

Huishoudhulpen

Erkende opleidingen





INHOUDSTAFEL

- | | |
|-----------|--|
| 3 | Wie zijn wij |
| 4 | Onze aanpak: opleidingen op maat! |
| 5 | Van lijst naar winkel en thuis |
| 7 | Inleven en Flexibiliteit: Werken met de Gewoontes van de Klant |
| 8 | Afspraak is afspraak : grenzen stellen zonder gedoe |
| 10 | Veilig en empathisch communiceren met kwetsbare groepen |
| 13 | Van Jakhals naar Giraf : verbindend communiceren |
| 17 | Hoe maak ik van vertrouwen mijn superkracht ? |
| 19 | Stress Weg, Glimlach Terug Poets met Plezier! |

Wie zijn wij?



Even-Coaching is een jong, dynamisch bedrijf met een team van gepassioneerde lesgevers met uitgebreide ervaring in de schoonmaak, het onderwijs en de zorg.

Wij bieden zowel inspirerende groepsvormingen die huishoudhulpen helpen om sterker in hun werk en leven te staan als individuele coaching voor stress- en loopbaanbegeleiding.

Onze trainingen focussen op communicatie, samenwerken en efficiënter werken, zodat huishoudhulpen met meer zelfvertrouwen en plezier hun taken kunnen uitvoeren. Of ze nu op zoek zijn naar persoonlijke groei of de energie van een groep, bij Even-Coaching zorgen we ervoor dat ze met veel goesting hun doelen bereiken en het werk met meer voldoening kunnen doen!

**Even-Coaching: Versterk Jouw Team
van Huishoudhulpen!**

Onze aanpak: opleidingen op maat

Bij Even-Coaching begrijpen we dat iedere situatie uniek is, en daarom bieden wij op maat gemaakte opleidingen die perfect aansluiten bij de behoeften van jouw team.

Onze vormingen zijn ontworpen als flexibele formats die we kunnen aanpassen aan specifieke vragen of doelstellingen.

Sommige opleidingen bieden we in twee sessies aan, zodat we dieper op de materie kunnen ingaan en meer ruimte bieden voor praktijkgerichte oefeningen. Daarnaast is het mogelijk om een beknopte versie van de opleiding te volgen, waarbij we de inhoud compact aanbieden zonder in te boeten op de kwaliteit.

Wij geven vormingen door heel Vlaanderen en bieden de nodige flexibiliteit om in te spelen op jouw specifieke wensen.

Prijs: €530 excl. BTW voor een sessie van 3-4 uur. De reiskosten worden berekend volgens de wettelijke regelingen.

Met Even-Coaching ben je verzekerd van professionele en op maat gemaakte begeleiding die jouw team verder helpt!

Contacteer ons via:

- Kathleen Schellemans 0471 47 14 45
- Info@even-coaching.be

De opleiding "Van lijst naar winkel en thuis" bestaat uit 2 sessies die afzonderlijk kunnen worden gegeven. Op vraag kan ook één opleiding gemaakt worden met inhoud van de beide opleidingen.

Sessie 1: "Slim Boodschappen Doen en Grenzen Stellen"

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

 Klant bevragen over hun specifieke behoeften voor boodschappen.

 Weten wat ze niet mag doen tijdens het boodschappen doen voor klanten.

 Begrip hebben van voedselallergieën, intoleranties en diëten bij het samenstellen van een boodschappenlijst.

 Bespreken wat de klant nodig heeft op basis van de inhoud van de koelkast en voorraadkast.

 Observatie van klantgewoontes zoals voorkeuren voor merken en producten.

 Verschil kennen tussen "ten minste houdbaar tot" en "te gebruiken tot".

 Voedsel controleren op versheid en veiligheid (datum, geur, uiterlijk, verpakking).

 Een boodschappenlijst opstellen die aansluit bij de klantbehoeften.

 Verbindend communiceren met de klant.

 Alternatieven zoeken voor producten als dat nodig is.

Sessie 2: Prioriteiten stellen en boodschappen opbergen

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- 🛒 Boodschappen plannen op basis van klantinformatie en observaties.
- 🕒 Realistische tijdsplanning maken voor het boodschappen doen.
- 🤝 Omgaan met onrealistische eisen van klanten op een verbindende manier.
- 🥬 Boodschappen doen binnen het budget van de klant.
- 🌱 Seizoensgebonden producten kopen en bewaren.
- 🧊 Veilig producten opslaan in de voorraadkast en koelkast.
- 🇳🇱 Weten welke winkels de beste producten verkopen.
- 🏷️ Verschil kennen tussen huismerken en premium merken.
- 🥒 Weten welke producten waar in de koelkast thuishoren.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

- 🔧 Praktijkoefening
- 💬 Groepsdiscussie: Ervaringen delen



Inleven en Flexibiliteit: Werken met de Gewoontes van de Klant

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- ♥ Empathie tonen door begripvol in te spelen op de wensen en emoties van de klant.
- 🔄 Flexibel communiceren en zich aanpassen aan klantgewoontes zonder de professionaliteit te verliezen.
- 🔥 Respectvol en efficiënt omgaan met de gewoontes en verwachtingen van de klant.
- 🧠 Verborgene behoeften en emoties ontdekken met behulp van de ijsbergmethodiek en hier effectief op inspelen.
- 🔍 Het verschil in referentiekader tussen zichzelf en de klant herkennen en respecteren voor betere communicatie.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

- 🧑‍🎓 Praktijkoefeningen
- 💬 Groepsdiscussie
- 📦 Ijsberg-oefening: Casussen analyseren om zichtbare en onzichtbare behoeften van klanten te ontdekken.
- 📖 Casusbespreking: Voorbeelden bespreken waarin klanten specifieke gewoontes of verwachtingen hebben en samen oplossingen zoeken.

Inleven en flexibiliteit : werken met de gewoontes van de klant-VG_E_06704.



De opleiding van "Afspraak is afspraak" bestaat uit 2 sessies die afzonderlijk kunnen worden gegeven. Op vraag kan ook één opleiding gemaakt worden met inhoud van de beide opleidingen

Sessie 1: Afspraak is Afspraak: Grenzen Stellen zonder Gedoe!"

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

-  17 Duidelijke afspraken maken vanaf het begin, zodat beide partijen weten wat er verwacht wordt.
-  Realistische tijdsplanning maken om werkdruk te beheersen en overbelasting te voorkomen.
-  Professioneel "nee" zeggen tegen extra taken, zonder de relatie met de klant te schaden.
-  Omgaan met klanten die steeds meer werk vragen en het aanpassen van afspraken en plannen.
-  Zelfvertrouwen opbouwen in het stellen van grenzen en effectief communiceren met klanten.
-  Duidelijkheid geven, zowel mondeling als schriftelijk, over de gemaakte afspraken en verwachtingen.



Sessie 2: Hoe Omgaan met Extra Taken?

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- 💬 Professioneel reageren wanneer een klant steeds meer taken toevoegt en leren hoe ze haar grenzen bewaakt in het gesprek.
- 🚫 Respectvol "nee" zeggen of aangeven dat iets niet mogelijk is, zonder de klantrelatie te schaden.
- 🕒 Realistische tijdsplanning maken en aanpassen wanneer taken veranderen of uitbreiden, om overbelasting te voorkomen.
- 🗣️ In gesprek gaan met de klant om de tijdsplanning aan te passen wanneer deze niet meer haalbaar is.
- 📝 Opdrachten en verwachtingen herhalen en schriftelijk bevestigen voor duidelijkheid.
- 📅 Duidelijke, beknopte briefjes achterlaten voor de klant, waarin afspraken en vervolgacties helder worden.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

- 🧠 Praktische gesprekstechnieken
- 📁 Casusbesprekingen
- 🧠 Zelfreflectie-oefeningen
- 📝 Mondelinge en schriftelijke oefeningen
- 📅 Communicatietools: Handige formulieren en checklists voor afspraken en tijdsplanning
- 💚 Praktijkoefeningen: Oefenen met afspraken maken en grenzen stellen op een professionele manier.

Deze vorming richt zich op het herkennen van gedrag bij klanten met specifieke profielen zoals dementie, depressie, burnout, hoge leeftijd en jonge gezinnen, en hoe je op een respectvolle en professionele manier kunt handelen. Per sessie kunnen maximaal 2 profielen besproken worden.

Omgaan met dementie

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- 🧠 Signalen van dementie herkennen, zoals herhaling, desoriëntatie, verwarring of vergeetachtigheid.
- 🧑 Geduldig communiceren met mensen met dementie, door duidelijk en rustig te spreken.
- ⚖️ Omgaan met verwarring door kalm te blijven en eenvoudige uitleg te geven.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

- 💬 Groepsdiscussie: Ervaringen delen over het herkennen van dementiesignalen bij klanten.
- 🎭 Oefenen met geduldig reageren op verwarring of herhalingen in gesprekken.
- 🔧 Praktijkoefeningen: Leren hoe je duidelijke en simpele aanwijzingen kunt geven.



Omgaan met Depressie en Burnout

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- 💔 Symptomen van depressie en burnout herkennen, zoals vermoeidheid, verdriet en demotivatie.
- 🤝 Empathisch reageren op klanten zonder hen onder druk te zetten.
- 💡 Ondersteunend helpen bij klanten met lage energie of motivatie, door hen op een rustige manier te begeleiden.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

- 📝 Casusbespreking: Concrete situaties bespreken waarin klanten tekenen van depressie of burnout vertonen.
- 💖 Empathie-oefeningen: Oefenen met het tonen van empathie in lastige situaties.
- 💬 Groepsdiscussie: Ervaringen delen van medewerkers die met depressieve klanten werken.

Werken met Oudere Klanten

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- 👴 Gedragingen en behoeften van oudere klanten herkennen, zoals geheugenverlies, mobiliteitsproblemen of terugtrekking.
- 🧠 Effectief communiceren met klanten met fysieke of cognitieve beperkingen door duidelijke en langzame communicatie, en gebruik van visuele hulpmiddelen of lichaamstaal.
- 👐 Respectvol omgaan met de verminderde zelfstandigheid of mobiliteit van klanten, hen ondersteunen zonder hun zelfstandigheid aan te tasten.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

 **Oefening in Duidelijke Communicatie:** Gesprekken simuleren waarbij eenvoudige aanwijzingen gegeven worden, met aandacht voor fysieke beperkingen.

 **Rollenspel:** Oefenen met het bieden van hulp in praktische situaties, zoals het tillen van zware voorwerpen of het geven van steun bij het lopen.

 **Zelfredzaamheid Stimuleren:** Leren hoe je de zelfstandigheid van klanten kunt bevorderen en ondersteunen.

Werken bij Jonge Gezinnen

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

 De huishoudhulp kan de specifieke uitdagingen van jonge gezinnen begrijpen, zoals tijdgebrek en stress door werk en gezin.

 De huishoudhulp kan effectief helpen met dagelijkse taken zoals boodschappen doen, het huishouden en zorgen voor kinderen.

 De huishoudhulp kan op een passende manier communiceren met jonge ouders en de juiste balans vinden in de ondersteuning die ze bieden.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

 **Groepsdiscussie:** Ervaringen delen met klanten die jonge gezinnen zijn en specifieke zorgen bespreken.

 **Praktijkoefening:** Oefenen met praktische ondersteuning voor jonge gezinnen, zoals het voorbereiden van een boodschappenlijst.

 **Simuleren van gesprekken** waarbij de wensen en behoeften van ouders effectief worden afgestemd op de taak.

De opleiding van "Verbindend communiceren" bestaat uit 2 sessies die afzonderlijk worden gegeven.

Sessie 1: Jouw Stijl, Jouw Kracht: Effectief Communiceren met je Klant aan de Hand van het Insights Model"

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

-  **Zelfbewustzijn:** De huishoudhulp begrijpt haar eigen communicatiestijl en het effect ervan in verschillende situaties.
-  **Grenzen Stellen:** De huishoudhulp kan assertief haar grenzen aangeven zonder de klantrelatie te schaden.
-  **Verbindend Communiceren:** De huishoudhulp kan actief luisteren, empathie tonen en haar eigen behoeften duidelijk uitdrukken.
-  **Misverstanden Voorkomen:** De huishoudhulp kan duidelijk communiceren over taken, tijdsplanning en verwachtingen om misverstanden te voorkomen.
-  **Flexibiliteit:** De huishoudhulp kan haar communicatiestijl aanpassen aan de klant, bijvoorbeeld met het Insights-model (Rood, Geel, Groen, Blauw).
-  **Efficiënt Gesprekken Voeren:** De huishoudhulp kan respectvolle en efficiënte gesprekken voeren, zelfs bij hoge werkdruk of onrealistische eisen.
-  **Werkdruk Beheren:** De huishoudhulp kan haar werkdruk beter managen door een balans te vinden tussen klantverwachtingen en haalbare grenzen.

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

- 🔍 **Zelfreflectie:** Wat is jouw communicatiestijl? Ben je passief, assertief of agressief? Hoe kun je die aanpassen om effectiever te communiceren?
- 💬 **Groepsdiscussie:** Deel ervaringen met andere deelnemers over het aanpassen van je communicatiestijl in moeilijke situaties. Wat werkte goed? Wat was lastig?
- 🔧 **Praktijkoefeningen:** Oefen met het aangeven van grenzen, bijvoorbeeld wanneer je te weinig tijd hebt om alle taken van de klant te voltooien.
- 🧠 **Insight-oefeningen:** Leer meer over je communicatiestijl door situaties na te bootsen en je gedragsreacties te analyseren.
- 🇮🇹 **Zelfevaluatie:** Vul een test in om je kleur te ontdekken, gebaseerd op je communicatiestijl in je werk als huishoudhulp.



Sessie 2: werken bij klanten uit diverse culturen

Wat een huishoudhulp kan na de opleiding:

🌐 Effectief communiceren met klanten uit verschillende culturen

De huishoudhulp kan haar communicatie aanpassen aan de culturele normen en verwachtingen van de klant om misverstanden te voorkomen en een goede werkrelatie te behouden.

🛑 Grenzen stellen op een duidelijke en respectvolle manier

De huishoudhulp kan op een assertieve, maar respectvolle manier haar grenzen aangeven wanneer de werkdruk te hoog is of wanneer klanten extra werk verwachten, zonder de klant te kwetsen of zichzelf uit te putten.

💬 Constructieve feedback geven en ontvangen

De huishoudhulp kan op een respectvolle manier feedback geven en ontvangen om haar werk en communicatie te verbeteren.

🔍 Misverstanden voorkomen door duidelijke communicatie

De huishoudhulp kan helder communiceren over taken, tijdsplanning en verwachtingen om misverstanden met de klant te voorkomen.



Methodieken

Oefeningen in 'Nee' Zeggen

De huishoudhulp oefent verschillende manieren om assertief 'nee' te zeggen wanneer een klant extra werk vraagt. Dit helpt haar om op een respectvolle manier haar grenzen aan te geven zonder zich schuldig te voelen.

Scenario-Oefeningen

De huishoudhulp oefent met realistische situaties waarin ze te maken heeft met culturele verschillen, zoals communicatie met een klant uit een andere cultuur of het stellen van grenzen in een werksituatie. Dit helpt haar om beter om te gaan met culturele invloeden op communicatie en grenzen.

Feedbacksessies

De huishoudhulp oefent met het geven en ontvangen van feedback in een veilige omgeving. Dit helpt haar om haar communicatievaardigheden te verbeteren en te leren hoe ze feedback kan gebruiken om haar werk en communicatie te optimaliseren.

Reflectievragen en Groepsdiscussies

De huishoudhulp krijgt de kans om te reflecteren op haar eigen ervaringen en communicatie. Door haar reflecties te delen en deel te nemen aan groepsdiscussies, leert ze van de ervaringen van anderen en krijgt ze inzichten om haar communicatie te verbeteren.

Oefeningen voor Cultuursensitieve Communicatie

De huishoudhulp doet oefeningen die haar bewust maken van culturele verschillen in communicatie. Ze leert hoe ze haar communicatie kan aanpassen aan de behoeften van klanten uit verschillende culturen, zoals het omgaan met indirecte communicatie of het afstemmen van haar boodschap op de cultuur van haar gesprekspartner.

Hoe maak ik van vertrouwen mijn superkracht?

Wat een huishoudhulp kan na de vorming:

- ✓ De huishoudhulp kan professioneel reageren wanneer een klant steeds meer taken toevoegt dan afgesproken, en weet hoe ze het gesprek aangaat om haar grenzen te bewaken.
- ✓ De huishoudhulp kan op een respectvolle manier "nee" zeggen of aangeven dat iets niet mogelijk is, zonder de relatie met de klant te schaden.
- ✓ De huishoudhulp kan een realistische herziening van haar tijdsplanning maken als de taken veranderen of uitbreiden.
- ✓ De huishoudhulp kan met de klant in gesprek gaan om de tijdsplanning aan te passen wanneer deze niet meer haalbaar is, zodat overbelasting wordt voorkomen.
- ✓ De huishoudhulp kan opdrachten en verwachtingen mondeling herhalen en schriftelijk bevestigen voor duidelijkheid.
- ✓ De huishoudhulp kan duidelijke en beknopte briefjes achterlaten voor de klant, waarin afspraken en vervolgacties helder worden gemaakt.



Hoe maak ik van vertrouwen mijn superkracht?

In deze vorming maken we gebruik van verschillende methodieken:

🧠 **Praktische Gesprekstechnieken:** De huishoudhulp leert professionele gespreksvaardigheden, bijvoorbeeld bij het stellen van grenzen of het aanpassen van de tijdsplanning.

📁 **Casusbesprekingen:** De huishoudhulp bespreekt praktijkvoorbeelden waarin ze haar grenzen bewaakt en flexibel omgaat met klantverwachtingen.

🧠 **Zelfreflectie-oefening:** De huishoudhulp reflecteert op haar eigen communicatie en leert haar grenzen te herkennen en respecteren in verschillende situaties.

✍️ **Mondelinge en Schriftelijke Oefeningen:** De huishoudhulp oefent het mondeling en schriftelijk bevestigen van afspraken en tijdsplanning om misverstanden te voorkomen.

🔧 **Communicatietools:** De huishoudhulp krijgt handige formulieren en checklists voor afspraken en tijdsplanning, waarmee ze haar werk georganiseerd en helder kan communiceren.

💡 **De huishoudhulp oefent het maken van afspraken en het stellen van grenzen op een professionele manier in verschillende scenario's.**



In deze vorming leren dienstencheque-medewerkers stress herkennen, doorbreken en voorkomen. Ze ontdekken hoe ze met haalbare technieken zoals ademhalingsoefeningen en micro-pauzes hun energie beter beheren en werkdruk verminderen.

Wat leer je?

 Herkennen van stress: Wat is stress en hoe beïnvloedt het je lichaam en werk?

 Omgaan met stress: Praktische technieken om spanning los te laten.

 Balans vinden: Slimme tips om werk en rustmomenten te combineren.

 Actieplan opstellen: Persoonlijke strategieën om energiegevers te versterken en energieverslinders te beperken.

Methodieken

 Psycho-educatie & zelfreflectie

 Ademhalingstechnieken & hartcoherentie

 Groepsdiscussies & ervaringsuitwisseling

 Opstellen van een persoonlijk actieplan

Deze interactieve vorming geeft medewerkers concrete tools om met meer plezier en minder stress aan de slag te gaan.

Even-coaching
Broekstraat 50
2830 Blaasveld
BE100 1405927



Info@even-coaching.be
0471471445

A photograph showing several children's hands planting a small tree sapling into the ground. The ground is dark soil with some dry leaves. The children's hands are visible at the bottom and sides of the frame, reaching towards the base of the sapling. The background is blurred, showing more greenery and a blue object.

Versterk