

Op Eigen Benen

Invrabijty

Voor meer
ontwikkeling
en
eigenwaarde



De basis van de methodiek

Wat heeft een mens nodig voor een fijn en gelukkig bestaan? Vele filosofen en wetenschappers hebben zich hier jarenlang over gebogen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat er drie essentiële (psychologische) basisbehoeften zijn die ieder mens, waar ook ter wereld, graag vervuld ziet voor een gelukkig bestaan:

1. Autonomie of zelfsturing
2. Betrokkenheid, zich verbonden voelen
3. Competentie- of talentontwikkeling.

Essentieel in ons gedachtengoed en leermethodiek Op Eigen Benen is eigenwaarde.

Het laten groeien van eigenwaarde is het ultieme doel, de top van onze piramide. Eigenwaarde wordt opgebouwd uit zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfwaardering.



Zelfinzicht is de basis van
eigenwaarde

Geluk van cliënten is goed voor het werkplezier van medewerkers

Inzet op groei van competenties waarmee kwetsbare mensen, zich in het dagelijks leven beter kunnen redden leidt tot zorgvraag vermindering.

Groei in competenties is vaak groei in eigenwaarde, cliënten ervaren dat ze krachtiger in hun eigen leven komen te staan. Daarnaast willen zij zelf ook graag van betekenis zijn voor anderen. Om dit te bereiken is het nodig in te zetten op onze methodiek. Deze aanpak kan dan ook een antwoord zijn op de vraag wat te doen aan het groeiende personeelstekort in de zorg.

"Begeleiders ervaren de ontwikkelingsgerichte attitude van Op Eigen Benen als verrijkend en versterkend. Iemand zorg verlenen is mooi, maar iemand (deels) zijn autonomie teruggeven en zijn talenten versterken is veel mooier."



Ontwikkeling

De methodiek Op Eigen Benen is te vergelijken met stroomopwaarts zwemmen. Zij laat mensen (weer) geloven in zichzelf.

Op Eigen Benen maakt professionals bewust van en moedigt aan, om de ander inzicht te geven in wat ze zijn en wat ze al kunnen.



We hebben gezien en ervaren met onze methodiek en online-ontwikkeltools, dat het nodig en ook gelukt is om mensen wel te betrekken en wel mee te laten doen. Heel eenvoudig eigenlijk, door te kijken naar deze persoon en de eigen ontwikkelingsvraag te vinden.

Zienswijze Op Eigen Benen

Hoe meer de mens van zichzelf weet, des te beter kan hij/zij zichzelf zijn. Hoe meer de mens zichzelf vertrouwt, des te meer kan hij/zij gebruik maken van de eigen unieke innerlijke kracht. En hoe meer zelfwaardering de mens heeft, des te meer kunnen rust, liefde en genegenheid deel worden van het leven. Eigenwaarde is een fundament waarop de mens zijn/haar leven invulling kan geven, om daarmee optimaal tot ontplooiing te komen.

Het voeden van eigenwaarde kan de mens alleen zelf. Professionals hebben de rol om aan te sluiten bij de kracht van de ander. Aansluiten bij de talenten en competenties om zo (samen) te werken aan het voeden van eigenwaarde.

De attitude en de rol van de professional is een belangrijke succesfactor bij het voeden van eigenwaarde.

INVRA STAAT VOOR:

INVENTARISATIE **VAN** **RED**ZAAMHEID **A**SPECTEN



Doel van Op Eigen Benen

Doel van de methode Op Eigen Benen is het versterken van de eigenwaarde, zelfredzaamheid en zelfstandigheid.

De methode is oorspronkelijk ontwikkeld voor professionals die moeilijk lerende jongeren begeleiden. De praktijk vanaf 2003, heeft uitgewezen dat Op Eigen Benen bruikbaar is voor alle professionals die kwetsbare mensen begeleiden en helpen om (bepaalde) vaardigheden te ontwikkelen.

Speciaal om die reden zijn de online INVRA-instrumenten ontwikkeld. Deze instrumenten geven de professionals handvatten om de aanwezige competenties te zien en te kunnen ontwikkelen.



Door de individuele, op de persoon afgestemde manier van leren en het feit dat aansluiting wordt gezocht bij de krachten van de persoon, is Op Eigen Benen doelgroep onafhankelijk.

Inhoud workshop Op Eigen Benen

Tijdens de workshop Op Eigen Benen, waarbij de positieve psychologie de basis vormt, wordt de professional meegenomen in de theorie van:

- Martin Seligman: Positieve psychologie
- Reuven Feuerstein: De Feuerstein methode
- Steven Covey: Wijsheid en inzichten
- Johan Timmer: Het Eigen Initiatief Model
- Sonja Lyubomirsky: Maakbaarheid van geluk
- Slot en Spanjaard: Het competentiemodel
- Deci en Ryan: Zelfbeschikkingstheorie

En leert de professional vaardigheden aan op het gebied van ontwikkelingsgericht begeleiden:

- Spiegelen
- Mediërend vragen stellen
- Rafelen
- Positief labelen
- Feitelijk rapporteren
- Omdenken/kansdenken
- Van "voor de ander" naar "door de ander"



Workshop

In twee dagen worden de professionals meegenomen in de visie en de basis van het Op Eigen Benen denken en handelen.

Onze trainers hebben jarenlange ervaring in het werkveld en geven de trainingen veelal incompany. Dit heeft als meerwaarde dat teamleden goed op elkaar ingespeeld raken en dezelfde taal spreken.

Na het volgen van de training mogen de deelnemers zich gecertificeerd **Op Eigen Benen-coach** noemen.

Geaccrediteerd voor 11 SKJ punten.



Informatie

Wil je meer weten?
Neem dan contact met ons op:

- ☎ 038 - 375 99 39.
- ✉ info@invrability.nl
- 🌐 www.invrability.nl

Wij helpen je graag verder.

Invrability