

Keuzedeel mbo

# **Instructeur weerbaarheid**

Code

**K1298**

Ontwikkeld door: SBB in samenwerking met onderwijs en bedrijfsleven  
Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport

# 1. Algemene informatie

## D1: Instructeur weerbaarheid

### Studielast

240

### Beroepsvereisten

Nee

### Certificaten

Nee

### Ontwikkeld voor kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

### Toelichting

#### Relevantie van het keuzedeel

Weerbaarheid is een belangrijk thema in de huidige maatschappij. Dit blijkt uit het grote aanbod weerbaarheidsgelateerde cursussen bij sportscholen, verenigingen en basisonderwijs. Veel ouders/verzorgers willen dat hun kinderen weerbaarder worden en sturen hun kinderen met deze intentie naar de budo sportschool/vereniging. De trainers zijn daar vaak wel opgeleid in budo sporten, maar vaak niet in het vergroten van de mentale weerbaarheid waarin dit keuzedeel ook voorziet. Door het keuzedeel Instructeur weerbaarheid wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breder inzetbaar. Hierdoor heeft hij/zij meer mogelijkheden om een regulier aantal uren te werken, bijvoorbeeld doordat hij/zij meer mogelijkheden heeft om binnen zijn/haar baan meerdere activiteiten op zich te nemen, dan wel om meerdere 'kleine' banen te combineren.

#### Beschrijving van het keuzedeel

De beginnend beroepsbeoefenaar leert om een (basis)training op het gebied van weerbaarheid op te zetten en te verzorgen. De beginnend beroepsbeoefenaar leert door middel van spel, actieve werkvormen en sport deelnemers weerbaarder te maken. Dit doet hij/zij met name door te werken aan het vergroten van eigenwaarde van de deelnemers en hen te leren hoe ze op een goede manier voor zichzelf kunnen opkomen in grensoverschrijdende situaties.

#### Branchevereisten

Nee

#### Aard van keuzedeel

Verdiepend

Verbredend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Verzorgt de weerbaarheidstrainingen en activiteiten

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt een weerbaarheidstraining voor kinderen. Het inleven in deze doelgroep, waarbij verschillende problematieken kunnen spelen, maakt het werk complex. De werkzaamheden van de beginnend beroepsbeoefenaar zijn wisselend van aard. De beginnend beroepsbeoefenaar leert deelnemers de vaardigheden van weerbaar gedrag. Hij/zij past daarbij kennis van weerbaarheid, instructievaardigheden en didactische vaardigheden toe om de weerbaarheid van de deelnemers te vergroten. De beginnend beroepsbeoefenaar past daarbij ook begeleidingsvaardigheden en motivatietechnieken toe. Hij/zij werkt volgens hulpvragen vanuit het individu en vanuit de groep. De beginnend beroepsbeoefenaar kan zich aanpassen aan verschillende omstandigheden en stelt zich flexibel op. De (sociale en fysieke) veiligheid van de deelnemers heeft prioriteit en vraagt voortdurende alertheid van de beginnend beroepsbeoefenaar. Hij/zij moet zijn/haar activiteiten hier zo nodig op kunnen aanpassen.

Complicerende factoren zijn de thema's die kunnen leven in de groep, zoals pesten, groepsdruk of kindermishandeling. Dit kan soms emotioneel gedrag oproepen bij de deelnemers. Een andere complicerende factor is dat de trainer afhankelijk is van de deelnemers voor het realiseren van de doelen en het beantwoorden van de hulpvragen.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt zelfstandig weerbaarheidstrainingen en activiteiten. Hij/zij werkt daarbij in voorkomende situaties samen met collega's en soms met samenwerkingspartners. De beginnend beroepsbeoefenaar draagt verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van zijn/haar eigen werkzaamheden en voor de werkzaamheden die onder zijn/haar verantwoording worden uitgevoerd. Hij/zij legt verantwoording af aan zijn/haar leidinggevende en/of opdrachtgever.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft brede en specialistische kennis van het thema weerbaarheid
- heeft kennis van materialen en middelen die gebruikt worden in de weerbaarheidstraining
- heeft kennis van didactiek en methodieken van weerbaarheid
- heeft kennis van groepsdynamiek
- heeft kennis van doelgroepen met betrekking tot weerbaarheid
- heeft kennis van sociale en fysieke veiligheid
- heeft kennis van juridische aspecten van weerbaarheid (wat mag wel/niet met betrekking tot zelfverdediging in bepaalde situaties)
- heeft kennis van contra-indicaties van weerbaarheid
- heeft kennis van pedagogiek
- kan handelen overeenkomstig de gedragscode waarbinnen de training wordt gegeven
- kan oefeningen aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de deelnemer
- kan op basis van nieuwe inzichten of feedback zijn aanpak aanpassen
- kan planmatig en resultaatgericht werken
- kan samenwerken met de vaste begeleider van de doelgroep en met overige betrokkenen (bijvoorbeeld de vaste trainer van de vereniging waar de training wordt verzorgd)
- kan gedragsregels in weerbaarheid uitleggen
- kan deelnemers motiveren en enthousiasmeren
- kan deelnemers feedback en aanwijzingen geven op basis van analyse van de uitvoering
- kan sportief en respectvol gedrag stimuleren van de deelnemers
- kan fysieke vaardigheden in zelfbescherming aanleren
- kan voorbeeldgedrag tonen op en rond de (sport)locatie
- kan optreden als gastheer
- kan signalen van machtsmisbruik herkennen

### D1-K1-W1: Bereidt de weerbaarheidstraining voor

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt informatie over de beginsituatie, verwachtingen en ambities van de deelnemers en de begeleider. Met deze gegevens stelt hij/zij een lesprogramma op met betrekking tot mentale en fysieke weerbaarheid. De beginnend beroepsbeoefenaar formuleert lesdoelen die afgestemd zijn op de beginsituatie. Hij/zij kiest materialen en middelen

#### D1-K1-W1: Bereidt de weerbaarheidstraining voor

en zorgt dat de veiligheid bij de voorbereiding en inrichting van de training gewaarborgd is. De beginnend beroepsbeoefenaar informeert alle betrokkenen over de training.

##### Resultaat

De weerbaarheidstraining is voorbereid en afgestemd met de deelnemers en andere betrokkenen.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- formuleert realistische doelstellingen voor zijn/haar les(sen);
- stemt het lesprogramma effectief af op de deelnemers;
- zorgt voor een verantwoorde lesopbouw;
- kiest de juiste oefeningen, werkvormen, materialen en middelen en zorgt dat de veiligheid daarbij gewaarborgd wordt;
- sluit effectief aan bij de belevingswereld en beginsituatie van de deelnemers;
- informeert betrokkenen juist en volledig.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

#### D1-K1-W2: Voert de weerbaarheidstraining uit

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar zorgt ervoor dat de trainingsruimte veilig is ingericht. Hij/zij treedt op als gastheer/-vrouw en vervult een voorbeeldfunctie. De beginnend beroepsbeoefenaar geeft instructies en uitleg die bijdragen aan de doelstellingen. Hij/zij demonstreert techniek en tactiek en hanteert activiteiten die voldoende belevingswaarde en intensiteit bezitten. De beginnend beroepsbeoefenaar sluit de begeleidingswijze aan op de ontwikkeling en belevingswereld van de deelnemers. Hij/zij stimuleert gewenst gedrag en corrigeert ongewenst gedrag. De beginnend beroepsbeoefenaar complimenteert deelnemers en is in staat een prettige sfeer te creëren. Hij/zij observeert de deelnemers en geeft waar nodig aanvullende instructie(s). De beginnend beroepsbeoefenaar stimuleert een veilig pedagogisch klimaat. Hij/zij stelt duidelijke regels, heeft goed grip op de doelgroep en weet alle deelnemers op hun gemak te stellen.

##### Resultaat

De weerbaarheidstraining is op een veilige en deskundige manier verzorgd.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zorgt voor een deskundige opbouw van de les;
- geeft duidelijke instructie en gebruikt daarbij goede voorbeelden;
- toont oprechte belangstelling en begrip;
- bewaakt de sociale en fysieke veiligheid van de lessituatie;
- sluit effectief aan op het niveau, de ambitie en de (fysieke) mogelijkheden van de deelnemers;
- stimuleert actief gewenst gedrag en begrenst ongewenst gedrag;
- past tijdig en adequaat interventies toe;
- voert de les efficiënt uit binnen de beschikbare tijd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Presenteren, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

#### D1-K1-W3: Evalueert de weerbaarheidstraining

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar evalueert de werkzaamheden periodiek en aan het eind van de training en kijkt daarbij zowel naar proces als resultaat. Hij/zij verzamelt relevante gegevens over de uitvoering en de behaalde resultaten. De beginnend beroepsbeoefenaar analyseert deze gegevens en bespreekt deze met de vaste begeleider van de groep. Daarnaast evalueert en

#### D1-K1-W3: Evalueert de weerbaarheidstraining

reflecteert de beginnend beroepsbeoefenaar op zijn/haar eigen werkwijze en bespreekt dit met de vaste begeleider van de groep.

#### Resultaat

Relevante evaluatiegegevens zijn verzameld en de werkwijze is geëvalueerd. Evaluatiegegevens zijn besproken met de vaste begeleiders van de doelgroep.

#### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- vraagt doelgericht feedback;
- vormt zich een reëel beeld van zijn/haar eigen werkwijze;
- trekt de belangrijkste conclusies uit de gegevens;
- bespreekt de evaluatiegegevens op professionele wijze.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Analyseren, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten