

Wat kan je vinden op MijnVakMijnOntwikkeling?

Algemene informatie over het leerplatform vind je op
www.onderhoudnl.nl/mijnvakmijnontwikkeling



Bezoek YouTube voor info-filmpjes over MVMO:
www.youtube.com/@mijnvakmijnontwikkeling4513/featured



Mijn loopbaan in vastgoed-onderhoud

• Ontdek de mogelijkheden

- **Spoorboekje naar opleidingen en trainingen**
Dit instrument helpt je om te kijken welke doelen je in je beroep, werk of bedrijf kunt bereiken, hoe je dat kunt doen en wat je daarvoor nodig hebt.

Veilig werken

• Veilig werken algemeen

- **Toolbox - Sta stil bij veiligheid - Deel 1**
Dit instrument helpt je om te kijken welke doelen je in je beroep, werk of bedrijf kunt bereiken, hoe je dat kunt doen en wat je daarvoor nodig hebt.
- **Toolbox - Sta stil bij veiligheid - Deel 2**
In de tweede Toolbox gaan we in op hoe het komt dat iedereen fouten maakt. We vergeten wel eens wat en zien of horen niet alles. Dus dan gaat er per ongeluk wel eens iets mis. Maar vaak wel te voorkomen.
- **Toolbox – Omgevingsveiligheid**
Jouw omgeving is altijd anders wanneer je aan het werk gaat. Waar moet je rekening mee houden en wat zijn de risico's? Leer meer over omgevingsveiligheid met onze nieuwe Toolboxmeeting!
- **Toolbox - Veiligheid in het verkeer**
Rij mobielvrij, rij MONO. Ben je Bob, zeg het hardop! Rij veilig en leer er meer over in onze nieuwe Toolboxmeeting: Veilig in het verkeer.
- **Toolbox - Ongewenst gedrag**
STOP ongewenst gedrag nu! Agressie, intimidatie en pesten zijn voorbeelden van ongewenst gedrag en het komt vaker voor dan je denkt. Herken jij het? En weet je met wie je erover kunt praten? Volg nu onze nieuwe Toolboxmeeting en kom erachter!
- **Toolbox - Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM)**
Iedereen kent het belang van goede PBM's. Maar PBM's werken alleen wanneer ze goed worden toegepast. Wat belangrijk is, is dat elke vakman/vrouw zelf in staat is de situaties te herkennen waar PBM's gebruikt moeten worden. En welke PBM's er gebruikt moeten worden en hoe deze onderhouden moeten worden. Na deze Toolboxmeeting heb je hier meer inzicht in gekregen.
- **Toolbox - Laatste Minuut Risico Analyse (LMRA)**

De Laatste Minuut Risico Analyse (LMRA) helpt je om de werkzaamheden op een zo veilig mogelijke manier uit te voeren. Vergroot je veiligheidsbewustzijn en volg deze Toolboxmeeting.

- **Toolbox - Veilig en gezond glaszetten**

Glashelder! Onze nieuwe Toolboxmeeting over veilig en gezond glaszetten. Volg hem nu en leer bewust veilig werken met glas.

- **Toolbox – Machineveiligheid**

Machines, waaronder ook handgereedschap, worden vaak dagelijks gebruikt door schilders, glaszetters en onderhoudsmedewerkers. De kans is groot dat risico's daarom onderschat worden. Deze Toolboxmeeting geeft inzicht in de soorten machines en de bijbehorende risico's.

- **Toolbox - Brand en explosiegevaar**

BRAND!! Hoe kan dat nou? Leer meer over het ontstaan van brand, explosies en de risico's die erbij horen in deze bloedhete Toolboxmeeting.

- **Toolbox - Alcohol, drugs en medicijnen**

Onder invloed van verdovende middelen of medicijnen kunnen fouten, schades, gevaarlijke situaties en (bijna) ongevallen op het werk ontstaan. Zorg dat u en uw medewerkers goed op de hoogte zijn van de risico's en het ADM-beleid binnen uw bedrijf. Bekijk daarom de Toolbox Alcohol, drugs en medicijnen.

- **Toolbox – Lawaai**

Wat zeg je? Wist je dat gehoorschade nooit meer herstelt? Check onze Toolboxmeeting en bescherm je gehoor.

- **Toolbox - Onveilige situaties en ongevallen**

Waarom zou je risico's nemen tijdens het werk? Een ongeval zit in een klein hoekje, volg daarom onze nieuwe Toolboxmeeting en leer hoe het nu eigenlijk zit met onveilige situaties en (bijna)-ongevallen.

- **Toolbox - Omgaan met agressie van bewoners**

DOE NORMAAL! Agressie van bewoners is niet normaal. Maar hoe ga je daarmee om? Leer er meer over en volg onze nieuwe Toolboxmeeting 'Omgaan met agressie van bewoners'.

- **Handout - Onveilige situaties en ongevallen**

- **Toolbox - Lithium-ion accu's**

Lithium-ion accu's zitten in handgereedschappen, smartphones, tablets, elektrische voertuigen etc. Het gebruik van deze accu's gaat gepaard met risico's voor de omgeving maar ook voor uw veiligheid en gezondheid.

- **Veilig werken met steigers**

- **Alles op rolletjes**

Weet jij welke veiligheidsrisico's een rolsteiger met zich meebrengt? Wat de wet zegt over veilig werken met rolsteigers en hoe je een rolsteiger veilig opbouwt en afbreekt? Je leert het in de training 'alles op rolletjes'

- **Toolbox - Vaste steigers**

Om een steiger veilig te kunnen gebruiken, zijn goede afspraken nodig. Maar wat is nu belangrijk als we het hebben over vaste steigers? Volg onze nieuwe Toolboxmeeting en kom erachter!

- **Handout – Kamersteiger**

- **Naslagwerk (LMRA) – Rolsteiger**

Met rolsteigers gebeuren veel ongelukken. Elk jaar komen er mensen om het leven door te

vallen van een rolsteiger. Tientallen personen houden blijvend letsel over aan een val van een rolsteiger. Een LMRA zorgt ervoor dat jij je bewust bent van alle veiligheids- en gezondheidsrisico's en de te nemen maatregelen.

• Veilig werken op hoogte

- **Toolbox – Hoogwerkers**
Hoogwerkers worden steeds vaker gebruikt. Een handig hulpmiddel, alleen niet geheel zonder risico's. Volg onze Toolboxmeeting met daarin een toffe video, om je kennis te vergroten.
- **Instructie video: Hoogwerker**
Leer hoe je een mast- of schaarhoogwerker bedient, jezelf professioneel vastmaakt en hoe je veilig vanaf hoogte werkt.
- **Toolbox – Valbeveiliging**
Valbeveiliging is je laatste redmiddel wanneer je valt van hoogte. Voorkom ernstig (blijvend) letsel en wees goed voorbereid. Volg daarom onze Toolboxmeeting, inclusief indrukwekkende video.
- **Toolbox - Ladders & Trappen**
Breng veiligheid naar een hoger niveau! Check deze Toolboxmeeting om meer te weten te komen over het veilig gebruik van ladders en trappen.
- **Toolbox – Triangelbrug**
De triangelbrug, heb jij deze al eens gebruikt? Je kunt hem voor verschillende toepassingen inzetten en er zijn verschillende methoden om deze op te bouwen. Volg onze nieuwe Toolboxmeeting om er meer over te leren!

• Veilig werken met stoffen

- **Toolbox - Gevaarlijke stoffen (in producten)**
Gevaarlijke stoffen kunnen gevaar of schade voor mens, dier en milieu veroorzaken. Veel werknemers zijn zich er niet bewust van dat ze met gevaarlijke stoffen werken. Welke gevaarlijke stoffen gebruik jij en ken jij de risico's van de gevaarlijke stoffen? In deze Toolboxmeeting zullen we hier dieper op in gaan.
- **Handout - Gevaarlijke stoffen**
- **Toolbox - Gevaarlijke stoffen in onderhoudswerk (die vrijkomen bij bewerkingen)**
Stoffig onderwerp? Dacht het niet. Gevaarlijke stoffen kunnen vrijkomen tijdens jouw werkzaamheden. Volg onze Toolboxmeeting om je kennis te vergroten.
- **Leerlijn verf - 2. Veilig werken met verf**
Deze e-learning gaat over veilig werken met verf. Waarom is veilig werken met verf zo belangrijk? Wat zijn de risico's van werken met verf? We behandelen ook welke belangrijke gevarensymbolen er zijn en we behandelen de PBM's. Veel succes met deze verdieping in verf!
- **Toolbox - Veilig en gezond verfspuiten**
Goed uit de verf komen tijdens jouw spuitklus? Onze Toolboxmeeting over veilig en gezond verfspuiten leert je er meer over dus ga hem volgen!
- **Toolbox - Di-isocyanaten**
Verhoog je vakmanschap en werk veilig: gebruik di isocyanaten op een veilige manier en bescherm je gezondheid. Volg onze Toolboxmeeting om de belangrijkste risico's en maatregelen te leren en krijg handige tips en tricks!

Vaktechniek

• De basis van Lakken

- **Instructie video: PVC-pijp primeren en lakken**
Het onderhouden van een PVC-regenpijp inclusief de controle achter de pijp.
- **Instructie video: Plamuren en watergedragen lakken**
Het aanbrengen van plamuur en daarna lakken van een object.
- **Instructie video: Synthetisch lakken**
Juist aanbrengen en verdelen van synthetische lakken.

• Basistechnieken

- **Houtrotreparatie**
Deze e-learning gaat over houtrotreparatie. Aan het einde van deze e-learning kun je uitleggen:
 - hoe houtrot ontstaat;
 - welke omstandigheden een rol spelen bij houtrot;
 - hoe je houtrot kunt repareren.
- **Glas: een kennismaking!**
Na het doorlopen van deze e-learning weet jij als geen ander, wat voor soort werk er in de branche plaatsvindt, welke verschillende soorten glas er zijn en wat er voor nodig is om veilig te kunnen werken met glas. Succes!
- **Instructie video: HVLP Spuiten**
Zo gebruik je de HVLP-machine om professioneel verf te spuiten.
- **Instructie video: Spuiten met de XVLP**
Snelle handleiding om verf te spuiten met de XVLP verfspuit.
- **Instructie video: Metalen damwand repareren**
Het schuren, repareren, gronden en schilderen van een metalen ondergrond.
- **Instructie video: Aanbrengen van acrylaatkit**
Leer hoe je kit op de juiste manier aanbrengt. Om bijvoorbeeld randjes te dichten.
- **Instructie video: Accuspuiter**
Hoe gebruik je een accuspuit? Bekijk de uitleg van installeren tot gebruiken en demonteren.
- **Instructie video: Behangen**
Met deze stappen wordt behangen voor jou een makkie.
- **Instructie video: Gipsplaat repareren en schilderen**
Zo kan je een gipsplaat weer herstellen en daarna netjes afwerken.
- **Instructie video: Airless schoon maken**
Na het Airless spuiten, maak je de spuitmachine goed schoon. En zo doe je dat.
- **Instructie video: Airless bedrijfsklaar maken**
Met deze stappen maak jij je spuitmachine klaar om Airless verf te kunnen spuiten.
- **Instructie video: Stopverf aanbrengen**
Stopverf aanbrengen aan de binnenranden van een raam.
- **Toolbox - Afbranden & Föhnen**
Afbranden en föhnen zijn risicovolle werkzaamheden (brand, het inademen van dampen...). Leer in onze Toolboxmeeting meer over deze risico's en hoe je dit werk veilig kunt uitvoeren.
- **Handout - Afbranden en Föhnen**

• Werken met verf

- **Leerlijn verf - 1. Wat is verf?**

Deze e-learning gaat over de basis van verf. Na deze e-learning weet jij meer over wat verf is en wat redenen zijn om te schilderen. Daarnaast kun je meer vertellen over de geschiedenis van verf en benoemen wat de samenstelling is van verf. Ben jij klaar om je meer te verdiepen in verf?

- **Leerlijn verf - 2. Veilig werken met verf**

Deze e-learning gaat over veilig werken met verf. Waarom is veilig werken met verf zo belangrijk? Wat zijn de risico's van werken met verf? We behandelen ook welke belangrijke gevarensymbolen er zijn en we behandelen de PBM's. Veel succes met deze verdieping in verf!

- **Leerlijn verf - 3. Ondergrond hout**

In deze e-learning gaan we kijken naar hout als ondergrond voor schilderwerk.

- **Leerlijn verf - 4. Ondergrond steen**

Deze e-learning gaat over steen en steenachtige ondergronden. Aan het einde van deze e-learning kun je uitleggen: wat de verschillende kenmerken zijn van steenachtige ondergronden, wat veel voorkomende problemen, hoe je gebreken herstelt en welke voorbehandelingen er mogelijk zijn. Succes!

- **Leerlijn verf - 5. Ondergrond metaal**

Deze e-learning gaat over metaal als ondergrond voor schilderwerk. Aan het einde van deze e-learning, weet je o.a. meer over de verschillende kenmerken van metalen ondergronden, wat veel voorkomende problemen zijn en hoe je gebreken herstelt. Veel succes met deze verdieping in verf!

- **Leerlijn verf - 6. Ondergrond kunststof**

In deze e-learning gaan we kijken naar kunststof als ondergrond voor schilderwerk. Aan het einde van deze e-learning kun je uitleggen: wat o.a. de verschillende kenmerken zijn van kunststof ondergronden. Wat veel voorkomende problemen zijn en welke voorbehandelingen er mogelijk zijn. Veel succes met deze verdieping in verf!

- **Instructie video: Lijnen schilderen in twee kleuren**

Instructie om rechte lijnen van twee verschillende kleuren naast elkaar te schilderen.

- **Instructie video: Paneel met latten schilderen**

Besnijden en schilderen van een paneel met twee verschillende kleuren.

- **Kwaliteit van schilderwerk**

Deze e-learning gaat over de kwaliteit van schilderwerk.

Communicatieve vaardigheden

- **Voor op kantoor**

- **Functioneren en beoordelen voor medewerkers**

Weet waar je staat in het functie- en loongebouw en leer hoe jij je goed kunt voorbereiden op een functionerings- en beoordelingsgesprek.

- **Management & Teamwork**

- **Functioneren en beoordelen voor leidinggevend**

Een goed en professioneel functionerings- en beoordelingsgesprek voeren? Deze training laat zien hoe het functie- en loongebouw werkt voor de gehele schilders- en onderhoudsbranche en hoe jij als leidinggevende hier gebruik van kunt maken. Ook geven we je tips die je kunt gebruiken bij het voeren van gesprekken met medewerkers.

• Haal alles uit je functie

• Functioneren en beoordelen voor medewerkers

Weet waar je staat in het functie- en loongebouw en leer hoe jij je goed kunt voorbereiden op een functionerings- en beoordelingsgesprek.

• Ken je opdracht

Wat is het belang van het goed begrijpen welke opdracht precies moet worden uitgevoerd? Wat moet je doen wanneer de opdracht nog niet duidelijk is? Hoe formuleer je een opdracht goed en wat zijn de gevolgen wanneer de opdracht niet duidelijk is? Je leert er alles over in deze training.

• Leermeester: hoe werk je veilig met leerlingen

Welkom bij de e-learning Leermeester: hoe werk je veilig met leerlingen! In deze e-learning gaan we dieper in op de taken van een leermeester om de leerling veilig te laten werken.

• Communicatie basiskennis

Deze e-learning gaat over hoe jij het beste kunt communiceren naar je collega's.

• Plannen en organiseren van je werk

Deze e-learning gaat over het plannen en organiseren van je werk. Aan het einde van deze e-learning kun je uitleggen:

- hoe je goed kunt plannen en organiseren;
- waarom goed plannen en organiseren zo belangrijk is.

• Plan Samenwerken in de keten

Aan het einde van deze e-learning kun je uitleggen:

- wat ketensamenwerking is;
- waarom ketensamenwerking belangrijk is;
- hoe jij kunt bijdragen aan een goede samenwerking.

• Zo werkt Mijn Vak, Mijn Ontwikkeling van #OnderhoudNL

In deze video zie je hoe het online leerplatform 'Mijn Vak, Mijn Ontwikkeling' voor de schilders- en vastgoed onderhoudsbranche werkt. En hoe je als werkgever of werknemer aan de slag gaat met e-learnings om jezelf breder te ontwikkelen

Gezond werken

• Milieu en duurzaamheid

• Toolbox – Milieu

Iedereen kan bijdragen aan een duurzame toekomst, ook jij door bewuste keuzes te maken tijdens jouw werk. Deze Toolbox helpt je om milieubewuster te werken.

• Mijn mentale werkbelasting

• Jouw medewerkers gezond & fit

Het is van groot belang dat jouw medewerkers gezond en fit hun werk kunnen uitvoeren. Maar wat kun je doen als jouw medewerkers lichamelijke klachten ervaren? Hoe ga je met jouw medewerkers in gesprek en maak je gezondheidsrisico's en duurzame inzetbaarheid bespreekbaar? Je leert er alles over in deze training.

• Toolbox - Alcohol, drugs en medicijnen

Onder invloed van verdovende middelen of medicijnen kunnen fouten, schades, gevaarlijke situaties en (bijna) ongevallen op het werk ontstaan. Zorg dat u en uw medewerkers goed op de hoogte zijn van de risico's en het ADM-beleid binnen uw bedrijf. Bekijk daarom de Toolbox Alcohol, drugs en medicijnen.

- **Mijn fysieke werkbelasting**

- **Fysieke werkbelasting**

- Heb jij (tijdens het werk) last van lichamelijke klachten aan bijvoorbeeld rug, nek, schouders, armen of benen? Of wil je weten hoe je deze klachten kunt voorkomen? Leer in deze training alles over het ontstaan, voorkomen en verbeteren van lichamelijke klachten tijdens het werk.*

- **Gezond beeldscherm werken**

- Weet jij hoe lichamelijke klachten ontstaan tijdens beeldschermwerken? Hoe je deze kunt voorkomen? En wat je ertegen kunt doen? Leer in deze training alles over het juist instellen van je werkplek en het ontstaan, voorkomen en verbeteren van lichamelijke klachten tijdens beeldschermwerken.*

- **Toolbox - Werken in de kou**

- Toolbox over risico's en maatregelen om veilig te werken in de kou.*

- **Toolbox - Werken in de warmte/zon**

- Het aantal warme dagen in ons land neemt steeds meer toe. Werken onder warme omstandigheden en in de zon brengt gezondheidsrisico's met zich mee. In deze Toolbox leer je hoe je ervoor kunt zorgen dat je, ook onder warme omstandigheden en in de zon, veilig en gezond kan doorwerken.*

- **Toolbox - Alcohol, drugs en medicijnen**

- Onder invloed van verdovende middelen of medicijnen kunnen fouten, schades, gevaarlijke situaties en (bijna) ongevallen op het werk ontstaan. Zorg dat u en uw medewerkers goed op de hoogte zijn van de risico's en het ADM-beleid binnen uw bedrijf. Bekijk daarom de Toolbox Alcohol, drugs en medicijnen.*

- **Toolbox - Veilig en gezond glaszetten**

- Glashelder! Onze nieuwe Toolboxmeeting over veilig en gezond glaszetten. Volg hem nu en leer bewust veilig werken met glas.*

- **Toolbox – Trillingen**

- Trrrillingen, deze zijn risicovoller dan je denkt! Leer over de soorten trillingen en wat de gezondheidsrisico's hiervan zijn, in onze nieuwe Toolboxmeeting!*

Persoonlijke ontwikkeling

- **Persoonlijke kracht**

- **Grip op geld!**

- In de module Grip op geld! geven we je tips rondom geldzaken.*

- **Stichting Mijn Carrière**

- Stichting Mijn Carrière biedt werknemers de mogelijkheid om zich door te ontwikkelen in hun vakgebied..*

- **Management & Teamwork**

- **Functioneren en beoordelen voor leidinggevenden**

- Een goed en professioneel functionerings- en beoordelingsgesprek voeren? Deze training laat zien hoe het functie- en loongebouw werkt voor de gehele schilders- en onderhoudsbranche en hoe jij als leidinggevende hier gebruik van kunt maken. Ook geven we je tips die je kunt gebruiken bij het voeren van gesprekken met medewerkers.*



Commerciële vaardigheden

• Verbeter je verkoopvaardigheden

- **Verkoopkansen tijdens je werk**

Weet jij hoe je verkoopkansen kunt signaleren en hoe je een juist antwoord kunt geven als klanten vragen om meer werk? Leer alles over verkoopkansen in de training 'verkoopkansen tijdens je werk'.

• Ken de opdracht

- **Ken de opdracht**

Wat is het belang van het goed begrijpen welke opdracht precies moet worden uitgevoerd? Wat moet je doen wanneer de opdracht nog niet duidelijk is? Hoe formuleer je een opdracht goed en wat zijn de gevolgen wanneer de opdracht niet duidelijk is? Je leert er alles over in deze training.