

## Workshops AGORA Congres 6 april 2023

### 1. *Experimenteren - Door Moniek van Daal (Club Goud)*

De wereld verandert super snel. De vrijwilligers, bezoekers of bewoners die jij vandaag ontmoet zijn niet dezelfde als die van 5 jaar geleden of die van over 5 jaar. De kunst is om steeds aan te sluiten op wat er speelt, wat mensen aanspreekt. Door je nieuwsgierigheid te volgen en in experimenten te denken kun je hier vorm aan geven. Maar hoe geef je nou precies een slim experiment vorm? Deze workshop biedt inspiratie en tips voor een leven lang leren door te experimenteren!

### 2. *Literaire boosters voor meer veerkracht - Door Marije Wilmink (Culturele Apotheek)*

Er zijn van die periodes dat er veel gevraagd wordt van ieders flexibiliteit en incasseringsvermogen. Voel jij je ook wel eens murw gebeukt door alles wat er op je afkomt? Of zie je dat bij je vrijwilligers terug? Tijd voor de workshop 'Literaire boosters voor meer veerkracht'! Inspirerende personages uit de wereldliteratuur en een paar rake gedichten laten zien hoe je veerkracht kan herwinnen of versterken. Want inzicht, troost, een bevrijdende lach of afleiding: romans en gedichten bieden het allemaal.

### 3. *Leer jezelf kennen – Door Esther Ockeloen (MeasureMe Academie) en Anthonie Torr  (founder MeasureMe)*

MeasureMe is een slimme methodiek om snel accurate informatie te leveren over persoonlijke kwetsbaarheid, beschermende en risicofactoren en veerkracht. De slimme analyse methodiek laat zien hoe de wisselwerking tussen persoonlijke kwetsbaarheid en veerkracht zich intrinsiek – dus in jou - voltrekt. In de uitkomst van de analyse kun je zien en ervaren welke rol en appels drukken op bijvoorbeeld zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, aanpassingsvermogen en sociale support. Je krijgt inzicht in de wisselwerking tussen de verschillende onderwerpen en hoe het wel/ niet of effectief/ ineffectief gebruik maakt van jouw veerkracht.\*

### 4. *Aandacht voor succes - Door Lennart Pilon (Het Rooster)*

Succes trekt meer succes aan. Maar hoe begin je? En waarom is het in je vrijwilligersorganisatie zo enorm belangrijk? Met behulp van een oefening en anekdotes maken we het knetterduidelijk!

### 5. *Bouwen aan veerkracht door te leren van de natuur - Door Willem-Jan de Gast*

Veerkracht is nodig om vrijwilligersorganisaties te laten floreren. Maar hoe bouw je aan een veerkrachtige vrijwilligersorganisatie? In deze workshop kijken we naar hoe de natuur dat doet. Ecologische principes vertalen we naar een praktische aanpak om de veerkracht van de organisatie te bevorderen.

### 6. *Open de Cirkel - Door Hannah van Duivenbode*

Wat zijn wij goed in het (te snel) inkleuren van de woorden van een ander met onze eigen ervaring. Doe de workshop Open de Cirkel en stap uit de discussie en in de dialoog en kom erachter wat jezelf  n de ander vindt.

\* Wil jij een van de 6 kandidaten zijn die deze analyse invult, en waarvan er  n of meerdere geanonimiseerd (!) zal worden gepresenteerd en toegelicht tijdens de workshop? Stuur dan een email naar [eockeloen@adsysco.nl](mailto:eockeloen@adsysco.nl) Sowieso krijgen alle 6 de kandidaten die de analyse invullen hun persoonlijke uitslag in een online, 1-op-1 sessie toegelicht!