



# Lesbrief: Motivatieplan

Thema: Mens & Dienstverleners aan het werk



## Motivatatieplan

### Inleiding

Dienstverleners is niet zomaar helpen, je hebt een doel. Doelen zijn bijvoorbeeld dat je mensen stimuleert, begeleidt en adviseert. Stimuleren betekent ook dat je mensen motiveert deel te nemen aan activiteiten. Dat vraagt wat van jouw vaardigheden. Welke dat zijn ervaar je in deze lesbrief.

In deze lesbrief ga je onderzoeken hoe je mensen uit verschillende doelgroepen kunt stimuleren mee te doen aan activiteiten. Je maakt voor een gekozen doelgroep een motivatieplan. Je werkt alleen en in tweetallen.



### Waar moet de opdracht aan voldoen?

Het motivatieplan moet aan de volgende eisen voldoen:

- Het motivatieplan moet de doelgroep motiveren om deel te nemen aan activiteiten.
- Het motivatieplan moet de doelgroep aanspreken.
- Het motivatieplan moet goed uit te voeren zijn voor de doelgroep.
- Het motivatieplan moet stimuleren om meer te gaan bewegen.

### Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- Je kunt activiteiten kiezen die passen bij de doelgroep.
- Je kunt aangeven welke eigenschappen je inzet om mensen te motiveren.
- Je kunt redenen bedenken die de doelgroep motiveren om het motivatieplan te volgen.
- Je kunt een motivatieplan maken.
- Je kunt een activiteit uit het motivatieplan laten zien aan je klasgenoten.



## Motivatatieplan

### Uit welke stappen bestaat de lesbrief?

Stap	Het motivatieplan
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over motiveren en verschillende doelgroepen. Onderzoek welke eigenschappen en vaardigheden je nodig hebt om mensen te motiveren. Brainstorm over het motivatieplan.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Maak een opzet voor je motivatieplan. Bereid de presentatie voor.
Stap 3: Uitvoeren	Werk het motivatieplan uit. Bereid het uitvoeren van één activiteit uit het motivatieplan voor.
Stap 4: Afronden en terugkijken	Presenteer je motivatieplan. Laat één activiteit uit het motivatieplan zien. Kijk terug op de lesbrief.



## Motivatatieplan

### Stap 1: Oriënteren



#### Moeilijke woorden

Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
Motivatatieplan	
Motiveren	



## Motivatieplan



### Informatie verzamelen

Je gaat informatie verzamelen over bewegen en een motivatieplan.

a. Je doel van deze lesbrief is mensen te motiveren mee te doen aan activiteiten.

- Met welke doelgroepen kun je te maken krijgen? Kruis aan.

Doelgroep	
<input type="checkbox"/> Baby's in de kinderopvang	
<input type="checkbox"/> Gezinnen op een vakantiepark	
<input type="checkbox"/> Jongeren bij een voetbalclub	
<input type="checkbox"/> Jongeren met een lichamelijke beperking	
<input type="checkbox"/> Kinderen op de BSO	
<input type="checkbox"/> Klanten in een bakkerswinkel	
<input type="checkbox"/> Licht demente mensen in een woongroep	
<input type="checkbox"/> Ouderen die thuis wonen en thuiszorg hebben	
<input type="checkbox"/> Ouderen in een verzorgingshuis	

- Je hebt een paar doelgroepen aangekruist. Waarom denk jij dat deze doelgroep niet uit zichzelf meedoet aan een activiteit? Geef in de tweede kolom van de tabel aan waarom jij dat denkt.
- Aan wat voor soort activiteiten kun je denken voor deze doelgroepen? Geef voor elke aangekruiste doelgroep een voorbeeld. Denk daarbij aan samen bewegen, sporten, kaartspellen spelen, enzovoort.

---

---

---

---

---



## Motivatatieplan

b. Ga naar [www.beroepenbeeld.nl](http://www.beroepenbeeld.nl). Typ in het zoekveld het woord 'activiteiten' in. Je krijgt dan 9 beroepen te zien die iets met activiteiten doen in hun werk.

- Zoek 3 beroepen uit. Kijk welke eigenschappen er genoemd worden. Je kunt ook de filmpjes eerst bekijken. Luister goed naar de eigenschappen die genoemd worden.
- Vind jij dat je die eigenschappen bezit? Vul de tabel aan.

Eigenschap	Past wel bij mij	Past minder bij mij	Wil ik wel ontwikkelen
Sportief zijn			

c. Hieronder staan nog wat eigenschappen. Zijn die nodig bij het motiveren van mensen en het begeleiden van activiteiten? En passen die bij jou?

Eigenschap	Is nodig, omdat...	Past bij mij:
Flexibel zijn		<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee
Verantwoordelijkheid durven nemen		<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee
Klantvriendelijk zijn		<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee
Goed in een team kunnen werken		<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee
Zelfstandig kunnen werken		<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee

d. Bewegen is altijd belangrijk, voor iedereen, in welke vorm dan ook. Mensen die niet voldoende bewegen moeten soms gemotiveerd worden. Een motivatieplan kan helpen. Open de volgende website: [centruminspiratiemotivatie.nl](http://centruminspiratiemotivatie.nl).

- Kijk bij *Cursus en Coaching*. Wat is een motivatieplan volgens deze site?

---

---



## Motivatatieplan

- Klik op de homepagina en bekijk de 6 thema's van inspiratie voor je dagelijks leven. Kies het thema *Genoeg bewegen*. Lees de informatie.  
Welke lichamelijke voordelen worden er genoemd van gezond bewegen? Noem er 4 die jou aanspreken.

---

---

---

---

- Welke geestelijke voordelen worden er genoemd van gezond bewegen? Kies er 2.

---

---

- Iemand uit de doelgroep 'mensen met een lichamelijke beperking' is beperkt in zijn bewegingen. Welke voordelen van bewegen zullen hem aanspreken, denk je?

---

---



## Werkkaart

Je kunt voor deze opdracht gebruik maken van de volgende werkkaarten:

- Mindmap maken



## Motivatieplan

### Brainstormen

Maak tweetallen.

Je gaat brainstormen over het motivatieplan. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Geen idee is te gek. Later ga je pas bepalen welke ideeën je werkelijk gaat uitvoeren.

- a. Kies samen voor een doelgroep voor wie je het motivatieplan gaat maken.

Wij kiezen als doelgroep

---

- b. Maak eerst een mindmap voor de activiteiten die je deze doelgroep wilt laten doen. Kijk bij de **Werkkaart Mindmap maken**.

- Begin de mindmap met de naam van jullie doelgroep.
- Zet dan zoveel mogelijk activiteiten in de mindmap. Let erop dat ze passen bij jullie doelgroep.
- Sla de mindmap op onder de naam *Activiteiten doelgroep*.

- c. Maak daarna een mindmap voor de manieren waarop je de doelgroep gaat motiveren om aan deze activiteiten mee te doen. Kijk bij de **Werkkaart Mindmap maken**.

- Begin de mindmap met de naam Motiveren doelgroep.
- Zet dan zoveel mogelijk manieren om mensen te motiveren in de mindmap. Let erop dat ze passen bij jullie doelgroep.
- Sla de mindmap op onder de naam *Motiveren doelgroep*.

### Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Welke ideeën uit de brainstorm wil je werkelijk uitvoeren?

- a. Welke activiteit kiezen jullie uit de mindmap *Activiteiten doelgroep*?
- b. Neem de 2 mindmaps mee naar stap 2: Voorbereiden.





## Motivatieplan

### Stap 2: Voorbereiden



#### De planning

	Stap	Wat ga je doen?	Wie gaat het doen?	Hoeveel tijd heb je daarvoor nodig?
	Voorbereiden			
	Uitvoeren			
	Afronden en terugkijken			



## Motivatieplan

### Een opzet voor het motivatieplan maken en vaardigheden inzetten

a. Maak een eerste opzet voor jullie motivatieplan. De volgende onderdelen komen in elk geval in jullie plan.

- Hoe ga je de doelgroep beschrijven? Met tekst en foto's of met een filmpje waarin je de doelgroep laat zien?

---

---

- Welke activiteit ga je opnemen? Kies één soort uit jullie mindmap. Denk eraan dat je straks ook wat laat zien aan jullie klasgenoten.

---

---

- Is de activiteit motiverend? En haalbaar ofwel uit te voeren?

---

---

- Hoe ga je de doelgroep motiveren om aan deze activiteiten mee te doen?

---

---

b. Verzamel informatie die je nodig hebt voor jullie plan. Denk aan filmpjes, foto's en artikelen over de activiteiten en manieren om te motiveren.

c. Welke vaardigheden bij het maken van het motivatieplan gaan jullie inzetten?

- Bespreek die vaardigheden. Kijk ook op de site van [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl).
- Welke van die vaardigheden hebben jullie al? Je hoeft niet allemaal dezelfde vaardigheden te hebben. Je kunt juist heel goed taken verdelen.

---

---

---

---

d. Maak werkafspraken met elkaar. Hoe gaan jullie het plan uitwerken en ieders vaardigheden inzetten?



## Motivatieplan

### De presentatie voorbereiden

- a. Tijdens de presentatie laat je een Woordwolk zien dat de kern van jullie motivatieplan weergeeft. Onderzoek hoe je een Woordwolk maakt. Dit kan ook digitaal. De Woordwolk maak je op een poster.



- Hoe gaan jullie de Woordwolk maken?

---

---

- Welke naam kiezen jullie voor het motivatieplan? Schrijf dit in steekwoorden op.

---

- b. Tijdens de presentatie laat je ook een activiteit zien. Welke activiteit gaan jullie straks laten zien?

---

- c. Op welke manier willen jullie die activiteit laten zien?

---

---



## Motivatieplan



### Wat heb je nodig?

Maak een benodigdhedenlijst voor het motivatieplan en de activiteit. Probeer de kosten zo laag mogelijk te houden. Dat doe je door niet meer op de lijst te zetten dan je nodig hebt.

Benodigdheden	Aantal	Prijs	Totale prijs



**VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.**



## Motivatatieplan

### Stap 3: Uitvoeren



#### **Uitvoeren**

Je gaat nu het motivatieplan schrijven. Kijk voordat je begint nog eens goed naar de eisen van de opdracht die aan het begin van de lesbrief staan.



#### **Het motivatieplan uitwerken**



Houd er rekening mee dat je de motivatie voor de doelgroep duidelijk omschreven hebt. Draag zo nodig voorbeelden aan, waardoor de doelgroep nog gemotiveerder wordt om zich aan het plan te houden.

Werk het plan op een aantrekkelijke manier uit. Dat werkt ook.

#### **De presentatie uitwerken**

- a. Bereid het uitvoeren van één activiteit uit het motivatieplan voor.
  - Kijk wat je nodig hebt om die activiteit te kunnen laten zien. Verzamel eventuele benodigdheden.
  - Ga je de activiteit of een deel ervan echt uitvoeren? Oefen dan met elkaar.
- b. Maak de Woordwolk voor bij de presentatie.



## Motivatieplan

### Stap 4: Afronden en terugkijken



#### Het motivatieplan presenteren

Presenteer jullie motivatieplannen. Dit doe je met de Woordwolk en een activiteit uit het motivatieplan.

- Laat de Woordwolk op posterformaat zien. Vertel waardoor jullie motivatieplan zal leiden tot meer gemotiveerde deelnemers. De Woordwolk vertelt de kern van jullie motivatieplan.
- Demonstreer de activiteit.
- Bekijk alle posters goed en kies met de klas één poster uit die je het 'krachtigst' vindt.



## Motivatieplan

d. Welk motivatieplan spreekt je het meest aan?

Groepen	Kern van het motivatieplan

### Tips en Tops

a. De tips die wij hebben gekregen voor ons motivatieplan zijn:

---

---

---

b. De tops die wij hebben gekregen voor ons motivatieplan zijn:

---

---

---

---



## Motivatatieplan



### Kijk terug op deze lesbrief

- a. Als het goed is, heb je bij de uitvoering gekeken naar de eisen waaraan de opdracht moet voldoen. Wat vind jij, voldoet jouw resultaat van de opdracht aan de eisen? Kruis aan wat jij vindt.

Eis	Voldoet?	Omdat?
Het motivatieplan moet de doelgroep motiveren om deel te nemen aan activiteiten.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Het motivatieplan moet de doelgroep aanspreken.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Het motivatieplan moet goed uit te voeren zijn voor de doelgroep.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Het motivatieplan moet stimuleren om meer te gaan bewegen.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	

- b. Waar was je goed in bij het onderzoeken voor en schrijven van het motivatieplan?

- Ik was goed in:

---

---

- Dat blijkt uit:

---

---

- c. Wat vond je minder goed gaan?

---

---

- Waarom vond je dat?

---

---

- d. Wat zou je nog willen leren bij een volgende opdracht?

---

---