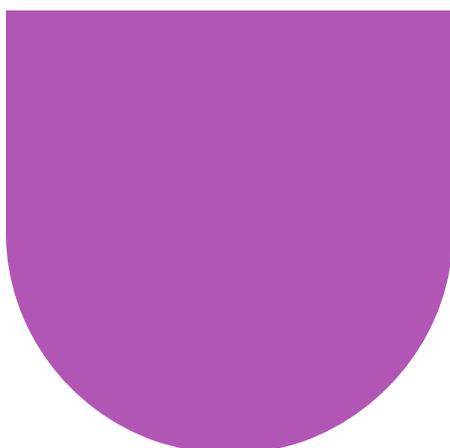
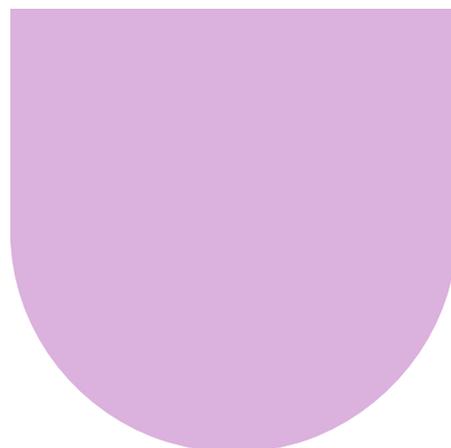
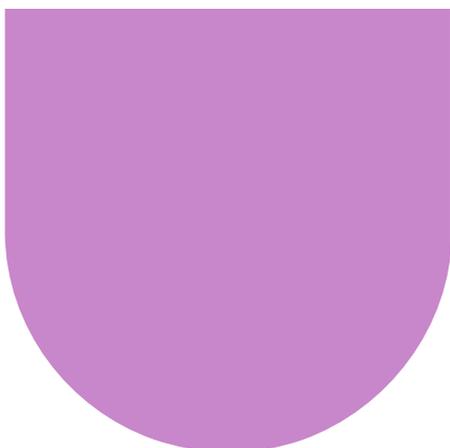
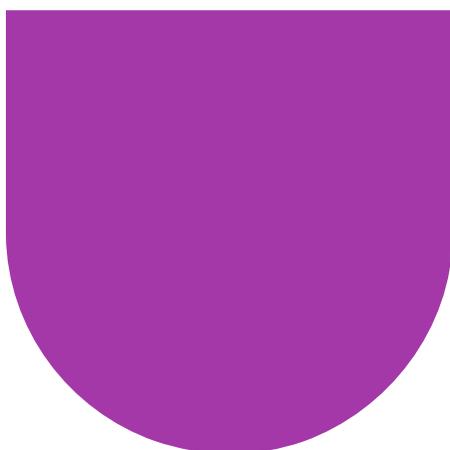
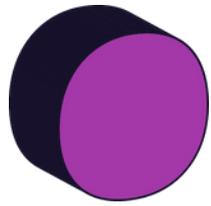


# Toolkit voor bedrijven Girls' Day 2026



**vhto**



# Inleiding

## Waarom Girls' Day?

De techniek en IT sector groeit hard, maar diversiteit groeit onvoldoende mee. Helaas is het aandeel vrouwelijke technische professionals met 16,6% nog altijd erg laag. Meiden kiezen niet voor de techniek en IT door het bestaan van obstakels, zoals genderstereotype invloeden, een beperkt beeld van technische opleidingen en beroepen, weinig zelfvertrouwen in exacte vakken en het ontbreken van rolmodellen. Doordat deze obstakels zich in elke levensfase opnieuw voordoen, is er sprake van een hindernisloopbaan.

Ook hebben meiden aanzienlijk minder kansen om een positieve sleutelervaring in techniek op te doen, hoewel ze net als jongens talent hebben voor technische vakken. Dat meiden om deze redenen de keuze voor techniek en IT voortijdig uitsluiten, is een gemiste kans voor de techniek én voor de samenleving. Door grote maatschappelijke uitdagingen zal de vraag naar technisch talent de komende jaren namelijk alleen maar toenemen.

Tijdens Girls' Day openen honderden technische bedrijven door heel Nederland hun deuren voor meiden\* tussen de 10 en 15 jaar. Hier ervaren ze via een interactief programma hoe innovatief, origineel en creatief het werk in de techniek en IT sector kan zijn. Door een laagdrempelig werkbezoek en het contact met vrouwelijke rolmodellen wordt getoond dat deze toekomst ook voor meiden mogelijk is.

## Waarom meer vrouwen in techniek en IT?

Techniek en technologie hebben een enorme impact op onze maatschappij en samenleving. Een techniek en IT sector met een betere weerspiegeling van de maatschappij biedt vele voordelen, zoals:

- Kansengelijkheid voor meiden en vrouwen;
- Economische voordelen door meer werkend technisch talent;
- Meer diverse technologieën.

Daarom zet het VHTO zich in voor betere participatie van vrouwen in techniek en IT onder het motto "Techniek is van iedereen".

## Wat is de rol van VHTO bij Girls' Day?

VHTO, Expertisecentrum Voor Haar Technische Ontwikkeling, is de initiatiefnemer en coördinator van Girls' Day. VHTO zet zich in om scholen en bedrijven zo goed mogelijk aan elkaar te koppelen, op basis van hun voorkeuren en mogelijkheden. Daarnaast ontwikkelt VHTO online webinars en toolkits om scholen en bedrijven te ondersteunen bij de voorbereiding. Tot slot genereert VHTO (media-)aandacht voor Girls' Day.

## Heb jij ideeën over de toekomst van Girls' Day?

We horen graag je gedachten en suggesties via [girlsday@vhto.nl](mailto:girlsday@vhto.nl).

\* We willen benadrukken dat iedereen die zich identificeert als meid welkom is om mee te doen.



# Op naar Girls' Day!

## Het complete stappenplan voor bedrijven

### Stap 1:

Aanmelding  
Vóór 20/02

- Schrijf je in via [deze link](#) vóór 20 februari.
- Noteer de datum (14 april 2026) in de jaaragenda.
- Heb je nog niet doorgegeven hoeveel meiden er welkom zijn? Doe dit zo snel mogelijk via [girlsday@vhto.nl](mailto:girlsday@vhto.nl).
- Inventariseer welke collega's (bij voorkeur vrouwelijke rolmodellen) kunnen helpen en plan hen alvast in.

### Stap 2:

Vorbereiding  
20/02 - 13/03

- Informeer intern over de deelname aan Girls' Day. De informatie in de inleiding, over het belang van Girls' Day, kun je gebruiken om te communiceren waarom jullie als bedrijf meedoen.
- Begin met nadenken over hoe jullie het dagprogramma willen inrichten, gebruik hiervoor de toolkit.
- Bepaal definitief welke collega's (bij voorkeur vrouwelijke rolmodellen) betrokken worden en rooster hen in. Let op: plan óók reservebegeleiding in voor het geval collega's op 14 april onverhoopt verhinderd zijn.

### Stap 3:

Logistiek  
13/03 - 14/04

- Neem zo snel mogelijk na de bekendmaking van de match contact op met de school en bespreek hoe jullie het programma willen inrichten. Zie pagina 10 voor tips over het communiceren met je match. → Heeft jouw bedrijf mogelijkheden om te helpen met het vervoer? Geef dit aan bij de school!
- Rond het programma voor Girls' Day af. Zie pagina 4, 5 en 6 voor tips en toelichting.
- Bereid de externe communicatie rondom Girls' Day voor. Wil je beeldmateriaal gebruiken, mail dan naar [communicatie@vhto.nl](mailto:communicatie@vhto.nl).
- Vraag de school of er toestemming is voor het maken van beeldmateriaal tijdens Girls' Day, en regel een fotograaf.
- Maak een overzicht van eventuele bijkomende kosten, bijv. materialen voor de activiteit, en controleer of dit overeenkomt met jullie jaarbudget.
- Informeer ondersteunende afdelingen over Girls' Day, zoals de receptie en het BVH-team.
- Bereid je voor op de effectmeting: print genoeg formulieren en bekijk ter voorbereiding de [handleiding](#).

### Stap 4:

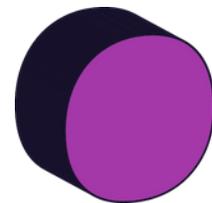
Girls' Day  
14/04

- Het is alweer zo ver! We wensen je heel veel plezier op Girls' Day 2026.
- Houd korte lijntjes met de school via WhatsApp voor last-minute wijzigingen.
- Maak – alleen bij toestemming van de meiden en hun ouders/verzorgers – foto's en/of video's van de activiteiten.
- Neem de [vragenlijst](#) voor de effectmeting af bij de leerlingen.

### Stap 5:

Afsluiting  
14/04 - 30/04

- Stuur de vragenlijsten van de effectmeting naar [girlsday@vhto.nl](mailto:girlsday@vhto.nl).
- Heb je leuke foto's of video's die je met VHTO wilt delen? Stuur deze naar [communicatie@vhto.nl](mailto:communicatie@vhto.nl).
- Neem Girls' Day mee in jullie communicatie en vergeet VHTO niet te taggen, bijvoorbeeld op jullie website, in jullie nieuwsbrief of op social media.
- Eind april zullen wij de resultaten van de effectmeting met jullie delen en een nieuwsbrief met de terugblik van Girls' Day.



# Een goed Girls' Day-programma: denk vanuit de meiden

Het doel van Girls' Day is meiden een inspirerende ervaring met techniek en IT aanbieden op een laagdrempelige manier. Het programma moet dus boven alles leuk zijn voor de doelgroep en passend bij hún beleveniswereld! Meiden haken sneller aan bij verhalen over waarom het werk ertoe doet: wat verandert het, wie helpt het en waarom is het belangrijk?

Hieronder vind je de elementen waaruit een passend dagprogramma bestaat. Doe je mee als hogeschool of universiteit? Dan vind je aan het eind een overzicht met gerichte tips.

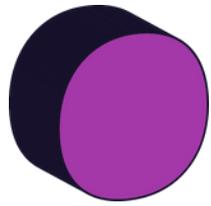
## Hands-on werkt: de kracht van de doe-activiteit

Om het zelfvertrouwen van meiden in hun technische kunnen te vergroten, staat de doe-activiteit tijdens Girls' Day centraal. Hierbij steken de meiden de handen uit de mouwen om zelf aan de slag te gaan met techniek en IT. Kies een opdracht die meiden herkennen uit hun dagelijks leven (ook als dit misschien minder direct aansluit op het specifieke bedrijf). Een positieve ervaring staat centraal, niet het specifieke vakgebied. Op pagina 7 vind je ter inspiratie een overzicht met doe-activiteiten per sector die eerder zijn uitgevoerd.

- Zorg ervoor dat de meiden in groepen kunnen samenwerken, dit bevordert het zelfvertrouwen.
- De opdracht moet binnen de beschikbare tijd afgerond kan worden. Test dit dus van tevoren, en bedenk je opnieuw welke leeftijdsgroep je ontvangt.
- Houd er rekening mee dat de opdracht niet te kinderlijk of te stereotiep vrouwelijk is.
- Bonuspunten als de meiden het gemaakte product mee naar huis kunnen nemen! Zo kunnen ze ook binnen hun thuisomgeving gemakkelijker hun ervaring tijdens Girls' Day bespreken.

## Rolmodellen maken het verschil

Om het stereotype beeld van de techniek en IT sector als echte mannenwereld te doorbreken, is contact met vrouwelijke rolmodellen van groot belang. Zorg er dus voor dat vrouwelijke technische werknemers worden betrokken bij het programma. Zorg voor diversiteit in functies, achtergronden en loopbanen. Het gaat niet om de perfecte verhalen, maar om herkenbare ervaringen. Laat meiden in kleine groepjes kort met de vrouwen praten of betrek ze als ondersteuning bij de doe-activiteit.



# Een goed Girls' Day-programma: denk vanuit de meiden

## Vertel het verhaal achter jullie werk

Een korte presentatie over het bedrijf geeft een beter beeld van de techniek en IT sector. Zorg er wel voor dat de informatie behapbaar binnen 5 minuten verteld wordt. Een lange presentatie werkt meestal minder goed bij deze doelgroep. Richt de informatie op de doelgroep en vertel voornamelijk hoe het product of de dienst aansluit bij de wereld van de meiden. Je eigen passie delen werkt aanstekelijk! Vertel liever waar meiden techniek in het dagelijks leven tegenkomen, dan welke materialen of processen jullie gebruiken.

Een rondleiding biedt de meiden een visualisatie van de werkvloer. Betrek hierbij alle technische onderdelen, maar ook de sociale aspecten zoals de kantine. Meiden vinden het vooral leuk om zelf te ontdekken, dus als je de rondleiding in de vorm van een speurtocht kan organiseren is dat sterk aan te raden. Ook kan je de presentatie tijdens de rondleiding doen, dat maakt het minder statisch en meer visueel.

## Lunch: tijd voor ontspanning en gesprekken

Informele momenten zijn vaak juist de momenten waarop meiden vragen durven te stellen. Dus plan voldoende pauzemomenten in en zorg voor snacks, drinken of een lunch. Dit zorgt niet alleen voor ontspanning, maar biedt ook de kans om in informele setting met de rolmodellen in gesprek te gaan. Vraag wel van tevoren de allergieën en dieetwensen even na bij de school.

## Hogeschool of universiteit

Voor hogescholen en universiteiten is het erg belangrijk duidelijk onderscheid te maken tussen een open dag en Girls' Day. Het doel is om meiden tussen de 10 en 15 jaar een inspirerende ervaring te bieden met de techniek en IT sector en dat moet het uitgangspunt van het programma blijven. Een overzicht van de beschikbare opleidingen en hun inhoud is dus niet gepast! Vertel bijvoorbeeld wat voor onderwerpen centraal staan bij de onderzoeksgroepen en noem leuke voorbeelden van hoogtepunten van de onderzoeken in de afgelopen jaren. Laat ook de fysieke locaties zoals practica zalen en test locaties zien. Zijn er interessante samenwerkingen met bedrijven in de omgeving? Leuk om te noemen hoe dit bijdraagt aan de techniek in bredere zin!

# Een goed Girls' Day-programma: denk vanuit de meiden

## In het kort

Dus, waar ligt de focus op bij het organiseren van een geschikt bedrijfsbezoek?

- De **beleviswereld** van de meiden: dit staat echt centraal! Zorg ervoor dat dit terugkomt in alle onderdelen van het programma.
- De **doe-activiteit** en het **contact met rolmodellen**: hier worden de stereotypen over de techniek en IT sector doorbroken en vergroten meiden hun zelfvertrouwen in hun technische kunnen. Zorg ervoor dat deze twee elementen het voornaamste deel van het dagprogramma opmaken.
- Samenhangend programma: andere onderdelen, zoals een rondleiding of presentatie en de pauzes tussen onderdelen door zorgen voor een samenhangende ervaring.

## Aansluiten bij de beleviswereld

Hoe werkt  
gezichtsherkenning?

Waarom wordt mijn kamer  
zo warm in de zomer?

Hoe weet Instagram welke  
onderwerpen ik leuk vind?

Waarom kan je in Nederland  
veilig uit de kraan drinken?

Waarom voel ik me beter  
na paracetamol?

Waarom hoor je burens soms wel  
en soms niet?

Hoe ontwerp je een school waar  
je je beter kunt concentreren?

Hoe weet een smartwatch hoe  
snel je hart klopt?

Hoe laad je veilig tegelijk je  
telefoon en fiets op?

# Inspiratie voor doe-activiteiten

## Natuurwetenschappen: experimenteren en ontdekken

- Wateranalyse en filteren van slootwater
- Bioplastics maken
- Vuurwerk sterretjes maken
- Scheiden van kleuren in viltstift en snoep
- Hoe werkt een microscoop?
- Miniatuur motor 3D printen en bouwen
- Bloedgroep bepalen
- Echografie van gewrichten
- Hoe schoon worden je handen met zeep?
- LED-lamp maken

## ICT: digitaal denken en doen

- Raad het wachtwoord
- Website maken met [www.mix.nl](http://www.mix.nl)
- Robot aansturen met Minecraft
- PC in elkaar zetten
- Servicedesk: storing verwerken en oplossen
- Procesflow maken voor het ontwerpen van een e-shop
- Digitaal ontwerpen van een etiket voor een verblijf
- Vliegen met een drone
- Logistieke escape-room spelen
- Printer repareren

## Bouw, civiel en infra: ontwerpen, bouwen en plannen

- Betonbekisting in elkaar zetten
- Het graveren van een sleutelhanger met naam
- 3D-tekenen, CAD-tekenen of met SketchUp
- Digitale kaarten tekenen n.a.v. luchtfoto's
- Kruispunt ontwerpen
- Houtbewerken 'Draaibrug bedienen'
- Met landmeetapparatuur verstopte voorwerpen opzoeken a.d.h.v. coördinaten
- Handafdruk maken in cement of walk of fame-tegel maken
- Maken van een stedenbouwkundig plan met legoblokjes of als maquette

## Robotica, elektro of installatie: techniek in beweging

- Elektriciteit opwekken met citroenen
- Zonnewagentjes maken
- Solderen
- Windmolen bouwen met bouw pakketje
- Virtueel lassen
- iPad houder maken van composiet
- Stekker monteren aan verlengsnoer
- Met pneumatiek een treindeur openen
- Papier raketten lanceren met perslucht
- Instrument maken om een beker op te pakken zonder hem aan te raken

# Do's en don'ts

## Logistiek



- Plan voldoende voorbereidingstijd in en neem op tijd contact op met je match.
- Organiseer een activiteit die meiden binnen de afgesproken tijd kunnen afronden en (indien mogelijk) meenemen. Test vooraf of de activiteiten haalbaar zijn.
- Vraag toestemming voor beeldmateriaal vooraf aan ouders (via de school).
- Gebruik de officiële toolkit & materiaal verstrekt door VHTO.



- Vermijd onduidelijke afspraken.
- Geen duidelijke contactpersoon.
- Voorkom bevestiging van stereotypen bij het maken van beeldmateriaal.

## Didactisch



- Zorg voor heldere instructies bij het uitleggen van de activiteit.
- Laat meiden zelf aan de slag gaan, dit werkt beter dan theorie.
- Laat zoveel mogelijk vrouwelijke rolmodellen een actieve rol spelen.
- Leg techniek eenvoudig en enthousiast uit.
- Focus op de beleveniswereld van de meiden: waar komen ze deze techniek tegen?
- Toon de veelzijdigheid van je sector en koppel het aan de maatschappelijke impact.
- Let erop dat de taal en het dagprogramma aansluiten bij de leeftijdsgroep.
- Complimenten hebben invloed: benoem daarom technische vaardigheden en leerprocessen, en wees alert op complimenten die onbedoeld genderstereotypen kunnen versterken.
- Benadruk groei, niet talent.



- Vermijd vakjargon. Als het niet anders kan: leg de technische termen eenvoudig en duidelijk uit.
- Negatieve framing: benoem niet dat er weinig vrouwen in techniek werken, focus op hoe leuk en creatief het vak is.
- Stereotype "meisjesactiviteiten": vermijd activiteiten die genderstereotypen bevestigen (bijv. roze make-up tasjes knutselen).
- Te lange, eentonige presentaties: hou presentaties kort (max. 5 minuten) en maak ze interactief.
- Vermijd passieve rondleidingen: maak het interactief en gebruik spelelementen (bijv. Speurtocht)
- Competitie niet als hoofdmotivator: dit werkt demotiverend, focus op gezamenlijke uitdaging.

## Meiden

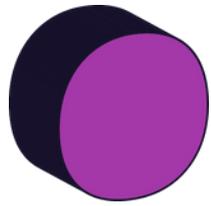


- Creëer een veilige, ondersteunende sfeer.
- Moedig nieuwsgierigheid aan.
- Vergeet niet dat het voornamelijk tieners zijn; pas je activiteit hierop aan.
- Laat meiden samenwerken als groep.



- Voorkom prestatiedruk; focus op het plezier van ontdekken, niet op overtuigen, 'presteren' of laten zien wat ze al kunnen.
- Maak het bedrijfsbezoek niet meisjesachtig, maar richt je op wat de bedrijfssector doet.



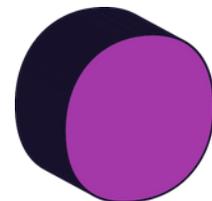


# Handleiding communicatie

Communicatie is essentieel voor een succesvolle Girls' Day. Bespreek de punten hieronder bij het contact leggen met je match.

- Wissel telefoonnummers uit; zo kunnen jullie elkaar tijdens Girls' Day makkelijk bereiken.
- Hoeveel meiden komen er, wat is de aankomsttijd en wie ontvangt de school bij het bedrijf.
- Of het bedrijf een draaiboek kan maken zodat jullie dit vooraf kunnen doornemen.
- Welke activiteit het bedrijf organiseert en of dit aansluit bij de voorkennis en interesses van de meiden. Weten ze al iets over het onderwerp, of is extra uitleg nodig?
- Welke (technische) beroepen zijn er binnen het bedrijf? Zo weten de meiden wat ze kunnen verwachten.
- Wie verantwoordelijk is voor het vervoer (standaard de school, tenzij het bedrijf iets aanbiedt).
- Zijn er specifieke kleding of materialen nodig zijn voor veiligheidsvoorschriften? Bijvoorbeeld dichte schoenen of een haarelastiek.
- Wordt er eten en drinken geregeld of nemen de meiden dit zelf mee? Communiceer dit ook met de ouders. Geef eventuele allergieën en dieetwensen op tijd door.
- Wat spreken jullie af over foto's en toestemming voor publicatie op sociale media of website van het bedrijf? De school vraagt toestemming aan ouders, maar ook bedrijven moeten dit vooraf afstemmen. Op onze website is een toestemmingsformulier beschikbaar.
- Bespreek hoe jullie een effectmeting gaan uitvoeren tijdens Girls' Day.





# Handleiding beeldmateriaal

## 6 tips voor het beste beeldmateriaal tijdens Girls' Day

1. Goed licht maakt alles beter
2. Gebruik natuurlijk licht (bij een raam of buiten). Vermijd tegenlicht.
3. Vang de actie!
4. Leg momenten vast waarop meiden bezig zijn: programmeren, bouwen, onderzoeken, etc.
5. Wissel van compositie
6. Zoom in op details, handen, blikken, lachende gezichten.
7. Hou het kort & krachtig
8. Denk aan korte video's. Stel bijvoorbeeld een leuke vraag aan een van de meiden.
9. Let op geluid
10. Film bij voorkeur op rustige plekken. Check je video's tussendoor of alles verstaanbaar is.

## Toestemming & Privacy

**Check altijd of er toestemming is van ouders/verzorgers** voor het maken en gebruiken van beeldmateriaal. Vraag dit na bij de contactpersoon van het bedrijf of de school.

**Geen toestemming?** Zorg dat deze kinderen **niet herkenbaar** in beeld zijn:

- Film van achteren
- Gebruik close-ups van handen of materialen
- Geen gezichten of namen in beeld

### Aanleveren van beeldmateriaal

Mail: [communicatie@vhto.nl](mailto:communicatie@vhto.nl)

WhatsApp: 06-13521493

**Stuur foto's via WhatsApp in HD-kwaliteit!**

- Selecteer de foto('s)
- Tik op het HD-icoon links onderin
- Kies HD
- Verstuur

Zo blijven je beelden scherp en bruikbaar voor onze communicatie.