

Tijdens je Sprintje kom je een hoop te weten over jongerenorganisaties en ontdek je waar jij je voor wil inzetten. Naast trainingen en werkbezoeken geven we je met deze do-it-yourself toolkit meer handvatten om álles uit je Sprint te halen. Zo word je een echte jongerenparticipator.

JE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

<p>Waar begin je nou tijdens zo'n heel traject? Ideaal gezien, bij je eigen motivatie & passie. Want wat je belangrijk vindt, dat gaat je beste drijfveer zijn. (check hier hoe andere jongeren dit bij MDT ervaren!)</p> <p>Tip! Schrijf aan het begin van je Sprintje een brief aan jezelf over waar je nu staat en wat je de komende maanden wil doen.</p>	<h3>1 BEHOEFTE & DROMEN</h3> <p>Om dingen te kunnen ondernemen, is het wel fijn als je basisbehoeften goed zitten. Check eens bij jezelf: wanneer gaan dingen goed? Vaak wanneer je het gevoel hebt iets te kunnen (leren), je zeggenschap hebt over wat je doet en je je verbonden voelt met de omgeving. En als je in je behoeften voorzien wordt, waar droom je dan van?</p>	<h3>2 COMPETENTIE & STERKE PUNTEN</h3> <p>Iedereen is ergens goed in! Je talenten en drive zijn een grote kracht, en daar focussen we liever op dan op de vaardigheden waar je niet zoveel mee hebt. Tijdens Sprint staat dan ook deze vraag centraal: wie ben je en wat kan en wil je? Een tool die je op weg helpt: de NJR sterke punten test!</p>
---	---	--

WAAR STA JE?

<h3>3 VERBINDING</h3> <p>Nieuwe mensen ontmoeten en inspiratie en ervaringen opdoen, dat wil jij vast ook als Sprinter! Tijdens je Sprint bouw je een netwerk op van enthousiaste jongeren en organisaties. Word jij een echte netwerker of oriënteer je je op wat er allemaal is? Tip: bedenk voor jezelf: wat zijn drie dingen die je gaat doen om uit je eigen bubbel te komen?</p>	<h3>4 SKILLS ONTWIKKELEN</h3> <p>Sprint is er om te leren én om te oefenen! Je doet vaardigheden op allerlei gebieden op: de een gaat organiseren, de ander leert om voor een groep te staan. Waar word jij warm van? Kijk hoe je dat terugbrengt in je opdracht!</p> <p>Reflectievraag: Wat verwacht(te) je te leren, en wat heb je ondertussen al geleerd? Wat gaat je nu al makkelijker af dan voorheen, en waar haal je plezier uit?</p>	<h3>5 OWN IT!</h3> <p>Met Sprint bieden we een veilige en uitdagende omgeving om uit je comfort zone te stappen. Door nieuwe dingen te leren, je grenzen te verleggen en dingen te doen waarvan je nog niet wist dat je ze kon, werk je aan je persoonlijke groei. Zeker iets om bij stil te staan en te vieren!</p> <p>Reflectievraag: Waar ben jij de afgelopen maanden in gegroeid? Waar is de grens tussen je comfort en stretch zone misschien opgeschoven?</p>
---	---	---

JE POSITIEVE IMPACT

WAAR WIL JE NAARTOE?

<p>Aan het einde van de rit heb je je 4 maanden lang ingezet bij een organisatie. Sprint is dus niet alleen leerzaam en leuk voor jou, maar ook belangrijk voor de maatschappij! Daarmee dragen we samen bij aan betekenisvolle jongerenparticipatie.</p>	<h3>6 PAY IT FORWARD</h3> <p>Nu je al deze skills in je zak hebt, kun je ze ook inzetten. Voor jezelf of voor een ander. Misschien word je wel peer-to-peer coach of wil je iets doen met ervaringsdeskundigheid? Of ga je aan de slag bij een van de toffe jongerenorganisaties? Misschien zet je wel je eigen project op!</p>	<h3>7 WAT VIND JIJ VAN SPRINT?</h3> <p>Wat je ook gaat doen, wij horen graag wat je vond én vind van je MDT-traject bij Sprint. Daar help je ons en toekomstige Sprinters mee! Je kan daarom altijd feedback geven via mdtsprint@njr.nl.</p>
---	---	--

Sprint is een trotse samenwerking van

Tijdens Sprint ontdekken jongeren hun eigen drijfveren en het maatschappelijk veld. Als begeleider of coach help je ze hierbij. Een waardevolle taak! Met deze tools helpen we je verder op weg. Pay it forward!

JONGERENPARTICIPATIE

8 SUCCESFACTOR EN JONGERENPARTICIPATIE

Jongerenparticipatie: klinkt chique, maar hoe doe je dat nou? Geen zorgen, dat leggen we je helemaal uit. [Check hier](#) welke elementen jij als begeleider of coach kan inzetten om goed met jongeren te werken. In deze toolkit vind je de belangrijkste onderdelen, gebaseerd op [onze bouwstenen](#) en de NJR-methode!

9 MOTIVATIE & PASSIE: HOE ZET JE DIE IN?

We weten dat er enorm veel kracht zit in de passie en energie van jongeren. Hoe kunnen we deze motivatie bundelen en samen naar een gezamenlijk doel werken? Eerst eens beginnen bij de ['waarom'](#)!

* Benieuwd wat jongeren bij MDT motiveert? [Lees hier het onderzoek!](#)

10 ONTMOET JONGEREN WAAR WE ZIJN

De ene jongere is de andere niet (duh). Iedere jongere heeft andere behoeften en interesses. Dus: leer je (doel)groep goed kennen! Wat drijft ze? Wat vinden ze leuk en wanneer is vrijwilligerswerk voor hen waardevol? Zo maak je samen beslissingen over wat je gaat doen en haal je er maximaal plezier en waarde uit!

Lees hier meer over in de [Achtergrond van de NJR-methode](#).

11 AANSLUITEN BIJ BEHOEFTE

Jij, de organisatie én de jongeren die je begeleidt hebben allemaal (andere) behoeften. Dit brengen we graag zo dicht mogelijk bij elkaar! [Wat verwachten zij van jou?](#) En jij van hen? En hoe kan jij ze bijstaan in hun [persoonlijke ontwikkeling](#)? Communiceer hier goed over - maak bijvoorbeeld afspraken tijdens de eerste meeting.

Tip! Gebruik onze [conversation starters](#) of [Kletskaartjes!](#)

12 JIJ ALS BEGELEIDER

Als peer-to-peer coach of begeleider zit je in een interessante positie: je bent zelf jongere, maar bent ook (mede) verantwoordelijk voor de ontwikkeling en begeleiding van je vrijwilligers. Hoe die balans eruitziet, ligt aan jou en je stijl. In de basis gaan we uit van een [vrijwilligersprotocol](#) en heb je vaak een faciliterende rol. Handige tools (zoals de [disc-methode](#)) [kunnen je helpen bij vrijwilligersmanagement](#). En samenwerken betekent ook investeren in de connectie met elkaar!

13 CONNECTIE MET ELKAAR

Hoe mooi is het als je mensen met elkaar kunt verbinden, en dat daar dan een toffe samenwerking uitrolt? Daar is Sprint óók voor! Als begeleider kun je vrijwilligers helpen bij het opbouwen van hun netwerk. Laat ze bijvoorbeeld kennismaken met mensen binnen je organisatie, help ze waar nodig bij het vinden van waardevolle connecties in hun opdracht en stimuleer hun ideeën!

Tip: je kunt ze ook meenemen in jullie (en onze) [LinkedIn pagina's en groepen](#).

14 HOE ZET JE EEN OPDRACHT OP?

Er is niet één juiste manier, maar we geven je alvast een paar goede ingrediënten. Waar iedereen blij van wordt: **eigenaarschap** ervaren in wat we doen. Het is belangrijk dat jongeren vrijheid en autonomie voelen binnen de opdracht of het werk dat ze doen. Dat stimuleert ook meteen de [eigen verantwoordelijkheid](#). Kijk bijvoorbeeld samen naar de **planning**, de **doelen** die je wil behalen en welke **taken** bij wie passen. Daarnaast zijn er allerlei [verschillende vormen van meedoen](#).

Kijk dus samen hoe jullie werken en welke begeleiding daarbij past! Wil je specifieke tips in de verschillende fases van een opdracht? Check ons [stappenplan](#). Daarna zet je concrete eerste stappen met ons [Sprint template](#).

15 WERKVORMEN

Met dit alles kan je op allerlei creatieve manier aan de slag gaan. Leuk ter inspiratie: [onze tried en tested werkvormen](#).

Tip! Gebruik tijdens je eerste ontmoeting de [Kletskaartjes om elkaar op een chille manier te leren kennen!](#)

SUCCESSEN VIEREN!

Een MDT-traject duurt niet zo lang maar er worden véél successen geboekt. Vergeet die niet te vieren! Of het nu persoonlijke overwinningen zijn of mijlpalen in het project. Gebruik bijvoorbeeld complimentenkaartjes of doe een rondje 'favoriet moment van de week'. Dat geeft iedereen weer een boost voor die eindsprint!

SAMEN NAAR BETEKENISVOLLE JONGERENPARTICIPATIE!

Sprint is een trotse samenwerking van