

Opleiding: Amplitiecoaching

- Zorg voor vitale en inzetbare medewerkers -

De aandacht voor vitaliteit binnen organisaties is de laatste jaren flink gegroeid. Vitaliteitsmanagement is een cruciaal onderdeel geworden van nieuw leiderschap.

Amplitiecoaching is onderdeel van Vitaal Leiderschap en Vitaliteit op de werkvloer.

Wat is Amplitiecoaching?

Amplitie (onderdeel van positieve psychologie) richt zich niet alleen op de risicogroepen wat vaak bij preventie en curatie wel het geval is. Het draait in de positieve psychologie en amplitie om juist het goede te versterken en te verbeteren i.p.v. problemen willen oplossen en/of voorkomen.

Amplitief werken gaat onder meer over de thema's

- Sociale omgeving op het werk
- Werk-Privé balans
- Ruimte voor potentieel en autonomie van de medewerkers
- Stijl leidinggeven - veiligheid - ruimte – feedback
- Zingeving- Focus
- Talenten - Kernkwaliteiten
- Gedragswetenschappen: aangepast en natuurlijk gedrag
- Rollen
- Vitaliteit (op de werkvloer) – Leefstijl
- Persoonlijke - Team - Organisatie ontwikkeling
- Verbreding – Verdieping
- (nieuwe) organisatie- en samenwerkingsovereenkomst
- Functies herontwerpen
- Stimulerende werkomgeving
- Professionele groei
- Welbevinden – positieve en organisatiepsychologie

In veel organisaties wordt de nadruk gelegd op 1. Burn-out gevallen en 2. Stressklachten terugdringen. Preventie is gericht op voorkomen. Het behandelen van de negatieve gevolgen van (werk) stress valt onder de curatie. De amplitie en positieve (organisatie-) psychologie richt zich op de kracht, welbevinden en het optimaal functioneren waaronder:

- ✓ Positieve werkbelasting
- ✓ Positief werkgerelateerde interventies

Amplitie betekent versterken, vergroten en vermeerderen.



Psychisch, sociaal, emotioneel welbevinden van medewerkers bevorderen:

- ✓ Bevlogenheid
- ✓ Creëren van een positieve werksituatie
- ✓ Goede balans stress - energie

Werktevredenheid (werkgeluk) vergroten vindt plaats op 3 manieren; gedragsmatig, cognitief en motivationeel. Open en eerlijk het gesprek durven aan te gaan met het team ten aanzien van de bedrijfscultuur gekoppeld aan de kernwaarden (talenten - kernkwaliteiten) en een preventieve aanpak ter voorkoming van stress – werkdruk/ -last.

Positief Leiderschap komt overeen met de (redelijk) nieuwe stroming in de psychologie, positieve psychologie waar niet de focus ligt op wat niet werkt en wat niet goed gaat maar om juist aandacht te schenken aan positieve aspecten. De positieve psychologie onderscheidt zich omdat ze gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek, een effectief en waardevol coachinstrument voor de positief vitaal leider. Deze coach en leiderschapsvorm is zeer praktisch van aard, toegankelijk en het meest snel groeiend.

Concepten uit de positieve psychologie zijn dan ook direct te herleiden tot reeds bekende concepten uit de traditionele psychologie, positieve fenomenen zoals betrokkenheid, coping, tevredenheid, zelfvertrouwen, leren, persoonlijke ontwikkelingen en motivatie

De onderwerpen in de positieve psychologie:

- Positieve ervaringen zoals geluk, hoop en liefde
- Positieve eigenschappen zoals vitaliteit, doorzettingsvermogen en wijsheid
- Positieve manieren waarop positief vitaal leiders een positief verschil kunnen maken binnen de (werk) maatschappij

Aandacht voor werkgerelateerd welbevinden, balans werk-privé, persoonlijke betrokkenheid, positieve energie en talenten/ kernkwaliteiten. Positief Leiderschap is inspirerend, coachend en gericht op kracht, aandacht, welbevinden en (persoonlijke) ontwikkeling.

Positieve leiders delen hun waarden, optimisme, visie en doelen en dat resulteert in meer vertrouwen, minder verloop, minder negatieve stress en een hogere klanttevredenheid.

“ *Gehoord en Gezien worden*” is een levensbehoefte.

Coachen is dan ook een belangrijk onderdeel, de medewerker krijgt meer controle, meer autonomie, verantwoordelijkheden en zeggenschap.

Vitaal Leiderschap heeft alles te maken met voorbeeldgedrag, een vitaal leider durft gezondheid, leefstijl, geluk, angsten, emoties, gevoelens, behoeften en (daadwerkelijke) intenties bespreekbaar te maken door de juiste vragen te stellen. Gespreksvaardigheden, luistervaardigheden en motiverende gespreksvoering zijn dan ook competenties van de vitaal leider.

Bewustwording creëren over: (positieve) gezondheid, vitaliteit, leefstijlgebieden, dromen en geluk. Zichtbaar maken van intrinsieke drijfveren, motivatievoorkeuren en natuurlijk en aangepast gedrag.

Energieverlies en -lekken zijn zowel in organisaties als bij de medewerkers vaak de “boosdoener”. Veelal verloopt dit proces onbewust en sluimert het erin, de lekken zorgen ervoor dat de duurzame inzetbaarheid in het gedrang komt en loopbaanwensen niet naar de oppervlakte komen.

Doel: de opleiding amplitiecoaching leidt je op tot een authentieke, transparante en inspirerende coach en leert je de positieve psychologie en vitaal leiderschap in te zetten als uniek coachinstrument. Als amplitiecoach leer je begeleiding en ondersteuning te bieden bij persoonlijke en professionele ontwikkeling, gezondheidsvraagstukken, vitaliteit, bevlogenheid, drijfveren, motivatie, talenten, onvrede of conflicten. Bewezen effectief coachen naar meer levensgeluk en werkplezier vanuit de positieve psychologie. Tijdens de opleiding werken we praktisch, duurzaam en is gericht op zelf ervaren, een mix van veel oefenen en ervaren.

Resultaat:

Als Amplitiecoach

- Vergroot je het welbevinden van de medewerker
- Vergroot je het functioneren van de medewerker
- Pas je stressmanagement en enrgiemanagement toe
- Stimuleer je persoonlijke en professionele groei
- Begeleid je thema's zoals gezondheid en vitaliteit
- Zowel individuen als teams begeleiden met het behalen van succes
- Deskundige adviezen geven op het gebied van geluk, welbevinden en levenshouding
- Beschikken over de vaardigheden om bij de cliënt de grootst mogelijke potentie vrij te maken: “de kracht van het menselijk brein” **Positief denken** ontwikkelen van een flinke hoeveelheid concrete handvatten om effectief te kunnen motiveren en inspireren
- In staat zijn om een duidelijk stappenplan te maken van de huidige situatie naar de gewenste situatie



Opbouw:

De opleiding Amplitiecoaching is opgebouwd uit 1 module van 3 lesdagen en 3 webinars

Lesdagen 3: Locatie Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

Tijd: 10.00 tot 16.00 uur

Lesdag 1: Inleiding Amplitie en Vitaal Leiderschap

Lesdag 2: Leefstijlgebieden – Welbevinden- Talentmanagement – Cultuurspel

Lesdag 3: Groepsbegeleiding – Inspireren- Motiveren – Trainen en Coachen

1. Webinar: Positieve gezondheid (60 minuten, tijd zelf indelen)

2. Webinar: Effectief communiceren (60 minuten, tijd zelf indelen)

3. Webinar: Brein- Algemene Psychologie- Gedragwetenschappen

(60 minuten, tijd zelf indelen)

Kosten: € 981,- excl. btw.

Groepen en in-company trainingen op aanvraag, op maat. We denken graag mee.

Duur: 2 à 3 maanden .

Studiebelasting: 6-8 uur per week

Diploma:

Bij het voldoen aan de eindopdracht, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting, ontvangt de deelnemer het diploma: Amplitiecoach

Vooropleiding/ opleidingsniveau: mbo+ en/of voldoende levenservaring en motivatie.

Opleidingsniveau: hbo-niveau

Op verzoek btw vrijstelling mogelijk.