



# ROTTERDAM

CITY OF **HEROES**

**ONTWIKKEL DE HELD VAN  
JOUW EIGEN VERHAAL**

DOOR DE HELDENGILDE  
CRISTIAN VAN DER STOEP  
REMCO TIMMERMANS  
& BAS LEEMANS



# JOUW EIGEN HELD KUNNEN WEZEN

Veel jongeren lopen vast in een zoektocht naar wie ze zijn en welke rol ze kunnen vervullen in de maatschappij.

Middels onze unieke methode en inzet van gamification maken we de **vertaalslag** vanuit hun belevingswereld naar het dagelijks leven.

Zo weten zij na enkele sessies hoe ze hun kracht en potentie kunnen benutten en de **regie** kunnen nemen over hun eigen leven.

Jongeren worden overrompeld door nieuwe technologieën, prikkels, uitdrukkingsvormen en vele andere uitdagingen. Hierdoor wordt het alsmear lastiger om hun **eigen identiteit** te bepalen, te voldoen aan verwachtingen en een richting te kiezen die zij willen bewandelen tijdens hun schooltijd of carrière.

Door het inzetten van diverse methoden en interventies tijdens een interactief programma, stimuleren we jongeren met een interactief verhaal hun gedachten en leefwereld om te zetten naar begrijpbare taal met duidelijke definities voor onder andere zichzelf en hun omgeving.

Het resultaat is dat de jongeren inzichtelijk krijgen waar hun krachten en kwaliteiten liggen, leren ze beter communiceren, bouwen ze hun sociale netwerk uit en krijgen ze handvatten om beter om te gaan met onder andere hun **mentale weerbaarheid**.

Het is een initiatief dat zich uitstekend (maar niet uitsluitend) leent voor jongeren van **10 tot 27 jaar** die buiten de boot vallen, met name die een interesse hebben voor onder bijvoorbeeld fantasy, superhelden, games en bordspellen.

De Heldengilde staat hiermee voor empowerment, verbinding en inclusiviteit, gericht op het worden van de beste versie van jezelf!

ROTTERDAM  
CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES  
ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL

# ONZE MISSIE: HET VINDEN VAN ZINGEVING

Overkoepelend aan onze methode 'Held van Jouw Eigen Verhaal' is het vinden van zingeving volgens het Japanse *Ikigai*-model. Dit gaat over het samenbrengen van interne en externe werelden en beantwoorden van 4 essentiële vragen, die elkaar gaan overlappen:

## INTERN:

- ● Wat vind ik leuk; waar hou ik van?
- ● Waar ben ik goed in; wat vind ik belangrijk?

## EXTERN:

- ● Waar kan ik betaald voor krijgen; wat kan mij onderhouden?
- ● Wat heeft de wereld nodig; wat heb ik te bieden?



ROTTERDAM  
CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES  
ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL

# ONZE VISIE: ALTIJD VOORUIT KUNNEN GAAN

Het vertalen naar het dagelijks leven staat binnen onze methode centraal. Door de vragen vanuit Ikigai te koppelen aan diverse domeinen **activeren we jongeren** om in beweging te blijven ongeacht de fase waar zij in zitten:

- **Wat vind ik leuk; waar hou ik van?**
  - Koppeling maken met **interessegebieden**
- **Waar ben ik goed in; wat vind ik belangrijk?**
  - Koppeling maken met het **onderwijs**
- **Waar kan ik betaald voor krijgen; wat kan mij onderhouden?**
  - Koppeling maken met het **bedrijfsleven**
- **Wat heeft de wereld nodig; wat heb ik te bieden?**
  - Koppeling maken met de **arbeidsmarkt**

WAT VIND IK LEUK?

INTERESSEGEBIEDEN

WAAR BEN IK GOED IN?

HET ONDERWIJS

WAT HEEFT DE WERELD NODIG?

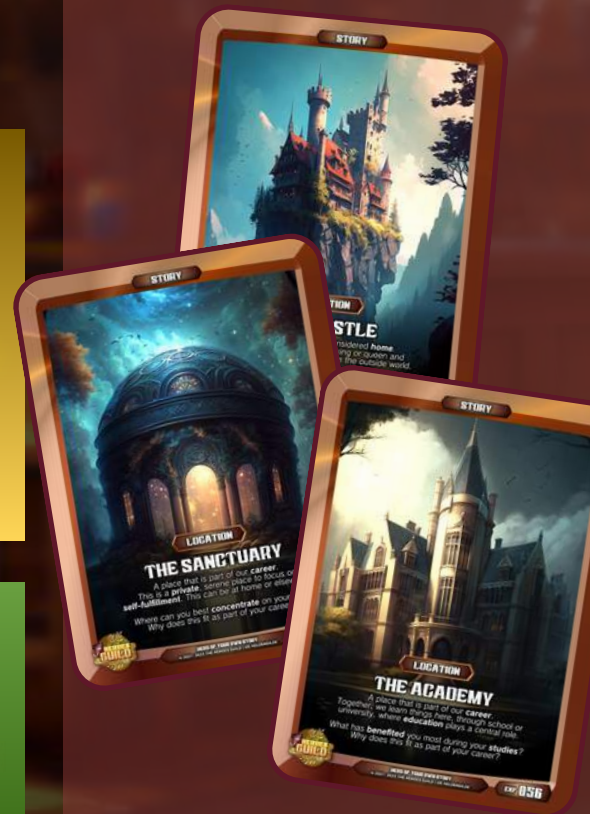
DE ARBEIDSMARKT

WAAR KAN IK BETAALD VOOR KRIJGEN?

HET BEDRIJFSLEVEN



ROTTERDAM  
CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES  
ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL

# DE METHODEN & INTERVENTIES

Voordat we de diepte in gaan over hoe het programma eruit ziet en hoe wij deze toepassen, is het goed om een overzicht te hebben van de verschillende **methoden en interventies** die wij inzetten en waarom wij die inzetten. Op deze manier krijg je een goed beeld van de verschillende lagen van onze missie.

- De twaalf archetypen van Carl Jung: om de jongeren een basis te geven in hun identiteit hebben gekozen voor een persoonlijkheidsmodel waarbij de archetypes als **startpunt** worden gebruikt. Dit is gebaseerd op de drijfveren van de jongeren.
- Het kernkwadrant van Daniel Ofman: om snel, scherp inzichtelijk te krijgen wat iemands **kwaliteiten** zijn en tegelijkertijd achterhalen waar de valkuilen en uitdagingen liggen. Daarvoor zetten wij het bekende model van Ofman in.
- Het Japanse Ikigai-model: zingeving, voldoening en **motivatie** staan centraal in dit eeuwenoud concept. Volgens experts is zorgt dit voor houvast, richting en is dit één van de geheimen voor een waardevol, zinvol en gelukkig leven.

Daarnaast passen wij in ieder geval de volgende methoden en interventies toe:

- Leercirkel van Maslow: Om **doelstellingen** te concretiseren en te realiseren maken we de jongeren bewust van wat ze willen bereiken.
- Atomic Habits van James Clear: elke dag kun je 1% **groeien** om je potentie te behalen.
- Sociaal Netwerk Strategie van o.a. Riet Portengen: kracht vinden in je eigen omgeving en **netwerk**.
- Oplossingsgericht werken van o.a. Insoo Kim Berg: leren vanuit je kracht, **middelen** en kwaliteiten.
- Goal Setting van Locke en Latham: het uitzetten van doelen en hoe je deze gaat behalen.
- Energiemanagement van Maria Moreno: vanuit kennis van je **hormoonhuishouding** zorgen dat je je energie beter kunt reguleren.
- Zelfredzaamheidsbevordering van Gerard Donkers: zelfstandig doelen en **uitdagingen** aan kunnen gaan.
- Identiteitsontwikkeling van Erikson: sociale en emotionele ontwikkeling versterken.
- Empowerment van Julian Rapaport: jezelf effectief in je **kracht** zetten.

ROTTERDAM  
CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES

ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL



# ONZE KERNMETHODE & TEAMBUILDING

Vanuit de Heldengilde bieden wij twee begeleide trajecten aan voor enerzijds organisaties in het **sociaal domein en het onderwijs** gericht op jongeren, en anderzijds voor organisaties in het algemeen gericht op **teambuilding**.



## Guildmasters EDITION

In een traject van 12 weken gaan we in 6 sessies aan de slag met de jongeren en krijgen zowel zij als de samenwerkende organisatie een **eindproduct**.

Tijdens de bijeenkomsten met de jongeren wordt er actief gewerkt persoonlijke groei, **identiteit**, het creëren van overzicht en het opheffen van blokkades, met als eindresultaat een unieke Heldenkaart.

Samen met de organisatie werken we gedurende het traject aan een toolkit op maat, zodat onze methode **zelfstandig** kan worden ingezet met nieuwe jongeren om de duurzaamheid te bevorderen.



## Expeditions EDITION

**Speciaal voor professionals: leer jezelf en je teamleden beter kennen, op een dynamische en transformatieve wijze.**

Tijdens deze workshop van circa één dagdeel, speelt men zelf de hoofdrol in een levendige sage van legendarische proportie waarbij je niet alleen anders naar je eigen 'ik' gaat kijken, maar ook door een andere bril kennismakt met je teamleden!



## ROTTERDAM CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES  
ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL

# DE BESTE VERSIE VAN JEZELF WORDEN



## Guildmasters EDITION

We nemen jongeren mee op episch avontuur tijdens ons interactief zelfontwikkelingsprogramma, waarbij gamification en rollenspel een belangrijk onderdeel spelen.

### ONDERDEEL 1 - DE HELDEN

Het rollenspel wordt ondersteund met onze eigen unieke deck kaarten. Tijdens de eerste sessie nodigen wij iedereen uit voor een dynamische introductie/demonstratie en werven we op organische wijze de juiste deelnemers. Vervolgens gaan we met de volgende thema's aan de slag:

#### WEEK 3 - KRACHTEN EN KWALITEITEN:

Gericht op het kort oplossingsgericht werken. Waar liggen eigenlijk jouw kwaliteiten en wat zou je vooral meer moeten doen?

#### WEEK 5 - OMGEVING EN BONDGENOTEN:

De sociale netwerkversterking staat hierin centraal. Welke persoon ondersteunt jou om de beste versie van jezelf te zijn?

#### WEEK 7 - DROMEN EN DOELEN:

Een zoektocht naar persoonlijke groei. Een kijkje in de toekomst. Welke held wil jij zijn in de toekomst en welke verantwoordelijkheden brengt dit met zich mee?

#### WEEK 9 - MIDDELEN EN MOTIVATIE:

Waar liggen je drijfveren? Hoe zorg jij ervoor dat je de energie hebt om je persoonlijke dromen en doelen te kunnen verwezenlijken?

#### WEEK 11 - UITDAGINGEN EN OVERWINNINGEN:

Elementen van de empowerment benadering om te ontdekken welke overwinningen jij uit jouw uitdagingen in het verleden hebt behaald.

Met als resultaat dat de nieuwe held in staat is om zijn persoonlijke ontwikkeling te kunnen communiceren na het doorlopen van de training. Het rollenspel-element stelt hen in staat om op een speelse- en niet confronterende manier deze ontdekkingstocht aan te gaan. De held is in staat om vanuit een helicopterview naar zichzelf te kijken.

Dit alles wordt bekrachtigd en vereeuwigd met een unieke en persoonlijke Heldenkaart, die elke jongere ontvangt na voltooiing.

ROTTERDAM  
CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES

ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL

# HET HEFT IN EIGEN HAND HEBBEN



## Guildmasters EDITION

In de weken dat we niet actief met de jongeren bezig zijn, ligt de nadruk vooral op het creëren van een **toolkit voor de organisatie**, zodat het stokje kan worden overgedragen na ons vertrek.

### ONDERDEEL 2 - DE GILDE

Om ervoor te zorgen dat de methode kan worden gedragen door de zorg-, welzijns- of onderwijsinstelling in kwestie werken we graag samen aan een wijze waarop de organisatie dit **zelfstandig kan doorzetten**, ook wanneer wij er niet meer zijn. Omdat elke organisatie anders is, dient dit in nauw contact te gebeuren. Hiermee houden we vooral rekening met de doelgroep, maar uiteraard ook met haar personeelsleden.

#### WEEK 2 - WERVING EN DOELSTELLINGEN:

Na de algemene introductie gaan wij gezamenlijk een keuze maken welke jongeren het **beste geschikt** zijn voor deelname aan het programma. Tevens kijken we wie vanuit de organisatie in het traject wordt meegenomen: welke trainer gaan we trainen? Vervolgens noteren we enkele doelstellingen en verwachtingen zodat we na afloop goed kunnen reflecteren én stellen we vast **welke factoren** we willen gaan meten bij de jongeren.

#### WEEK 4 - 6 - 8 - UITVOERING EN VERFIJNING:

Na elke bijeenkomst gaan peilen of de uitvoering van de methode duidelijk genoeg is en hoe we dit zo **passend mogelijk** maken voor de doelgroep als ambassadeur vanuit de organisatie.

#### WEEK 12 - AFRONDING EN REFLECTIE:

Na de bijeenkomsten **presenteren we alle resultaten** (het liefst samen met de deelnemers) en kijken we terug of we gezamenlijk de doelstellingen hebben behaald naar verwachting. We blikken ook terug op wat de jongeren hebben ingevuld tijdens de meting voor een helder overzicht.

Na afloop van de volledige 12 weken hebben één of meerdere medewerkers binnen de organisatie voldoende kennis en handvaten om onze methode toe te kunnen passen bij nieuwe jongeren. Als kers op de taart bieden we **doorlopende ondersteuning** via onze kanalen in de vorm van nieuwe content en kunnen jongeren altijd aansluiten bij centrale activiteiten en evenementen georganiseerd door de Heldengilde.

ROTTERDAM  
CITY OF HEROES



ROTTERDAM • CITY OF HEROES

ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL



# TEAMBUILDING MET EEN EPISCH RANDJE



## Expeditions EDITION

### AKTE I: JOUW KLASSE!

Allereerst gaan we een aantal keuzes maken. Gebaseerd op de waarden en drijfveer die voor iedereen persoonlijk het meest belangrijk zijn leiden deze tot de 'class' van iedere deelnemer als Held, ook wel het archetype te noemen. Door deze stap brengt iedereen zichzelf beter in kaart, waardoor zij meer over zichzelf en elkaar te weten komen.

### AKTE II: JOUW KWALITEITEN!

Vervolgens gaan we kiezen uit drie kernkwaliteiten, welke specifiek bij onze class passen. Hier maken we de keuze uit één specifieke kwaliteit, waarvan we vinden dat die ons echt definieert. Bij de door ons gekozen kernkwaliteit horen valkuilen, uitdagingen en allergieën. We brengen deze in kaart en bespreken hoe we elkaar hierin kunnen ondersteunen.

### AKTE III: JOUW PASSIES!

Wat we leuk vinden is waar we tijd en energie in steken, maar onze hobby's zijn zaken waar we juist energie van krijgen. We noteren wat onze belangrijkste hobby's zijn, hoeveel energie we hieruit halen en wat de verdere motivatie is om ze te blijven beoefenen. We bespreken elkaars hobby's gezamenlijk, want wellicht raken we geïnspireerd, leren we elkaar beter kennen en komen er zelfs nieuwe banden met anderen tot stand.

### AKTE IV: JOUW EIGEN HELD!

Om tot slot de impact visueel te maken die woorden kunnen hebben, gaan we een digitale Held van iedereen maken door middel van kunstmatige intelligentie (A.I.). Dit wordt aangestuurd door de woorden die iedere deelnemer invoert, dus gaan we zelf omschrijven hoe wij onszelf vorm zouden geven. Denk hierbij aan kledij, kleuren, houding en achtergrond. We stimuleren iedereen onbegrensd te denken en zich vervolgens te laten verrassen door de kracht en impact die hun woorden kunnen hebben.





# SOCIALS & CONTACT

## CONTACT:

Stichting Rubii GG / De Heldengilde

Cristian van der Stoep

Telefoon: +31(0)6 83 65 67 44

Email: [cris@heldengilde.nl](mailto:cris@heldengilde.nl)

IBAN: NL58 RABO 0364 8953 57

KVK: 80454062

RSIN: 861677237

## INSTAGRAM:

[instagram.com/heroesguild.rpg](https://www.instagram.com/heroesguild.rpg)

FOLLOW US ON



Instagram

ROTTERDAM • CITY OF HEROES  
ONTWIKKEL DE HELD VAN JOUW EIGEN VERHAAL

