

# REGULIER PROGRAMMA

Voor uitkeringsgerechtigden (WW en bijstand), mensen zonder uitkering, in ziektewet of WIA en voor parttime werkenden.



Het regulier programma bestaat uit 5 opeenvolgende onderdelen:

1

## Intake gesprek

Via het formulier op de site meld je je aan voor de training. Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met je op voor een intake gesprek. Hierin bespreken we je verwachtingen en motivatie en bekijken we samen of het programma geschikt is voor jou. Uiteraard kun je hier alle vragen stellen die je nog hebt over het programma.

2

## Online training *(maximaal 4 weken)*

Je begint met een online training van 4 weken als voorbereiding op het traject. Dat programma heet 'ruggensteuntjes voor geluk'. Aan de hand van concrete vragen bereid je je voor op stap 3.

3

## Training *(5 weken, 2 dagdelen per week op dinsdag en vrijdag)*

Tijdens de training ga je bewust nadenken over jouw kwaliteiten, talenten en drijfveren.

Je stelt zelf je doel van de training vast. Dat doe je op gebied van werk én persoonlijke ontwikkeling. Misschien is dat een leuke baan, een eigen bedrijfje, of een parttime baan die je kunt combineren met je gezin? Of misschien wil je een opleiding volgen, werken als vrijwilliger of een structurele bijdrage leveren aan de sfeer en leefbaarheid in jouw buurt?

Op basis van jouw toekomstwens maak je een concreet plan van aanpak om je doel te bereiken. Door opdrachten en oefeningen die je soms individueel en soms in groepsverband uitvoert wordt je plan steeds concreter. Zo ga je bijvoorbeeld feedback vragen over jouw kwaliteiten, je maakt een collage over hoe jouw leven er over 2 jaar uitziet en je leert wat je energiegevers en je energieslurpers zijn. Daarnaast krijg je krachtige presentatietechnieken aangereikt, waar je mee gaat oefenen. Je volgt de training in een groep van maximaal 10 deelnemers met diverse achtergronden. De groep ondersteunt elkaar gedurende het hele traject, bv door het uitwisselen van ervaringen, kennis en tips.

4

## De Krachtcentrale presenteert

*Pitch-avond met genodigden*

De training sluit je na 6 weken samen met je groepsgenoten af met een presentatieavond. Deze organiseren jullie zelf. Ieder geeft een 'elevatorpitch' (korte presentatie) over zijn of haar plannen voor een zaal van genodigden uit het eigen netwerk en dat van De Krachtcentrale. Na de pitches volgt een ronde van speeddates met de genodigden, waarbij je van hen waardevolle tips krijgt voor het realiseren van jouw toekomstplannen. Netwerken in optima forma noemen wij dat.

5

## De Werkruimte

*(gemiddeld 4 maanden, 2 dagdelen per week, maandag en donderdag)*

In de werkruimte ga je actief werken aan het realiseren van jouw plan voor de toekomst en versterk je jouw unieke talenten.

De coaches begeleiden en ondersteunen je met raad en daad en geven concrete tips over presenteren en solliciteren. En heb je een keer een dip of terugval? Dan geeft de groep je een steuntje in de rug.

Netwerken staat centraal: Hoe meer mensen je spreekt en leert kennen, hoe meer mensen met je meedenken en jou helpen op weg naar jouw doel. In de werkruimte worden ook regelmatig workshops georganiseerd, zoals LinkedIn, plannen of jezelf presenteren. En heb je zelf een specifiek talent of deskundigheid? Dan kun jij ook een workshop geven en zo jouw kennis delen met je 'collega's'.