

## Training Mijn Leven in Kaart, vrijwilligersvariant

0.00 *Ontvangst*

0.30 *Welkom en introductie van de training*

0.40 *Kennismakingsronde*

In tweetallen stellen deelnemers zichzelf voor aan de hand van zelf meegebracht voorwerp aan de hand waarvan zij (een deel van) hun levensverhaal vertellen.

0.55 *Plenair rondje*

Luisteraar vertelt wat is gehoord van 'koppelgenoot'; Plenair reflectie wat het oproept om 'verslag' te doen en hoe het is als er óver je verteld wordt. Is er check gedaan wat wel en niet verteld kan worden in het 'openbaar'? Eerste leermoment en ervaring om met schroom te luisteren en te schrijven over het verhaal dat een ander vertelt.

1.15 *Videofragment*

Kijken naar een videofragment waarin oudere wordt geïnterviewd en iets vertelt over haar levensverhaal. Richtvragen bij het kijken: - welke vragen stelt de interviewer? En: - wat zou je in elk geval optekenen in het levensboek van dit fragment?

1.25 *Plenaire bespreking van het fragment a.d.h.v. de richtvragen.*

Leermoment: ieder luistert selectief en reproduceert selectief.

1.40 *Introductie theorie*

Visie op ouder worden en beelden van ouderen in onze samenleving en door eigen ervaringen. Het belang van het luisteren naar levensverhalen van ouderen door definiëring onderscheid levensloop - levensverhaal en oog voor wijze van vertellen over het leven.

1.55 *Interactieve bespreking.*

Leermoment: bewustwording van eigen beelden van ouderen en inzicht krijgen in relevantie van vertellen eigen levensverhaal door een oudere.

2.15 *Pauze*

2.30 *Introductie van de methodiek 'Mijn leven in kaart'*

Thema's, vragen, mogelijkheden voor het werken met de methodiek.

2.45 *Oefening met de methodiek*

In drietallen oefenen met het werken met de kaarten. Een verteller, luisteraar en observator. Aan de hand van richtvragen wordt gereflecteerd op het proces van vertellen en luisteren. Aandachtspunten noteren.

Zo mogelijk verkent ieder de rol van verteller en luisteraar. Drie 'rondjes' van een kwartier: 10 minuten gesprek, 5 minuten reflectie. (Indien noodzaak van méér reflectie: 2 rondjes). Leermoment: zelf ervaren hoe is het om (deel van) levensverhaal te vertellen. Kansen en lastige momenten ontdekken bij het luisteren naar (deel van) het levensverhaal van een ander.

3.30 *Plenair uitwisseling en tips*

Aandachtspunten bij het luisteren.

3.45 *Pauze*

3.55 *Uitwisseling*

Vragen, aandachtspunten voor de praktijk, schrijven, lay-out levensboek, koppeling aan een oudere e.d.

4.25 *Evaluatie en afronding*

4.30 *Einde*