

informatie

Gecombineerde Training

'Persoonlijk Leiderschap & Teamontwikkeling'



Intraverte Lead
Le Chevalierlaan 19
8162 PD Epe
info@soin.nl

Train jezelf – ervaar minder stress, meer creativiteit en betere resultaten

Achtergrond



In de jaren tachtig is er in Israël door enkele initiatiefnemers van het bureau Emda Segula in eerste instantie in het Israëlische leger en later ook daarbuiten gewerkt aan de ontwikkeling van trainingsmethodiek op het gebied van persoonlijke effectiviteit, samenwerking en leiderschap.

De oorspronkelijke ontwikkelvraag was: wat maakt mensen echt effectief? Hoe kun je er middels training en individuele begeleiding voor zorgen dat wat mensen zonder de druk van de realiteit leren, er ook onder druk uit komt? In de zoektocht naar deze real life effectiviteit maakte men gebruik van kennis en inzichten vanuit onder andere Oosterse en Westerse wetenschap en filosofie. Dit werd gecombineerd met de eisen vanuit de realiteit binnen het Israëlische leger en de Israëlische maatschappij.

In de trainingen zoals we die verder hebben ontwikkeld in de afgelopen jaren speelt de wisselwerking tussen het bewuste en het onbewuste een grote rol, evenals de balans tussen lichaam en geest. De gedragswetenschap heeft de afgelopen jaren de werking en het belang van het onbewuste inzichtelijk gemaakt. Dit hebben wij in de door ons ontwikkelde trainingslijn geïncorporeerd: de training helpt u in moeilijke situaties beter toegang te hebben tot het onbewuste.

De methodiek en werkwijze wijken sterk af van wat we hier in Nederland kennen, en laten zich verrassend genoeg karakteriseren als 'the soft way to hard results'. Vanuit diep inzicht in de menselijke psyche en fysieke ontwikkeling wordt middels eenvoudige, maar verrassende werkvormen gewerkt aan de oorzaken van disfunctioneren. En bovenal aan het fundament voor succesvol leven en werken.

Koos Stienstra en Ingrid Bunnik hebben tussen 1996 en 2000 bij het bureau Emda Segula een deel van hun trainersopleiding genoten. Daarnaast hebben zij in de afgelopen 13 jaar trainingen en cursussen verzorgd en hierin een geheel eigen en uiterst succesvolle methode en werkwijze in ontwikkeld. 'We zijn nu op het punt gekomen dat we een aantal methodieken en inzichten uit onze trainersloopbaan kunnen combineren tot een product dat u helpt een antwoord te geven op de uitdagingen van deze tijd.'

Zij begeleiden nu met een team van intern opgeleide collega's vanuit deze achtergrond de volgende trainingen:

1. Basismodule: Persoonlijke Leiderschap - effectief omgaan met veelheid en druk, communicatie, quality of life (deze module is separaat te volgen, en gaat het vooraf aan iedere training)
2. Leiderschap
3. Samenwerking, teamontwikkeling

Bij open inschrijving worden de trainingen voorafgegaan door een voorbereiding met de leidinggevende en eventueel met enkele teamleden (een commissie).

Dag 1 - 'Persoonlijk leiderschap'

Doel

Deze training is er op gericht je eigen potentieel optimaal benutten: in lastige situaties, in stress, in teams, in projecten en in situaties waar er om je leiderschap wordt gevraagd. We kennen allemaal wel het gevoel van een hoge werkdruk. Spanning binnen het werk en in je privéleven is een gezonde zaak. Wanneer deze spanning te veel wordt - vaak gaat dit gepaard met toenemende complexiteit - gaat dit echter ten koste van plezier, creativiteit en effectiviteit. Bovendien kan het uiteindelijk ten koste van je gezondheid gaan. In deze training leer je hoe je een te hoge werkdruk voorkomt. Daarnaast leer je een aantal technieken en vaardigheden om stressgevoelens beter te hanteren.

Het resultaat

Na het volgen van deze training heb je de juiste vaardigheden om stress te voorkomen. Je krijgt inzicht in de oorzaken die stress als gevolg van werkdruk veroorzaken. Je bent in staat de veelheid en druk adequaat te hanteren zodat je met meer plezier en daadkracht functioneert.

Een belangrijk aandachtspunt in deze training is dat je leert schakelen naar en vertrouwen stelt in enkele van je eigen vermogens die doorgaans weinig benut worden. Deze eigen vermogens stellen je in staat onder druk datgene te realiseren waar je taak je voor stelt.

Globaal programma:

- Aankomst met koffie
- Introductie - over deze 2 daagse en specifiek over de eerste dag - hoe gaan we om met veelheid, druk en complexiteit
- Ontspanningsoefeningen en Fysieke voorbereiding
- Card Bord game: individueel en in teams werken we aan verbetering/aanscherping van coördinatie, flexibiliteit- en snelheid
- Korte pauze
- Changing speed and gear: het aanboren van ongekende vermogens met behulp van een pre-memory spel
- Lunch
- Warming up
- Het eigen maken van enkele 'ontdekkingen' eerder deze dag met behulp van een 40- 70 meter lange evenwichtsbalk (afhankelijk van de ruimte op de locatie)
- Individuele samenvatting van de dag
- Gezamenlijke evaluatie
- Ontspanning en diner
- Inleiding op enkele basisprincipes van Persoonlijke effectiviteit en samenwerking

Train jezelf – ervaar minder stress, meer creativiteit en betere resultaten

Dag 2 - Teamontwikkeling

Doelen:

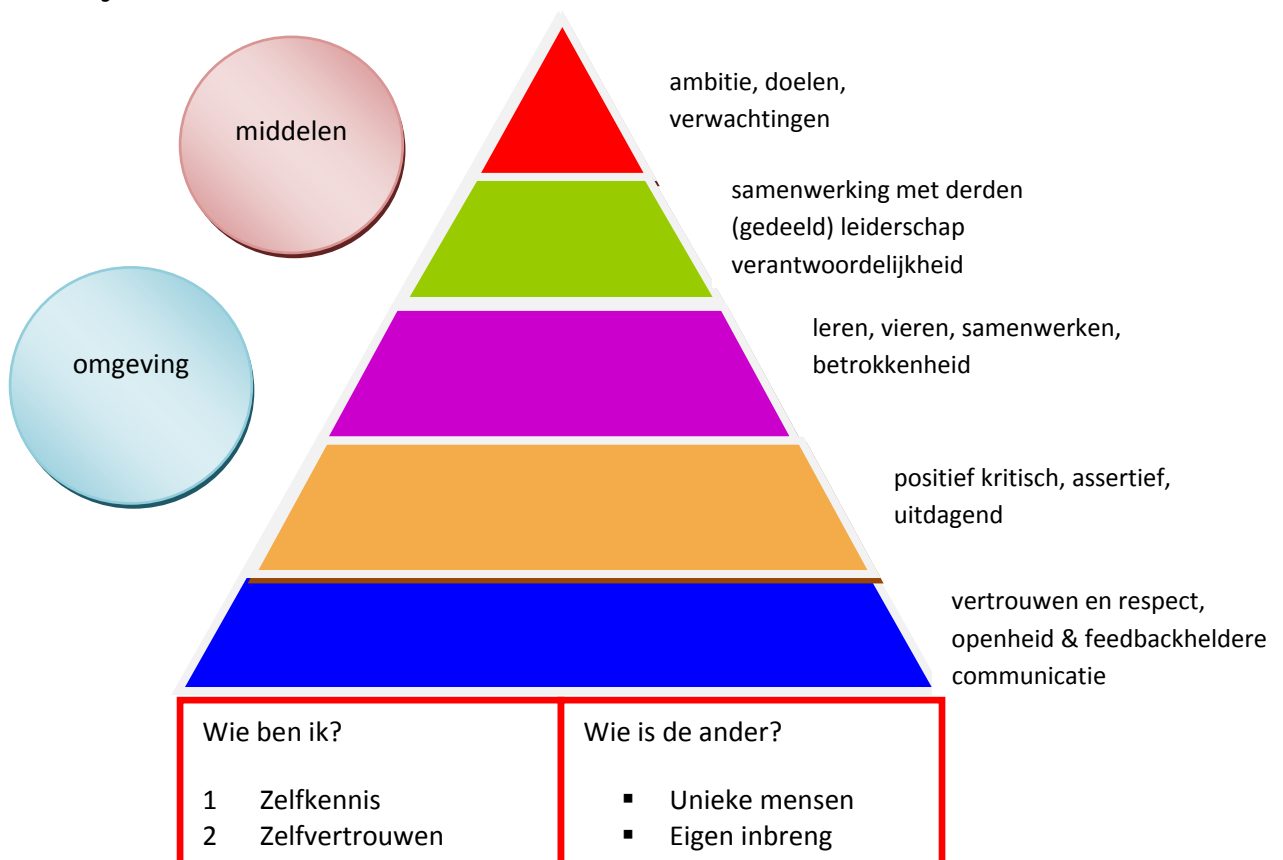
- Ambities van het team verbinden met de individuele ambities
- Kernwaarden van de organisatie en het team koppelen aan gedragsaspecten van individuele teamleden
- Heroriëntatie op doelstellingen; waar nodig verandering in taken en/of in de samenstelling van het team of de afdeling
- Vernieuwing van de samenwerking
- Teleurstellingen en nieuwe kansen een plaats geven
- Inventariseren en analyseren van knelpunten in de praktijk en hierop actie ondernemen

Je kunt ook zeggen dat we werken aan de basis van vertrouwen; de vaardigheid en durf om conflicten aan te gaan en bereidheid en durf om samen voor de gezamenlijke doelen te gaan staan.

Deze dag bouwt enerzijds voort op de inzichten en vaardigheden die op de eerste dag ontwikkeld zijn. Daarnaast richten we ons deze dag op de ontwikkeling van enkele fundamentele - real life - uitgangspunten en de bijbehorende attitude. Deze uitgangspunten en attitude gaan het team helpen met het realiseren van de uitdaging waar het team in de dagelijkse praktijk voor staat.

Het resultaat

Door gestructureerd en praktijkgericht aandacht te besteden aan de waarden en ambities die leven binnen een team, worden teams effectiever. De leden zijn zich bewuster van de bijdrage aan het team en de aansturing wordt gericht omdat er meer transparantie ontstaat over de visie van de afdeling en de rol die eenieder vervult om deze te verwezenlijken.



Globaal programma:

- Teamopdracht
- Ontbijt
- Fysieke voorbereiding
- Éénpersoons teamopdracht
- Tweepersoons teamopdracht
- Driepersoons teamopdracht
- Changing speed and gear
- Vijf of zespersoons teamopdracht (afhankelijk van de totale groepsgrootte)
- Opdracht voor het gehele team
- Lunch
- Individuele inventarisatie en keuzeproces op de evenwichtsbalk
- Evaluatie van de tweedaagse en vastleggen van de afspraken en wijze waarop deze worden nageleefd

In het programma van werken we met het model van Patrick Lencioni, dat hij heeft beschreven in de Five Dysfunctions of a team. We besteden dan in directe relatie met de actuele in de organisatie of het team aandacht aan: doel & ambitie, samenwerking, leren & vieren, feedback en de positief kritische houding, vertrouwen & respect.

Na het volgen van deze training heeft het team de juiste vaardigheden en inzichten om werkelijk samen te werken aan de taak waar het voor staat en is er bij alle teamleden een eenduidige focus.

We bieden 4-6 weken na de twee trainingdagen de mogelijkheid van een opfrisdag, ochtend of middag aan.



Locaties:



De trainingen worden gehouden op locaties waar volop ruimte is voor de diverse actieve onderdelen en waar er een passende instructieruimte aanwezig is. Deelnemers overnachten (op echte bedden) in zeer luxueuze tenten op idyllische plaatsen. (zie ook www.betere-boerenbed.nl)

Train jezelf – ervaar minder stress, meer creativiteit en betere resultaten