



Sport & Society

Understanding Impact



SPORT.
VLAANDEREN

Deze steekkaarten met tips rond competenties:

- zijn een onderdeel van de **competentietoolkit** ter ondersteuning van sociale sportpraktijken gericht op het ontwikkelen van jongeren.
- hebben tot doel om te werken rond het **herkennen, verwerven en versterken van competenties** met jongeren.
- werden ontwikkeld door de onderzoeksgroepen **Sport & Society** en **MODI** van de VUB in samenwerking met **JES vzw**.
- kunnen best samen gebruikt worden met de app 'competentiebarometer.be' in combinatie met de reflectieleidraad (zie www.sportandsociety.be/competentietoolkit)
- kunnen ook gebruikt worden om te **werken** rond **groepsdynamica**.

Anderen respecteren en vertrouwen bieden



TIPS

- Waardeer kinderen en jongeren om wie ze zijn, sta open voor hun ideeën.
- Waardeer de inbreng van kinderen en jongeren.
- Hou rekening met de gevoelens van anderen.
- Sta open voor de mening van anderen (bv. kinderen, ouders, begeleiders). Stel vragen.
- Zorg ervoor dat je anderen niet beledigt of kwetst.
- Probeer elk kind en elke jongere evenveel aandacht te geven en kijk hoe iedereen zich voelt binnen de groep.
- Respecteer elk kind en elke jongere.
- Let er op om geen persoonlijke informatie door te vertellen aan anderen.

Kunnen luisteren



TIPS

- Laat anderen uitspreken wanneer ze iets zeggen.
- Luister naar de ander, ook als je niet akkoord gaat.
- Vraag meer uitleg wanneer je iets niet begrijpt.
- Stel relevante vragen, namelijk vragen die te maken hebben met de uitleg.
- Zorg dat je weet wat je moet doen nadat je een uitleg hebt gekregen.
- Laat zien dat je een uitleg begrepen hebt: knik, zeg 'mmm'.
- Kijk diegene die tegen je praat aan.

Veiligheid waarborgen



TIPS

- Bied een luisterend oor voor mensen die dat nodig hebben.
- Ondersteun kinderen en jongeren.
- Weet wat kinderen en jongeren interesseert (bv. stel vragen, wees opmerkzaam tijdens je training/activiteit).
- Probeer rekening te houden met de interesses van kinderen en jongeren.

Enthousiasmeren - motiveren



TIPS

- Wees enthousiast als trainer/coach/ animator. Zorg ervoor dat kinderen en jongeren op die manier zin krijgen in een activiteit.
- Werk aan een goede sfeer in de groep, en zorg dat die sfeer blijft.
- Denk aan hoe je een activiteit nog leuker kan maken, bijvoorbeeld door te werken rond een thema, je te verkleden,...
- Doe eens gek en speel/sport mee met de groep.

Sociaal zijn



TIPS

- Leg contacten met nieuwe kinderen en jongeren.
- Stap naar nieuwe kinderen en jongeren toe. Stel hen vragen.
- Streef ernaar om nieuwe mensen te leren kennen.
- Toon interesse. Stel vragen.
- Praat met andere mensen.
- Stap naar nieuwe mensen toe (bv. ouders). Zet de eerste stap.
- Probeer anderen op hun gemak te stellen.
- Probeer te luisteren naar de noden en problemen van anderen.

Verantwoordelijkheid nemen en discipline bezitten



TIPS

- Zorg ervoor dat je weet wat de regels en procedures zijn en volg deze. Ook als je deze zelf niet nuttig vindt.
- Wanneer je een beslissing neemt, zorg ervoor dat je kan uitleggen waarom je daarvoor kiest.
- Probeer op voorhand in te schatten wat de gevolgen van een beslissing kunnen zijn en of je die kan dragen.
- Maak een tijdsschema en hou dit in de gaten.
- Kom niet te laat, enkel wanneer daar een reden voor is.
- Verwittig zo snel mogelijk wanneer je te laat komt.

Veiligheid waarborgen



TIPS

- Zorg ervoor dat je weet wat de voorschriften over veiligheid zijn en volg deze.
- Zorg ervoor dat je groep weet wat de voorschriften zijn over veiligheid en dat ze deze navolgen.
- Draag de nodige beschermingsmiddelen (indien van toepassing).
- Let erop dat de groep de nodige beschermingsmiddelen draagt (indien van toepassing).
- Zorg ervoor dat jouw rug, knieën of andere niet te veel worden belast. Zorg ervoor dat kinderen en jongeren hun rug, knieën of andere niet te veel worden belast. Zorg voor een juiste 'hef- en sta houding'.
- Zeg anderen als ze iets onveilig doen.
- Bekijk of je materiaal en omgeving veilig is.
- Ruim materiaal op.
- Zorg ervoor dat je weet wat je moet doen bij een ongeval en wie je moet bereiken. Zet dit telefoonnummer in je gsm.

Afspraken (doen) naleven



TIPS

- Maak de nodige afspraken met jouw groep.
- Zorg ervoor dat je weet hoe je moet straffen en belonen.
- Pas je straffen en belonen voor iedereen op een zelfde manier toe.
- Zeg je groep duidelijk wat hij moet doen.
- Doe steeds wat je zegt.
- Zorg ervoor dat jouw groep de afspraken kent en ze naleeft.
- Stuur afspraken bij indien nodig.
- Stel grenzen voor je groep en bewaak ze.
- Moedig anderen aan om de regels en procedures te volgen.

Doorzettingsvermogen



TIPS

- Werk door tot een opdracht volledig af is.
- Wees niet afhankelijk van de verantwoordelijke. Werk door ook al is hij/zij er niet.
- Hou vol wanneer er een saaie taak is en doe ook voor deze je best. Zo'n taken horen er nu eenmaal bij en iemand moet ze doen.
- Blijf geconcentreerd, ook als het lang duurt om de opdracht af te maken.
- Blijf volhouden, ook bij regen, kou, lawaai.



Kunnen spreken voor een groep (1)

TIPS

- Let er op dat je een oefening duidelijk uitlegt.
- Kom snel to the point.
- Zeg de dingen in een logische volgorde. Blijf bij jouw onderwerp.
- Praat op zo'n manier dat kinderen en jongeren je begrijpen.
- Hou rekening met wat kinderen en jongeren kunnen.
- Hou rekening met wat de luisteraar weet. Zeg enkel wat nodig is om jouw uitleg te begrijpen.
- Maak gebaren en laat jouw gezicht spreken.
- Praat duidelijk. Articuleer.
- Spreek anders tegen een kind dan tegen een volwassene.
- Kijk naar de luisteraar wanneer je praat.

Kunnen spreken voor een groep (2)



TIPS

- Vraag de luisteraar of hij jou begrepen heeft.
- Als je een vraag stelt, geef de ander de kans om iets te zeggen of vragen.
- Als dat nodig is, spreek dan luider (bv. voor een groep) of stiller (bv. wanneer je een persoonlijk gesprek hebt).

Leiding nemen



TIPS

- Ben je bewust dat je een voorbeeld bent voor anderen en gedraag je hiernaar.
- Weet hoe je een groep moet leiden. Probeer dit toe te passen.
- Verdeel de taken in jouw groep op een logische manier.
- Hou rekening met ieders wensen wanneer je taken verdeelt in je groep.

Klantgericht



TIPS

- Wees steeds beleefd en vriendelijk.
- Blijf kalm en rustig.
- Verzorg je en zorg ervoor dat je er netjes uitziet.
- Luister naar vragen of klachten en zoek hier een oplossing voor.
- Zorg dat je goed weet wat iemands vraag of klacht is.
- Laat je niet doen als je onderhandelt over de oplossing van een klacht.
- Weet waar je hulp kan vragen wanneer dat nodig is en doe dit ook.
- Wanneer je een oplossing voorstelt bij een vraag of klacht, leg dan duidelijk uit waarom je voor die oplossing kiest.
- Beloof alleen dingen die je kan waarmaken en doe wat je belooft.
- Vraag of een kind, jongere of ouder tevreden is over jouw oplossing voor een klacht of vraag.

Feedback geven



TIPS

- Toon altijd respect voor diegene aan wie je feedback geeft.
- Spreek mensen aan over wat ze doen, niet over hoe ze zijn.
- Praat met mensen over hun gedrag op één bepaald moment. Zeg: "Deze ochtend deed je ..." Zeg niet: "Jij doet altijd..."
- Geef alleen feedback over dingen die de andere echt kan veranderen.
- Als je feedback geeft over iemand zijn gedrag, zeg dan hoe je, je bij dat gedrag voelde.
- Als je feedback geeft aan iemand, stel voor hoe hij/zij het anders kan doen.
- Als je feedback geeft, zeg dan alleen dingen die je meent en die waar zijn.
- Geef iemand complimenten of kritiek als je rustig kan praten.



Flexibiliteit

TIPS

- Bekijk hoe je beter of sneller kan werken en pas je aan.
- Probeer je aan te passen bij onverwachte problemen en veranderingen en een oplossing te bedenken.
- Zeg het op tijd als je, je te veel moet aanpassen.
- Als dat nodig is, doe dan extra of andere taken dan afgesproken.
- Wanneer je vindt dat je, je teveel moet aanpassen, zeg dit dan op een beleefde manier.

Leergierig



TIPS

- Luister naar de ideeën van anderen en durf je eigen ideeën soms loslaten.
- Durf ook te twijfelen aan dingen die mensen zeggen.
- Probeer nieuwe dingen en durf fouten maken om te leren.
- Wees geïnteresseerd in nieuwe dingen.
- Probeer bij te leren door te kijken hoe anderen dingen doen.
- Probeer bij te leren door zelf dingen te proberen.
- Luister naar tips van anderen en pas ze toe. Zo kan je bijleren.
- Wanneer je iets niet weet, probeer dan ook zelf informatie op te zoeken.
- Bekijk ook eens een boek of een artikel en praat met jouw collega vrijwilligers of mensen die een specifieke opleiding of specialisatie hebben gevolgd.

Creativiteit



TIPS

- Doe verschillende sporten en spellen. Wissel af.
- Durf nieuwe ideeën uit te proberen met je groep.
- Probeer nieuwe dingen uit die je zelf bedenkt of elders gezien hebt.
- Probeer af en toe nieuwe spelen of oefeningen te bedenken.
- Als er iets gebeurt of verandert (bv. vele zieken), pas dan je sport of spel aan.

Zelfstandigheid



TIPS

- Begin steeds meteen aan je taken. Stel niet uit.
- Als je moeilijkheden hebt bij een taak, zoek dan hulp.
- Probeer wel eerst zelf een oplossing te zoeken en vraag dan pas hulp.
- Controleer of je werk overeenkomt met wat oorspronkelijk de bedoeling was en verbeter indien dat nodig is.
- Zeg aan je begeleider wat goed ging en wat niet en hoe dat komt wanneer je klaar bent met een taak.

Initiatief nemen



TIPS

- Als je klaar bent met jouw werk of taak, vraag dan of er nog iets moet gebeuren.
- Als je klaar bent met jouw werk of taak, kijk dan of je ergens kan helpen.
- Als je klaar bent met jouw werk of taak, kijk dan wat er nog moet gebeuren en begin er meteen aan.
- Kom met nieuwe ideeën en probeer oplossingen te bedenken bij mogelijke problemen.
- Zoek meteen een oplossing als je een probleem hebt met jouw werk.
- Zoek meteen een oplossing als je in een vervelende situatie zit.
- Als je een goed idee hebt, motiveer dan ook anderen om mee te doen.
- Begin als eerste te werken, wacht niet af tot wanneer anderen dit doen.

Samenwerking (1)



TIPS

- Zorg ervoor dat je weet wat anderen goed kunnen en graag doen. Hou hier rekening mee.
- Zeg ook zelf wat je goed kan en graag wil doen als je met iemand samenwerkt.
- Doe steeds wat is afgesproken.
- Toon interesse in anderen. Vraag hoe hun werk verloopt en of ze misschien problemen tegenkomen.
- Doe jouw werk, zodat de anderen er iets aan hebben.
- Pas jouw manier van werken aan als anderen problemen hebben of vroeger of later klaar zijn met hun werk.
- Help anderen met een probleem tijdens hun werk, ook al is dat jouw taak niet.
- Geef anderen tips bij hun werk.
- Zorg er voor dat je anderen niet stoort tijdens hun werk.

Samenwerking (2)



TIPS

- Als je tips krijgt, probeer ze dan toe te passen in jouw werk.
- Vraag tips aan anderen voor jouw werk.
- Zeg wat er goed en niet goed gaat om zo beter samen te werken.
- Vertel hoe jouw werk verloopt en welke problemen je tegenkomt.
- Zeg het anderen wanneer ze goed gewerkt hebben.

Plannen en organiseren (1)



TIPS

- Weet hoe je een programma moet uitwerken.
- Probeer een idee om te zetten in een activiteit die een groep meteen kan doen.
- Denk vooraf al na over mogelijke problemen en denk meteen al na over een oplossing.
- Zorg ervoor dat je steeds goed voorbereid bent om een activiteit goed te laten verlopen.
- Denk na over hoe je iets moet aanpakken. Schat goed in wat het belangrijkste is.
- Weet welk materiaal je nodig hebt en hoeveel.
- Schat op voorhand in hoeveel tijd je nodig hebt.
- Schat op voorhand in hoeveel mensen je om hulp moet vragen.

Plannen en organiseren (2)



TIPS

- Overleg met andere trainers/animatoren of vrijwilligers.
- Weet welke stappen je moet doen en in welke volgorde.
- Ga regelmatig na of jouw werk overeenkomt met de oorspronkelijke opdracht.

Omgaan met materiaal



TIPS

- Weet waarvoor welk materiaal dient.
- Gebruik materiaal volgens de richtlijnen.
- Zet het materiaal altijd op zijn plaats.
- Onderhoud het materiaal.
- Meld het als materiaal kapot of versleten is.
- Laat materiaal proper achter.
- Gebruik niet meer materiaal dan nodig.

Administratie/financieel



TIPS

- Zorg dat je weet hoe je administratieve gegevens op een correcte manier verzamelt en beheert. Doe dit ook.
- Zorg dat je weet hoe je het geld van de organisatie op een correcte manier beheert en doe dit zo.
- Maak een correcte begroting op: schat goed in wat de inkomsten en uitgaven zijn (indien van toepassing).
- Zoek sponsors om extra geld te krijgen (indien van toepassing).

ICT



TIPS

- Zorg ervoor dat je weet hoe je de website op een correcte manier beheert en doe dit ook zo wanneer jij hier geïnteresseerd in bent.
- Ga na hoe je de website van de organisatie moet ontwikkelen.
- Ontwikkel de website van de organisatie op een correcte manier.
- Zorg ervoor dat je weet hoe je correct met word moet werken en doe dit ook indien nodig.
- Zorg ervoor dat je weet hoe je correct met excel moet werken en doe dit ook indien nodig.

Efficiënt werken



TIPS

- Wanneer je een taak uitvoert, zorg er dan voor dat je zo weinig mogelijk materiaal en tijd verspilt.
- Werk door (treuzel niet).
- Probeer manieren uit om sneller of beter te werken.
- Leg op voorhand het materiaal klaar dat je nodig hebt.

Zorgvuldig en nauwkeurig werken



TIPS

- Werk nauwkeurig.
- Controleer jouw werk op kwaliteit.
- Waak over de kwaliteit van jouw werk.
- Heb aandacht voor details.
- Verbeter fouten.
- Wees steeds aandachtig en vermijd zo fouten.

Kunnen omgaan met stress



TIPS

- Probeer je te concentreren op jouw taak, ook als je snel of hard moet werken.
- Blijf rustig bij stress.
- Blijf zien wat belangrijk is, ook onder stress.
- Probeer je te concentreren op jouw taak, ook als er mensen zijn die meekijken.
- Blijf ook onder stress beleefd.
- Als je teveel stress hebt, zeg dit dan beleefd.



Kunnen omgaan met gezag

TIPS

- Doe wat jouw begeleider van je vraagt.
- Volg de werkwijze die jouw begeleider voorschrijft.
- Als je het met jouw begeleider eens bent, moedig dan anderen aan om naar hem te luisteren.
- Als jouw begeleider jou feedback geeft, aanvaard deze dan en ga hiermee aan de slag.
- Aanvaard na een discussie de beslissing van jouw begeleider.
- Als je niet akkoord bent met je begeleider, zeg dit dan op een beleefde manier.

Zelfreflectie



TIPS

- Kies zelf wat je wil bijleren, hoe je dit kan doen en wat je ermee wil bereiken.
- Denk na over wat je goed kan.
- Praat positief over jezelf.
- Denk na over wat je nog niet goed kan, wat je mogelijke werkpunten zijn.
- Als je iets kan verbeteren, doe daar dan moeite voor.
- Geef steeds aan waar jouw grenzen liggen.
- Als je, je bij iets niet prettig voelt, durf dit zeggen.

Zichzelf kunnen sturen



TIPS

- Denk na over wat je belangrijk vindt en durf dit te zeggen.
- Bekijk welke mogelijkheden passen bij wat je belangrijk vindt.
- Denk na over welke mogelijkheden in de organisatie bij je passen.
- Weet wat je moet doen om je doel te bereiken en doe dit ook.
- Weet wat je moet bijleren om jouw doel te bereiken.
- Laat je helpen door andere personen om jouw doel te bereiken.
- Weet wie je kan helpen om jouw doel te bereiken.
- Overtuig anderen van jouw keuzes. Doe dit aan de hand van argumenten.

Omgaan met feedback



TIPS

- Luister naar de complimenten en kritiek van anderen en denk hier verder over na.
- Laat diegene die je complimenten of kritiek geeft, uitspreken.
- Probeer feedback te begrijpen. Als iets niet duidelijk is, vraag dan uitleg.
- Denk na of de feedback die je krijgt, klopt.
- Als iemand terecht kritiek geeft, probeer dan jouw gedrag aan te passen.
- Laat zien dat je de complimenten en kritiek van anderen belangrijk vindt.
- Toon steeds respect voor diegene die jou feedback geeft.
- Laat zien dat je feedback van anderen apprecieert.
- Zeg eerlijk hoe je, je voelt bij de feedback van anderen.