Trainingsfiche: Houvast in verandering

1. Overzicht

- Duurtijd — 1 opleidingsdag + persoonlijk gesprek van 1,5 uur
- Opleidingsvorm — Klassikaal + persoonlijk gesprek (bij voorkeur fysiek, online kan ook)
- Voertaal — Nederlands

2. Doelstelling

Verandering brengt heel wat in beweging. Niet alles heb je zelf in de hand, maar je kan wel kiezen hoe je ermee omgaat. Zelfleiderschap helpt je om daarin je eigen weg te vinden: bewust kiezen hoe je reageert, verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes en meebewegen met wat verandert, zonder jezelf te verliezen.

Geen theorie om de theorie, wel herkenbare situaties van de werkvloer, die inzichten opleveren en uitnodigen tot concrete actie.

Na deze workshop:

- herken je je automatische reacties in stressvolle situaties en begrijp je hoe ze ontstaan
- zie je hoe jij, met wat je zegt, doet en uitstraalt, mee bepaalt of anderen zich veilig voelen bij jou
- neem je verantwoordelijkheid voor je eigen keuzes en reacties
- weet je hoe je bijdraagt aan een sfeer waarin collega's vragen durven stellen, fouten melden en meedenken

3. Doelgroep

Iedereen die met anderen samenwerkt. Geen leidinggevende functie vereist.

4. Programma

Om zelfleiderschap aan te leren, werken we met **HOUVAST**: een zelfontwikkelde reflectietool in zeven stappen. Je past hem toe op je eigen situaties. Na de workshop kan je hem nog een jaar lang online gebruiken, zodat je steeds bewuster omgaat met situaties die vastlopen..

Herkennen

Een moment dat moeizaam verliep, zoals een gesprek dat vastliep of een verandering die je overviel, als vertrekpunt

Onderzoeken

Hoe reageert je brein onder druk en welke rol neem je dan aan?

Uitnodigen

Wat ligt er binnen jouw invloed, wat is jouw aandeel en hoe kan je kiezen hoe je reageert?

Voelen

Hoe bepalend is jouw reactie voor de veiligheid en de sfeer in je team?

Aandacht

Hoe kan je luisteren op drie niveaus?

Spreken

Van reactief naar bewust handelen: grenzen stellen, ondersteunen en ruimte laten voor eigen oplossingen. Oefenen met je eigen situatie.

Terugblikken

Slotcasus: in duo een nieuwe praktijksituatie volledig met HOUVAST doorlopen en je eigen actiepunten uitwerken.

5. Persoonlijk gesprek (na de opleidingsdag)

In een persoonlijk gesprek van 1,5 uur, bij voorkeur fysiek, online kan ook, bekijken we wat je uitprobeerde, wat werkte en waar je verder in wil groeien.