

# Bijlage Stappenplan metamorfose

## Stap 1

Stel een groepje van medewerkers samen die (veel) in aanraking komen, of gaan komen met externe partijen. Dit kan een reguliere werkgever, maar ook bezoekers of klanten zijn. Beleg een groepsbijeenkomst over het thema: Kleding en presentatie, wat kan het voor jou doen. De vragen kunnen aangepast worden aan het doel en de externe focus.

## Stap 2

Zoek een begeleider voor deze activiteit. Iemand die verstand heeft van kleding, styling, die ziet welke kleding bij iemand past. (werkleider, assistent werkleider of iemand van P&O).

## Stap 3

Bespreek in een groepsgesprek de eisen die gesteld kunnen worden aan "kleding".

Ondersteunende vragen:

1. Wat trek je aan naar een (sollicitatie)gesprek?
2. Wat trek je aan naar werk op een boerderij?
3. Wat trek je aan naar werk bij een restaurant?
4. Wat trek je aan naar werk in een fabriek?
5. Wat trek je aan naar werk op een kantoor?
6. Hoe verzorg je jezelf als je aan het werk gaat of een gesprek hebt (nagels, haren, douchen, deo, oren, schoenen enzovoort)?
7. Hoe zijn de deelnemers daar mee bezig. Hoe vaak trekken zij schone kleren aan? Welke deodorant gebruiken ze?
8. Wat doet kleding met mensen?
9. Wat denk je als je iemand in een zwart pak ziet?  
Wat denk je wanneer je iemand in een bloemetjesjurk ziet met een schort er voor.
10. Hoe kijk je aan tegen een vrouw van 45 met een hele korte minirok?
11. Hoe kijk je aan tegen een man met een afgetrapte spijkerbroek?
12. Wat past er wel/niet in een sollicitatiegesprek qua kleding?
13. Met welke kleding vind je dat je er goed uit ziet?
14. Welke kleuren staan bij jou?
15. Waar zou het bedrijf als je gaat solliciteren op letten?
16. Uiterlijke verzorging (kleding schoon, handen schoon, oren schoon, tanden gepoetst, haren gewassen en lekker ruiken).

## Stap 4

Wat staat iemand qua kleding goed?

Sta bij iedere deelnemer stil en laat iemand eerst zelf vertellen en vervolgens laat je anderen tips geven.

- bespreek kleuren (het helpt wanneer je een aantal lappen stof in verschillende kleuren hebt (lente-, zomer-, herfst- en winterkleuren). Deze lappen kunnen de mensen voor zich houden en zien wat flatteert en wat niet.
- bespreek strakke kleding, wijde modellen, strak passend.
- modern of klassiek.
- te jonge kleding of goed bij de leeftijd passend.

## Stap 5

Maak een afspraak voor een volgende bijeenkomst:

Met zijn allen naar de kringloopwinkel/of andere winkel (laag geprijsd) om voor iedereen kleding uit te zoeken.

## Stap 6

Iedereen trekt de (sollicitatie)kleding aan voor de derde bijeenkomst (inclusief haar en make-up).

Bespreek met elkaar:

- waarom deze kleding een juiste indruk geeft?
- wat doet de juiste kleding met je zelfvertrouwen?
- hoe voel je je in deze kleding?
- wanneer zou je deze kleding nog meer willen dragen?

### **Stap 7**

Evaluatie: Wat hebben deze bijeenkomsten voor je opgeleverd.

### **Nodig:**

Lappen stof in diverse kleuren.  
Spiegel.