

TRAINING

Veerkracht & Vitaliteit: Programma voor Professionals in het Onderwijs



rījnconsult

Topprestaties leveren door optimale energiebalans

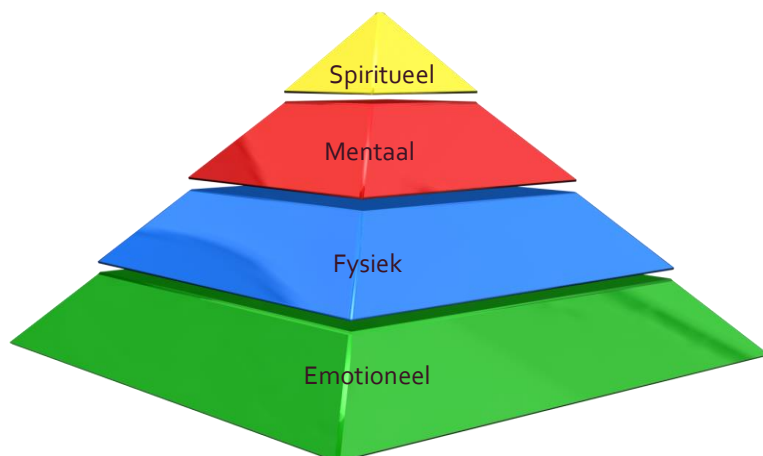
Het huidige onderwijsklimaat stelt steeds hogere eisen aan onderwijskundig personeel. Snel veranderende opleidingssystemen, verwachtingen van studenten en strenge kwaliteitseisen zijn inherent aan het onderwijs van nu. Dit vraagt van docenten en hun leidinggevendenden veel aandacht en flexibiliteit om in te kunnen spelen op de veranderingen ten einde constante hoogwaardige prestaties leveren. Daarnaast bestaat de noodzaak om afstand te nemen van de dagelijkse hectiek om als team visie te ontwikkelen op toekomstig onderwijs. Dit leidt tot een toename van druk. Herkent u dit in uw team?

- Waarom blijft mijn hoofd ook thuis zo 'vol'?
- Waarom ben ik in het weekend soms nog moe?
- Hoe kan ik 'nee' zeggen zonder dat er wordt getwijfeld aan mijn betrokkenheid?
- Hoe ga ik om met verschillen in werkstijl en inzet?
- Hoe krijg ik ook bij oudere docenten 21st century skills ingebed?
- Waarom kan een boze student me zo bezighouden?
- Waarom ben ik soms zo snel geïrriteerd en hoe kan ik hiermee omgaan?
- Agenda's zitten vol: hoe kunnen we toch de tijd vinden om problemen structureel op te lossen?

Voor professionals binnen het onderwijs heeft Rijnconsult een maatwerkprogramma samengesteld. In het programma wordt, zowel op individueel als op groepsniveau, de psychische veerkracht en vitaliteit van individuen en hun teams versterkt. Het effectief managen van de energiebalans staat hierin centraal.

Energie

Vanaf het 30^e levensjaar neemt de energievoorraad van een mens af. Tegelijkertijd nemen eisen toe, zowel privé als in het werk. Het is dus belangrijk om deze energievoorraad tijdig aan te vullen en effectief in te zetten. Een goede energiebalans leidt tot optimale resultaten in het werk. Energiebalans speelt op vier niveaus: *fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel*.



Presteren en herstellen

Het programma is ontstaan in de wereld van de topsport. De lessen uit de topsport over topprestaties en de wetenschappelijke inzichten daarover zijn vertaald naar een trainingsprogramma voor professionals in het onderwijs.

Om optimaal te kunnen presteren is noodzakelijk dat structureel ruimte wordt gemaakt voor herstelmomenten. Dit is nu nog een aandachtsgebied: binnen het onderwijs wordt van leidinggevendenden en hun teams impliciet verwacht dat zij de hele dag door optimaal presteren en kwaliteit leveren.

Het programma

Het programma is speciaal gericht op (management) teams en professionals binnen onderwijsinstellingen. In een intensief programma wordt gewerkt aan het verbeteren van de vaardigheden om energie op te bouwen en vast te houden, ook onder druk. U leert om uw werkstijl in overeenstemming te brengen met de eerder genoemde vier energiebronnen en de capaciteit daarvan blijvend te vergroten. Resultaat is een betere balans wat tot meer (werk)plezier en uiteindelijk tot betere effectiviteit van de individuele professional maar ook van de organisatie als geheel leidt.

Introductie en intake

Het programma begint met een introductiebijeenkomst en wordt gevolgd door een persoonlijke intake. Als voorbereiding op het intakegesprek vult u een vragenlijst in die het energieniveau vaststelt. Ook wordt aan u gevraagd een dagboek bij te houden om uw tijdsbesteding en uw eet- en drinkpatroon in kaart te brengen. Door uw omgeving (partner, vrienden, collega's) wordt een 360 graden feedback vragenlijst ingevuld.



Deze vragenlijst geeft inzicht hoe u en uw energieniveau in het dagelijkse leven en het werk beleefd wordt door anderen. Aan de hand van deze inputs ontstaat een algeheel beeld van uw energie(management). In het adviesgesprek worden vanuit deze nulmeting persoonlijke doelstellingen vastgesteld. U gaat aan het werk met concrete adviezen.

Na 4 weken volgt een tweede gesprek waarin wordt vastgesteld welke ontwikkelingen er al zijn, en wat verdere aandacht nodig heeft. Deze aandachtspunten worden in de training diepgaander behandeld.

Tweedaagse training

In een groep met maximaal 8 deelnemers gaat u aan de slag met het thema energiemangement specifiek toegepast op het werken als professional in het onderwijs. U werkt aan het verbeteren van vaardigheden om energie te behouden en herstelmomenten in te bouwen in uw werk waarbij persoonlijke missie en passie en deze vormgeven in meetbaar gedrag leidraad zijn.

Onderwerpen zijn onder andere: hoe kan ik kritisch communiceren met behoud van de relatie, respectvol omgaan met en creatief inzetten van diversiteit, transformatie van een vol hoofd naar verscherpte focus en concentratie, hoe haal ik meer uit mijn energiebronnen?

Borging van nieuw gedrag

Een periode van circa 90 dagen is cruciaal om nieuw gedrag aan te leren. Gedurende het gehele programma wordt u begeleid door een coach. Waar nodig zet de coach extra expertise in (bijvoorbeeld op het gebied van voeding, beweging, persoonlijk leiderschap).

Daarnaast worden er koppels gevormd die elkaar helpen hun persoonlijke doelen te behalen.

Na 6 maanden vindt er een hermeting plaats. Deze geeft inzicht in de mate waarin u uw doelen heeft bereikt en welke vervolgacties eventueel nodig zijn.



Resultaten uit het verleden

- 82 % van de deelnemers ervaart meer energie
- 74 % van de deelnemers verbetert de communicatie met anderen
- 72% van de deelnemers heeft meer (zelf) vertrouwen
- 65% van de deelnemers kan zich beter focussen en concentreren

Robert Viëtor, directeur Faculteit Educatie Hogeschool Leiden

'We vragen veel van elkaar in het onderwijs. Met dit programma hebben zelfs ervaren en betrokken docenten nieuwe energie ontdekt. De combinatie van zelfinzicht en persoonlijke maatwerkbegeleiding heeft menigeen meer in balans gekregen.'

Andere reacties van deelnemers: 'ik heb beter zicht op mijn energielekken en weet nu wat ik kan doen om dat te voorkomen'; 'als MT geven wij het verkeerde voorbeeld, we gaan maar door en vergeten te lunchen. We hebben nu een stilteplek ingericht die ook door onze docenten wordt gebruikt'; 'geen gepyschologiseer maar met humor concreet aan de slag met praktisch uitvoerbare tips die ik zo in mijn werk in kan zetten'.

Maatwerk

Dit programma kan nog verder op maat worden gemaakt. Het is ook mogelijk alleen de intakefase te doen eventueel in combinatie met coaching of een teamtraject.



Marèns Evers
senior adviseur

Meer weten?

Wij zijn overtuigd dat deze aanpak ook uw organisatie veerkrachtiger maakt. Wij willen u graag verder informeren en meedenken over de juiste aanpak binnen uw organisatie.



Yvonne van Druenen
senior adviseur

Rijnconsult is een zelfstandig bureau voor mensontwikkeling, organisatieontwikkeling en tijdelijk management. We werken voor onderwijs, bedrijfsleven, zorg en overheid. Op het gebied van mensontwikkeling ondersteunen wij onze opdrachtgevers met programma's rondom veerkracht, leiderschapstrajecten, professioneel adviseren, assessments, werving & selectie en coaching.

Rijnconsult | 030 – 29 84 250 | secretariaat@rijnconsult.nl | www.rijnconsult.nl