 3: Maak een inschatting van jezelf binnen de verschillende competenties.



1. Lees de stelling aandachtig;
2. Duid aan of je dit nooit, amper, af en toe, regelmatig of altijd doet. Is iets niet van toepassing of weet je het niet, duid dit dan ook aan.

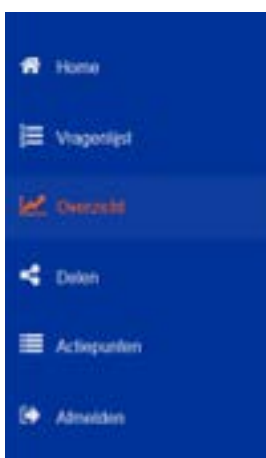


Goed om weten!

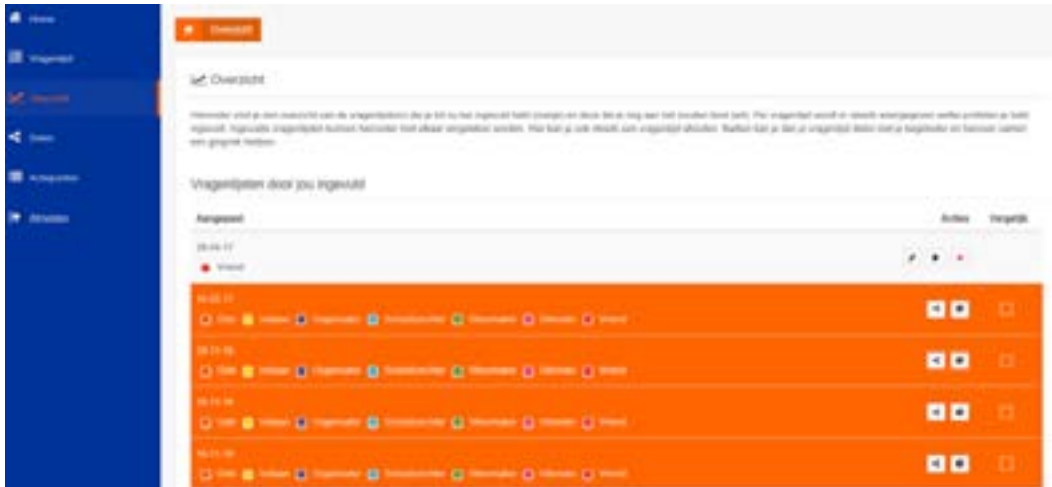
- Bovenaan loopt een progressiebalk mee zodat je kan inschatten hoever je gevorderd bent.
- Reken voor het inschatten per rol gemiddeld 5 tot 10 minuten.
- Je kan op elk moment de vragenlijsten stoppen en verder afwerken. Alle informatie wordt automatisch opgeslagen.

2.3 HOE BEKIJK EN INTERPRETEER IK DE RESULTATEN?

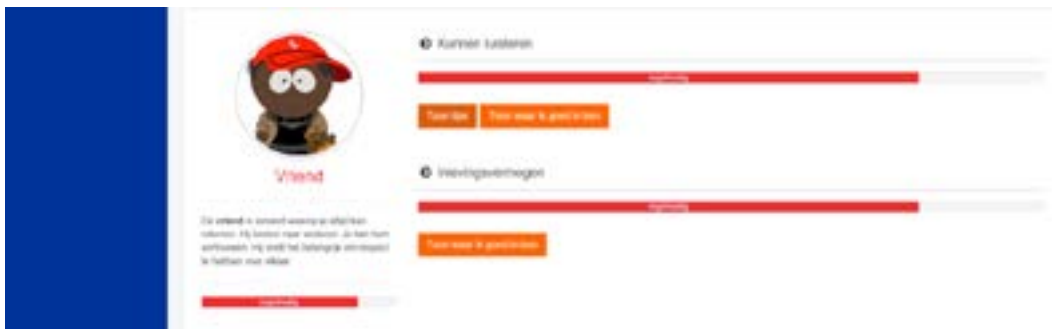
Stap 1: Vind in 'mijn overzicht' alle informatie terug.



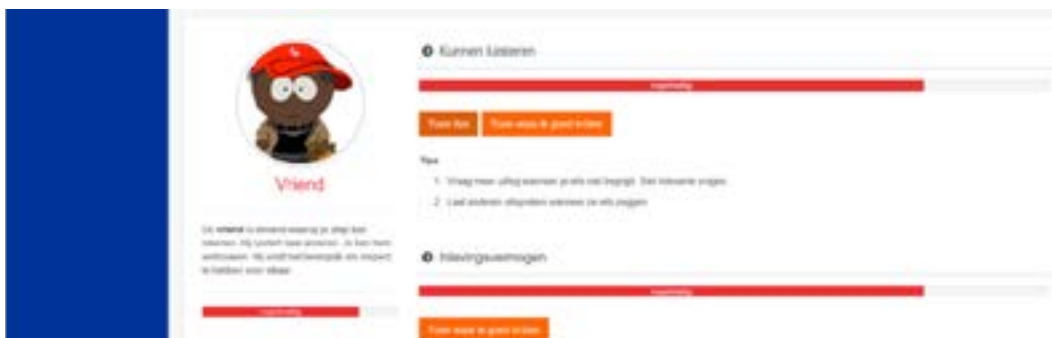
Stap 2: Klik op het taartdiagram onder 'acties' om de resultaten van jouw inschatting te bekijken.



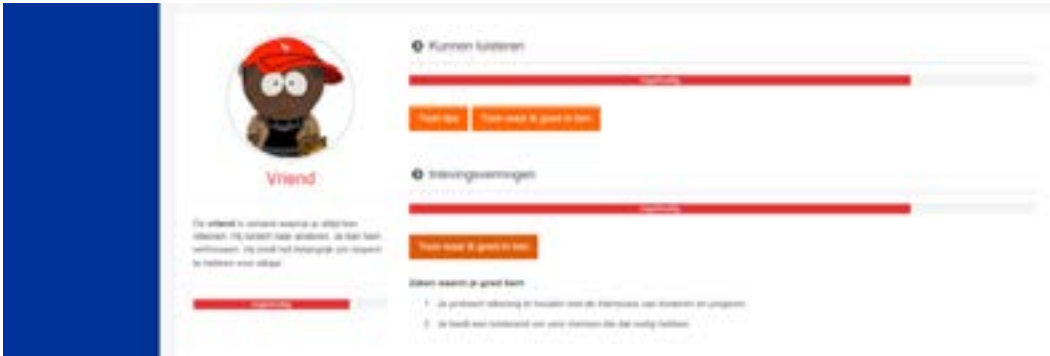
1. Bekijk per **rol** hoe je jezelf hebt ingeschat en ook per **competentie**.



2. Klik door naar **tips** die jou kunnen helpen om (nog) beter te worden binnen elke rol.



3. Bekijk ook de competenties waar je jezelf **hoog** scoort.



Goed om weten!

Denk na over volgende zaken.

- Ga na welke rol(len) je volgens jou al goed, maar ook minder goed, kan. 'Goed' betekent dat de balk meer dan de helft gekleurd is; 'minder goed' betekent dat de balk minder dan de helft gekleurd is.
- Ga na op welke competenties je jezelf hoog ('altijd' of 'regelmatig')/laag ('nooit of 'amper') inschat?
 - o Waarom schat je jezelf zo in?
 - o Kan je hier een voorbeeld van geven?

Op het einde van deze handleiding vind je een aantal formulieren die je hierbij kunnen helpen (zie 4. Formulieren als hulpmiddel).

2.4 WAAROM MOET IK MIJN VRAGENLIJST DELEN MET EEN BEGELEIDER?

Belangrijk is dat je dit niet 'moet' doen, je deelt enkel je vragenlijst met je begeleider als je dit zelf wil. Het delen van elkaars vragenlijst kan interessant zijn omdat jullie dan elkaars inschattingen kunnen bekijken. Jij kan die van de begeleider dan vergelijken met jouw eerdere inschatting en jouw begeleider kan zijn inschatting dan vergelijken met de jouwe. Wil je je vragenlijst delen? Volg dan de volgende stappen:

Stap 1: Wanneer je, je resultaten wil delen met je begeleider klik dan op 'delen'.



Stap 2: Je krijgt een code. Let op: hoofdletters en kleine letters zijn belangrijk.



Stap 3: Stuur of geef de code naar/aan jouw begeleider.

2.5 MIJN BEGELEIDER HEFT ZIJN INSCHATTING MET MIJ GEDEELD, WAT NU?

Belangrijk is om de resultaten samen met jouw begeleider te overlopen, zodat hij meer informatie kan geven en jij vragen kan stellen.

Stap 1: Bekijk hoe de begeleider jou heeft ingeschat via jouw 'overzicht'. Klik op het taartdiagram.



1. Welke rollen kan je volgens hem goed, maar ook minder goed?
2. Op welke competenties schat jouw begeleider jou hoog/laag in?
(Op het einde van deze handleiding vind je een aantal formulieren die je hierbij kunnen helpen, zie 4. Formulieren als hulpmiddel).



Stap 2: Vergelijk jouw inschatting met die van jouw begeleider door binnen jouw 'overzicht' op 'vergelijk' te drukken.



1. Zie je gelijkenissen?
 - Waar scoren jullie beiden hoog ('altijd'/'regelmatig')?
 - Waar scoren jullie beiden laag ('nooit'/'amper')?
2. Zie je verschillen?
 - Bespreek hoe dit verschil tot stand gekomen is



Stap 3: Vergelijk jouw inschatting met eerdere inschattingen. Vink in het overzicht de vragenlijsten aan waartussen je graag een vergelijking wil.

Om je eigen evolutie op te volgen kan je na een bepaalde termijn (aan te raden valt na twee à drie maanden) de vragenlijsten opnieuw invullen. Op die manier kan je je verschillende inschattingen vergelijken. Interessant is dat je begeleider dit ook doet. Zodat je ook deze kan vergelijken.



1. Bekijk en vergelijk jouw inschatting met jouw eerdere inschattingen.
2. Bekijk en vergelijk jouw inschatting met de eerdere inschattingen van jouw begeleider.
3. Bekijk en vergelijk de huidige inschatting van de begeleider met zijn eerdere inschattingen over jou.



2.6 HOE GEEF IK VERVOLG AAN MIJN INSCHATTING EN GESPREK?

Heb je de tijd genomen om na te denken? Heb je met je begeleider gepraat? Wil je nog beter worden in de rollen waar je hoog scoort? Wil je iets bijleren binnen een rol waar je nog niet hoog scoort? Schrijf ze op.



Stap 1: Formuleer een aantal actiepunten. Beperk het aantal.

Stap 2: Wanneer je een actiepunt bereikt hebt, vink het aan.

Stap 3: Formuleer een nieuw actiepunt indien je dat wil.



Goed om weten!

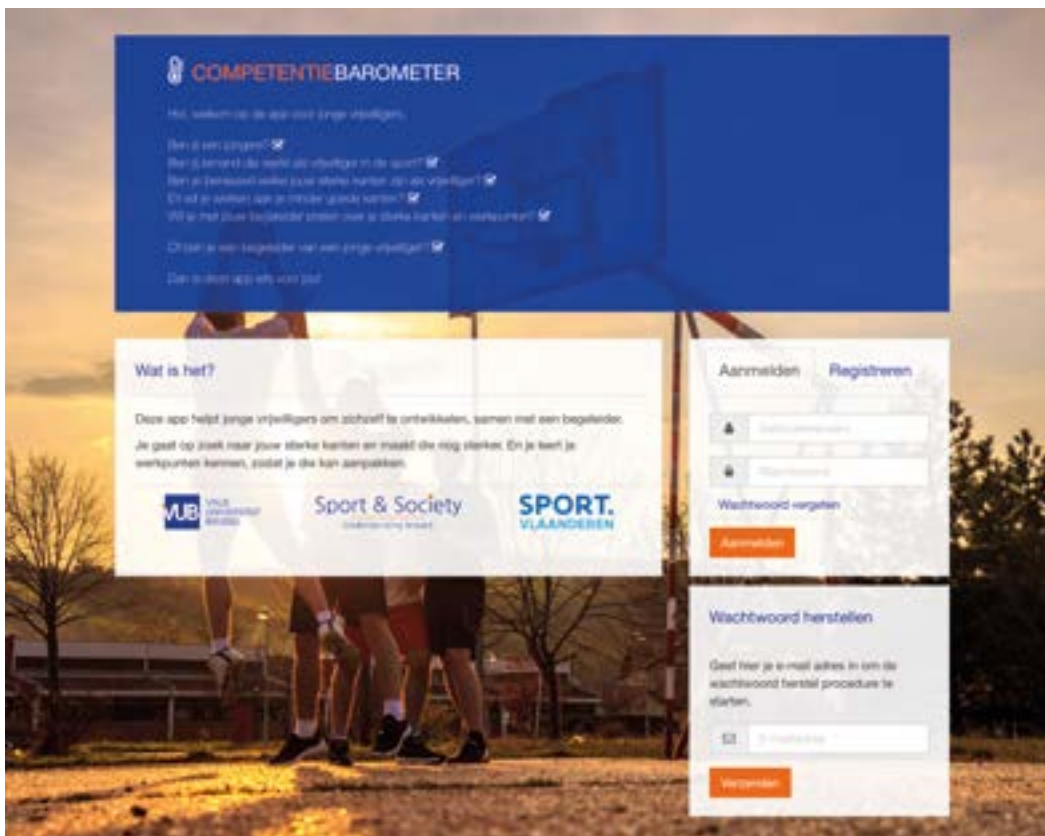
- Actiepunten zijn zaken waarop jij de komende tijd wil gaan focussen. Wil je bijvoorbeeld nog beter worden in de rollen waar je hoog scoort? Of wil je iets bijleren binnen een rol waar je momenteel nog niet hoog scoort? Of heb je andere actiepunten, bv. bepaalde competenties gaan toepassen in een andere context, zoals thuis, op school, vrije tijd?
- Beperk je hierbij tot een klein aantal actiepunten per keer (bv. drie), zodat je een duidelijk afgebakend en overzichtelijk doel hebt. Om jezelf te beschermen tegen een lange lijst actiepunten, kan je maximum vijf openstaande actiepunten hebben.
- In de app krijg je een goed overzicht over je actiepunten en je bereikte doelen.



3 VEEL GESTELDE VRAGEN

3.1 IK BEN MIJN PASWOORD VERGETEN, WAT NU?

Klik op 'wachtwoord vergeten' onder 'aanmelden'. Er zal je gevraagd worden jouw e-mailadres in te geven om je wachtwoord te herstellen. Let hierbij op een correcte spelling. Nadat je de bevestigingsmail ontvangen hebt en je op de bijgevoegde link geklikt hebt, zal een nieuw wachtwoord naar jouw e-mailadres worden verzonden. Dit kan enkele minuten duren. Eens je bent ingelogd kan je jouw wachtwoord weer veranderen via jouw profiel.



3.2 HOE VAAK VUL JE DE VRAGENLIJST IN DE APP IN?

In principe kan je zo vaak je wil de vragenlijst invullen (jij in samenspraak met je begeleider). Aan te raden valt om dit één keer om de twee à drie maanden te doen.

3.3 WAT TE DOEN WANNEER DE APP ONVERWACHT WORDT AFGESLOTEN OF JE GEEN TIJD HEBT DE VOLLEDIGE VRAGENLIJST IN TE VULLEN?

Weet dat de app al jouw antwoorden automatisch opslaat. Het is dus geen probleem om even te (moeten) stoppen. Je gaat gewoon opnieuw naar 'vragenlijst' waar je weer kan beginnen daar waar je de laatste keer gestopt was.



3.4 IK WIL MIJN ANTWOORD WIJZIGEN, MAAR KAN NIET TERUGGAAN IN DE VRAGENLIJST. WAT MOET IK DOEN?

Onder 'overzicht' heb je de mogelijkheid antwoorden aan te passen. Indien je dus op een foute mogelijkheid klikte, kan je het hier wijzigen. Let wel, eens je de vragenlijst afsluit, is het niet meer mogelijk aanpassingen door te voeren.



3.5 HOE KAN IK EEN VRAGENLIJST VERDER AFWERKEN?

Klik op 'vragenlijst' in de menubalk links en je start waar je de vorige keer gestopt was. Je kan ook via 'overzicht' de vragenlijst hervatten.

3.6 IK WIL MEZELF ENKEL OP 1 OF 2 ROLLEN INSCHATTEN, KAN DAT?

Jij kiest hoeveel rollen je wil inschatten. Zijn er dat vandaag twee en binnen twee maanden vijf, dan kan dat. Je sluit wel best je vragenlijst af via het 'overzicht', zodat je je vragenlijst kan delen met jouw begeleider en je binnen twee maanden weer een nieuwe vragenlijst kan starten.



3.7 MIJN PROGRESSIEBALK IS AL GEKLEURD WANNEER IK EEN NIEUW DEELPROFIEL WIL INVULLEN, HOE KOMT DIT?

Vanaf het moment dat je één rol hebt ingeschat, zal de progressiebalk bij het aanklikken van een volgende rol steeds voor een deel gekleurd zijn. Dit komt omdat het programma de aangeduide en ingevulde vragenlijsten steeds als één geheel beschouwt, zodat de resultaten nadien ten opzichte van elkaar kunnen worden vergeleken.



4 FORMULIEREN ALS HULPMIDDEL

Hieronder vind je een aantal formulieren die je kunnen helpen bij het nagaan van de resultaten en het interpreteren ervan. Je hoeft deze formulieren uiteraard niet te gebruiken, maar het kan wel een handig hulpmiddel zijn om datgene wat je wil bespreken, te noteren. De bedoeling is om een houvast te hebben, informatie voor tijdens je gesprek met een begeleider, genoteerd in trefwoorden.

Bij 'redenen' kan je nagaan waarom jij jezelf zo inschatte en is er ook ruimte gelaten voor de reden waarom jouw begeleider jou laag/hoog inschatte op die bepaalde competentie.

HOOG		
OP WELKE COMPETENTIES SCHAT JIJ JEZELF HOOG IN?		
COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



HOOG		
OP WELKE COMPETENTIES SCHAT DE BEGELEIDER JOU HOOG IN?		
COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



LAAG**OP WELKE COMPETENTIES SCHAT JIJ JEZELF LAAG IN?**

COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



LAAG**OP WELKE COMPETENTIES SCHAT DE BEGELEIDER JOU LAAG IN?**

COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



NIET VAN TOEPASSING
WELKE COMPETENTIES WAREN VOLGENS JOU NIET VAN TOEPASSING?

COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



NIET VAN TOEPASSING

WELKE COMPETENTIES WAREN VOLGENS DE BEGELEIDER NIET VAN TOEPASSING?

COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



WEET IK NIET		
WELKE COMPETENTIES KON JE MOEILIJK INSCHATTEN?		
COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



WEET IK NIET
WELKE COMPETENTIES KON DE BEGELEIDER MOEILIK INSCHATTEN?

COMPETENTIE	REDEN	VOORBEELD



5 BRONNENLIJST

- Buelens, E. (2016). *Exploring the developmental role of volunteering in sport for youngsters in socially vulnerable situations*. Brussel: VUB press.
- Burton, N. W., Turrell, G., & Oldenburg, B. (2003). Participation in recreational physical activity: why do socioeconomic groups differ?. *Health Education & Behavior*, 30(2), 225-244.
- Cobbaert, P. (2008). ISB-meeting sport participation: an impression. *Vlaams Tijdschrift voor Sportbeheer*, nr. 290, 40-45.
- Coussée, F. (2006). *De pedagogiek van het jeugdwerk*. Academia Press.
- Coussée, F. (2008). *A century of youth work policy*. Academia Press.
- Taylor, W. C., Baranowski, T., & Young, D. R. (1998). Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability. *American journal of preventive medicine*, 15(4), 334-343.

