

Op de dag van de bijeenkomst:

- Sms of bel de groepsleden, als u hun contactgegevens hebt. Vraag of ze naar de bijeenkomst komen. Vraag ze om tien minuten eerder te komen om de presentielijst in te vullen.
- Bereid het materiaal voor de bijeenkomst voor:
 - Neem een exemplaar van het boekje *Mijn fundament: beginselen, vaardigheden, gewoonten* voor ieder groepslid mee.
 - Neem vijf extra exemplaren mee van *Mijn pad naar zelfredzaamheid*, voor het geval enkele groepsleden hun exemplaar niet hebben ontvangen.
 - Zorg ervoor dat u zo mogelijk video's kunt laten zien.
 - Hebt u geen boeken of video's? Ze zijn online beschikbaar via srs.lds.org.

Zet vóór de bijeenkomst klaar:

- Zet de stoelen rond een tafel neer zodat iedereen dicht bij elkaar kan zitten.
 - De begeleider staat niet tijdens de bijeenkomst en zit niet aan het hoofd van de tafel. De begeleider is niet het middelpunt van de aandacht, maar hij of zij draagt ertoe bij dat de groepsleden zich op elkaar concentreren.
- Zet vanaf de tweede les dit schema met toezeggingen op het bord, met de namen van de groepsleden.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

Aan het begin van de bijeenkomst:

- Begroet de groepsleden hartelijk als ze binnenkomen. Onthoud hun naam.
- Aan het begin van de eerste groepsbijeenkomst laat u een vel papier rondgaan en vraagt u de groepsleden om hun volledige naam, wijk of gemeente, en contactgegevens op te schrijven.
- Zeg: 'Welkom bij deze zelfredzaamheidsgroep.'
- Vraag de aanwezigen om hun telefoon en andere apparatuur uit te zetten.
- Begin met een openingsgebed (en eventueel een lofzang).
- Zeg het volgende:
 - 'Dit is een zelfredzaamheidsgroep voor "Mijn fundament". 'Bent u allemaal hier om uw geestelijke zelfredzaamheid te verbeteren?'
 - 'In deze bijeenkomsten leert u om vaardigheden en gewoonten te ontplooien die uw leven ten goede zullen komen.'
 - 'We komen twaalf keer bij elkaar. Elke bijeenkomst duurt tussen de 35 en 60 minuten. We besteden buiten de bijeenkomsten om ook tijd aan het nakomen van onze toezeggingen waarmee we betere gewoonten kunnen ontwikkelen. Bent u bereid deze tijd toe te zeggen?'

Tijdens de bijeenkomst:

- Ruim aan het eind van de bijeenkomst 5 minuten tijd in voor Rapportage, 20 minuten voor Leren, en 5–10 minuten voor Nadenken, Toezeggen en Delen.

Mijn pad: evaluatie Pagina's 4–5 en de afdeling op pagina 6, 'Hoe kan ik mijn geestelijke zelfredzaamheid vergroten?' in het boekje *Mijn pad*, dienen te zijn ingevuld voordat de cursus *Mijn fundament* begint. Als er deelnemers zijn die geen haarvuuravond *Mijn pad* hebben bijgewoond, kunnen zij dit in de eerste wekelijkse groepsbijeenkomst doen. Dat betekent wel dat deze cursus dan 13 weken in beslag neemt. Pagina's 12–13 dienen in de laatste groepsbijeenkomst van de cursus te worden ingevuld om de vooruitgang te evalueren.

Schema groepsbijeenkomsten

Mijn fundament



RAPPORTAGE 5 minuten

HEB IK MIJ AAN MIJN TOEZEGGINGEN GEHOUDEN?

Lezen: We rapporteren onze vooruitgang met onze toezeggingen door onze vooruitgang op het toezeggingenschema te noteren.

Bespreken: Wat hebt u geleerd door uw toezeggingen na te komen? Hoe kunnen wij hulp bieden? Laten we met elkaar overleggen en elkaar helpen. Daar gaat het bij de bespreking in deze bijeenkomst om!



LEREN UIT MIJN FUNDAMENT 20 minuten

Aan het eind van deze bijeenkomst doet u het volgende:



NADENKEN 3–5 minuten

Neem de Schrifteksten uit het boekje door. Neem de tijd om na te denken over wat u leert. Schrijf gerust uw gedachten op.



TOEZEGGEN 3–5 minuten

HOE KAN IK DAGELIJKS VOORUITGANG MAKEN?

Lezen: Elke week kiezen we een 'buddy'. Dat is een groepslid dat ons met onze toezeggingen helpt. Buddy's nemen gedurende de week contact op met elkaar en brengen verslag uit van hun vooruitgang. Buddy's zijn over het algemeen van hetzelfde geslacht en geen familie.

Oefenen: Kies uw buddy. Spreek af wanneer en hoe u contact met elkaar hebt.

Lees elke toezegging aan uw buddy voor. Beloof dat u uw toezeggingen nakomt!

HOE BRENG IK VERSLAG VAN MIJN VOORUITGANG UIT?

Bekijken: De video 'Daadkracht en inzet' (alleen in de eerste week)

Lezen: Als we verslag uitbrengen over onze toezeggingen, zijn we eerder geneigd om ze na te komen. President Monson heeft gezegd: 'Als prestaties worden gemeten, treedt er verbetering op. Als prestaties worden gemeten én gerapporteerd, treedt er versnelde verbetering op.'

Oefenen: Gebruik het toezeggingenschema vóór de volgende bijeenkomst om uw vorderingen vast te leggen. Noteer 'Ja', 'Nee' of het aantal keren dat u de toezegging uitgevoerd hebt.

Lezen: De begeleider tekent op onze volgende groepsbijeenkomst een toezeggingenschema op het bord. Bij aankomst noteren we onze vooruitgang op het bord.

DAADKRACHT EN INZET

Kies welke rol u wilt spelen en beeld het volgende uit.

VERTELLER 1: *Wij geloven in het doen en nakomen van toezeggingen. In onze zelfredzaamheidsgroepen is alles wat we doen gebaseerd op toezeggingen doen en verslag uitbrengen.*

VERTELLER 2: *Aan het eind van een groepsbijeenkomst nemen we onze acties voor de week door en zetten we onze handtekening om onze toezegging te bekrachtigen. We kiezen ook een buddy voor die week. De buddy ondertekent ons werkboek om zijn of haar steun te beloven. En gedurende de week hebben we elke dag contact met onze buddy om verslag uit te brengen en zo nodig hulp te krijgen.*

VERTELLER 3: *Gedurende de week noteren we onze vooruitgang in ons werkboek en gebruiken we de beschikbare hulpmiddelen, zoals werkbladen of andere formulieren. En als we extra hulp nodig hebben, kunnen we de hulp van familieleden, vrienden of de begeleider inroepen.*

VERTELLER 4: *Aan het begin van onze volgende bijeenkomst brengen we verslag uit over onze toezeggingen. Dat moet voor iedereen een aangename, krachtige erva-*

ring zijn. Denk na over wat deze mensen eraan hadden om toezeggingen te doen en daar verslag over uit te brengen.

GROEPSLID 1: *De eerste keer dat ik verslag uitbracht, dacht ik: 'Dat is vreemd.' Waarom zouden mijn groepsleden interesse hebben in wat ik heb gedaan? Maar toen merkte ik dat ze wel degelijk geïnteresseerd waren. En dat hielp.*

GROEPSLID 2: *Ik besepte dat ik mijn groep niet wilde teleurstellen. Dus werkte ik extra hard om mijn toezeggingen na te komen. Ik weet niet of ik op een andere manier vooruitgang gemaakt zou hebben. Elke week verslag uitbrengen heeft me echt geholpen met mijn prioriteiten.*

GROEPSLID 3: *Toen ik over mijn pad naar zelfredzaamheid nadacht, was ik bang omdat het zo belangrijk was. Maar door de groepsbijeenkomsten werd alles in kleine stappen onderverdeeld. En ik heb van elke stap verslag uitgebracht. Toen maakte ik echt vooruitgang. Ik denk dat het succes is voortgekomen uit de nieuwe gewoonten die ik me heb aangeleerd.*

Terug naar pagina 11