

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

m.b.v. Mindfulness & Cognitieve GedragsTraining

voor medewerkers van organisatie X, Y, Z

Inleiding

Werken in het onderwijs, zorg en welzijn vraagt energie en toewijding van de professionals. Uit onderzoek blijkt dat in deze sectoren de werkdruk door velen als hoog wordt ervaren. Dit kan leiden tot overbelasting en stress.

Mindfulness, Cognitieve Gedragstraining en Persoonlijk Leiderschap bieden handvatten om hiermee om te gaan.

In deze praktische training leer je om de belangrijkste vaardigheden op dit gebied eigen te maken.

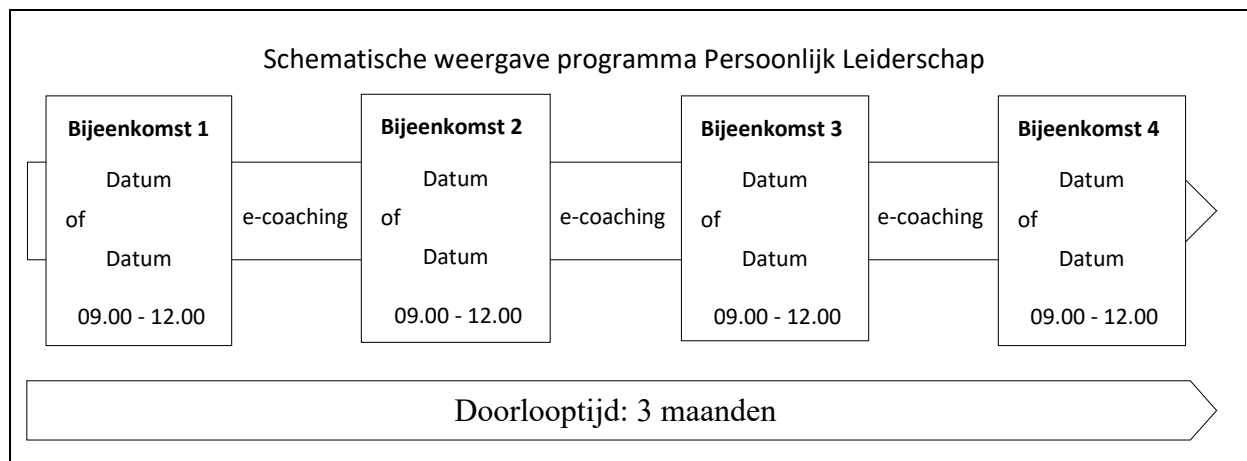
Veel mensen denken dat persoonlijk leiderschap alleen geldt voor managers. Dit klopt niet. Iedereen heeft persoonlijk leiderschap nodig. Iedereen is 'de stuurman' van zijn eigen leven. Er komt veel op ons af maar hoe wij reageren hangt af van onze eigen stuurkunst. We reageren in ons leven op van alles en nog wat, ook waar wij geen of weinig invloed op hebben. Maar hoe wij reageren is wel essentieel voor het resultaat en hoe wij ons er bij voelen.

In een periode van 3 maanden organiseren we 4 bijeenkomsten van 3 uur en worden de deelnemers in hun leerproces ondersteund door middel van e-coaching.

De training wordt verzorgd door een tweetal senior begeleiders met veel trainingservaring op hun vakgebied én in onderwijs, zorg en welzijn.

Doorlooptijd van het programma:

In onderstaand schema een voorbeeld van de planning van de training bij één van onze opdrachtgevers. Zij kozen voor een training voor 2 groepen.



De training Persoonlijk Leiderschap bestaat uit drie onderdelen:

- Mindfulness
- Cognitieve Gedragstraining en
- E-Coaching.

Mindfulness

De beoefening van Mindfulness leert:

- Het herkennen van en vrijer om gaan met automatische reacties en patronen
- Beter om te gaan met werkdruk en stress
- Aandacht effectief te richten op het hier-en-nu

Cognitieve Gedragstraining (CGT)

In de CGT wordt benadrukt dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die onze reacties veroorzaken, maar de manier waarop we tegen die gebeurtenissen aankijken, ze interpreteren en beoordelen.

CGT is een methode om ongewenst gedrag en emoties die niet helpend zijn om te buigen naar ondersteunende emoties en effectief gedrag.

E-coaching

E-coaching biedt optimale vrijheid in wanneer en waar er wordt gecommuniceerd met de trainers. Je mailt wanneer het je uitkomt, wanneer je wilt.

Met behulp van de e-coaching word je tussentijds in je leerproces ondersteund. Je kunt verslag uitbrengen van je ervaringen en je kunt vragen voorleggen aan de begeleiders. Ook zullen de begeleiders aanvullende oefeningen meegeven of hand-outs om te lezen.

Waarom een doorlooptijd van 3 maanden?

Het bewustworden en eventueel ombuigen van oude, niet-effectieve gewoontes gaat niet vanzelf. Dit vraagt oefening en discipline. Ook je hersenen blijken aan deze verandering te moeten wennen. Onbewust gaan zij protesteren bij nieuw gedrag. Gewoontes raken namelijk ingeslepen in ons brein.

Ervaringen van deelnemers:

Deelnemers die de trainingen hebben gevolgd vertellen dat het een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan het optimaal inzetten van hun kennis en ervaring, het ervaren van rust en balans en het vergroten van hun werkplezier.

Ze geven bijvoorbeeld aan:

- Handvatten te hebben gekregen om adequaat met werkdruk om te gaan
- Beter om te kunnen gaan met stress
- Minder last te hebben van piekergedachten
- Inzicht te hebben gekregen in hun belemmerende patronen

Daarnaast kwam uit een onafhankelijk onderzoek bij de Politie naar voren dat de op maat gemaakte trainingen van IJsselconsult in sterke mate beïnvloedend werken m.b.t. zelfsturing en persoonlijk leiderschap.

Locatie en groepsgrootte

De bijeenkomsten vinden plaats in een locatie die in overleg met de opdrachtgever wordt vastgesteld.

We werken per groep met 2 trainers en max. 15 deelnemers.

De trainers / coaches



Ilse Raanhuis
20 jaar ervaring als trainer en coach, lid van de beroepsvereniging Mindfulness (VMBN) en Master Management of Culture and Change.



Ben Roelvink
Trainer en directeur van IJsselconsult. In mijn werk vind ik het van belang dat er wordt gewerkt aan een zichtbare doorwerking van de trainingen. Ik ben opgeleid in Cognitieve Gedragstraining en Mindfulness en ben lid van de beroepsvereniging NOBCO.

IJsselconsult

Het trainingsbureau IJsselconsult bestaat 25 jaar en verzorgt programma's op het gebied van organisatieontwikkeling, training en coaching. IJsselconsult voert veel programma's uit voor het onderwijs, welzijn en zorg.

Over de werking van mindfulness en CGT

Effectiviteit van Mindfulness en Cognitieve Gedragstraining wordt wetenschappelijk ondersteund.

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van onderzoeksresultaten:

- Flook, Goldberg e.a. (2013) onderzochten de invloed van een Mindfulness programma bij leerkrachten. De deelnemers vertoonden een significante vermindering van psychische klachten en burn-out, een toename van klasgerichte organisatievaardigheden en een verbeterde concentratie bij administratieve taken. Daarnaast rapporteerden zij een toename aan (zelf)compassie.
- H. Leroy (2010), toont aan dat mensen die Mindfulness beoefenen trouwer zijn aan zichzelf en daardoor beter functioneren, met meer bevoegenheid en creativiteit.
- Jennings & Greenberg (2009) toonden aan dat leerkrachten na een Mindfulness programma een toename in zelfbewustzijn en welzijn ervoeren. Daarnaast waren zij beter in staat de klas te hanteren en ondersteunende relaties met de kinderen aan te gaan. Ook ontwikkelden zij meer compassie.
- Irving, Dobkin en Park (2009) stelden een overzichtsstudie op over het effect van Mindfulness op het vergroten van het welzijn van en omgaan met stress bij professionals, die werkzaam zijn in de zorgsector. Zij signaleerden lagere stressniveaus en een vermindering van burn-out symptomen na het volgen van een Mindfulness training.
- Cohen-Katz en e.a. (2005) toonden in een kwalitatieve studie aan dat verpleegkundigen na een Mindfulness training meer bewustzijn, rust in het werk en minder stress ervaren.