

## Werkboeken Jij Leert

---

Met de werkboeken van Jij leert kun je in je eigen omgeving met of zonder begeleiding zelf aan de slag in je eigen tempo.

Ook kun je als begeleider met een groepje mensen aan de slag met deze werkboeken. Laat je ons even weten als je dit wilt gaan doen? Dan hebben wij misschien extra materiaal voor je.

De werkboeken van Jij Leert zijn intern gratis te bestellen (voor externe partijen vragen we de kostprijs excl. verzendkosten) via

[jijleert@pluryn.nl](mailto:jijleert@pluryn.nl)



### 1. Handleiding werkboeken

De handleiding beschrijft hoe je als begeleider kunt begeleiden als je met een deelnemer met de werkboeken aan de slag gaat.

### 2. Werkboeken

#### Persoonlijke ontwikkeling

- Hoe presenteer ik mijzelf
- Goed in je vel, omgaan met spanning
- Eigen kracht
- Kiezen en beslissen
- 18 en dan?
- Weet wat je kan, in gesprek over LVB
- Emoties
- Pesten, online pesten
- Rechten
- Praten over gevoelens
- Rouw en verlies
- Levensboek
- Herinneringsboek
- Wensenboek

#### Wonen en huishouden

- Post en administratie
- Opruimen en schoonmaak
- Verhuisboek
- Verhuisplanning, vooral voor ambulante cliënten
- Verhuisdocument, voor het netwerk en begeleiders
- Zelf koken, de basis

## Financiën

- Budgetteren
- Begroting
- Waarde van geld en geld wisselen
- Betalen met je pinpas
- Digitaal betalen, het gemak en de gevaren.

## Gezondheid en veiligheid

- Mondzorg
- EHBO, eenvoudige versie
- EHBO in en om het huis
- Persoonlijke verzorging
- Leefstijl
- Stoppen met roken
- Vriendschap, relaties en seksualiteit
- Vriendschap, relaties en seksualiteit, met extra uitleg gebruik werkboek voor begeleiders
- Zelf koken, de basis
- Anticonceptiemiddelen
- Medicijnen in eigen beheer
- Duurzaamheid
  - Energie en water
  - Afval en voeding

## Social media

- Internet
- E-mail
- Sociale media
- Sociale media handboek voor begeleiders, met tips om een jongere zo goed mogelijk te begeleiden

## Sociaal netwerk

- Je netwerk; de mensen om je heen
- Vriendschap of verkering
- Vrienden maken en blijven
- Een goede buur

## Werk en participatie

- Training assistent toerisme Apeldoorn
- Vakken vullen, hoort bij fysieke training Buurtmarkt
- Klantvriendelijkheid
- Hoezo hygiëne op het werk?
- Solliciteren
- Werknemersvaardigheden
- Kassa training



## Werkboeken voor ouders

- Hechting..., hoe zit dat?
- Rouw en verlies
- Praatkaarten rouw en verlies.
- Echtscheiding
- Ontwikkelingsfase, van baby tot peuter.

### 3. Wist je dat?

- De training “Break Out” ook bij ons te leen is: Gezond en fit, Hobby, Geld, Liefde.
- De training ‘Een prettige collega’ bij ons te leen is?
- Het spel Mediajungle bij ons te leen is?