

## **Vitaal Positief Leiderschap**

**- Zorg voor vitale en inzetbare medewerkers -**

### **Persoonlijke en Teamontwikkeling**

Vitale mensen maken geen vitale organisatie, alleen werken aan vitaliteit leidt niet automatisch tot een vitale organisatie. De wijze waarop de organisatie als geheel opereert bepaalt of deze vitaal en succesvol is. Organisatie, communicatie en samenwerken bepaalt de vitaliteit van de organisatie. Een vitale organisatie richt zich op het geheel zoals visie en cultuur; “wat is ervoor nodig dat de mensen duurzaam vitaal en veerkrachtig blijven functioneren”, een negatieve score op een gezondheidscheck leidt niet tot duurzame verandering van onder andere leefstijlgedrag.

De aandacht voor vitaliteit binnen organisaties is de laatste jaren flink gegroeid.

Vitaliteitsmanagement is een cruciaal onderdeel geworden van nieuw leiderschap. De wereld is voortdurend in beweging en gaat steeds sneller. Dit vraagt veel energie en veerkracht van werkgevers en medewerkers.

Vitaal leiderschap richt zich op medewerkers begeleiden en ondersteunen met zelfmanagement zodat zij zich zelf kunnen managen. Er worden dan ook specifieke eisen gesteld aan de leidinggevende. Een omgeving creëren waar medewerkers zich kunnen ontplooien en waar persoonlijke gezondheid en vitaliteit (welbevinden) net zo belangrijk is als hun inzetbaarheid.

Het beste uit jezelf en medewerkers halen, preventie, verzuim aanpakken, medewerkers versterken (talenten/ kernkwaliteiten), uitdagingen aangaan op het gebied van positieve psychologie, vitaliteit en coachend leidinggeven.

### **Vitaliteit op de werkvloer**

- Duurzame inzetbaarheid is van alle leeftijden en categorieën
- De oorzaak van verzuim constateren is één, maar oplossen is waar het om gaat
- Medewerkers dragen zelf de oplossingen aan (ideeën, inzichten en oplossingen)
- Investeren in preventie is voor veel werkgevers/ organisaties een bewuste keuze
- Met alleen een programma aanbieden kom je er niet, integreren in de bedrijfscultuur
- Vitaliteit doe je samen en moet leuk zijn, door het groepsgevoel te vergroten motiveren medewerkers elkaar
- Beleid is belangrijk, maar zolang het niet zichtbaar is, gebeurt er niets op de werkvloer
- Uiteindelijk bepalen de medewerkers het succes van de inspanningen



**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 vitaal positief 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.

Positieve energie werkt aanstekelijk... negatieve energie (helaas) ook.

**Doel - Competenties Positief Vitaal en Coachend leider:**

bewustwording van de manier waarop lichaam en perceptie doorspelen in de boodschap die de leider afgeeft

gezond gedrag stimuleren

ongezond gedrag signaleren

op passende wijze interveniëren

coachvaardigheden toepassen

op coachende wijze in beweging komen (fysiek en mentaal)

werken aan behoud en/ of verbetering inzetbaarheid

**Opbouw:** *Theorie en Praktijk worden voortdurend afgewisseld.*

Lesdag			Tijd	Kosten 4-8 deelnemers
1	Positief Leiderschap	Positieve Psychologie en Persoonlijkheidsleer	10.00 – 16.00 uur	
2	Vitaal Leiderschap	Leefstijlgebieden en Leiderschapsspel	10.00 – 16.00 uur	
3	Coachend Leiderschap	Gespreks-/ Luistervaardigheden en Motiverende gespreksvoering Competenties Mentaal Coachen	10.00 – 16.00 uur	
				2-4 deelnemers
				<b>€ 2985,-</b>
				<b>5-8 deelnemers</b>
				<b>3485,-</b>

				Grotere groepen in overleg
Optioneel 4.	Vitaliteitsprogramma's Opzetten, inzetten en integreren bedrijfscultuur		10.00 – 16.00 uur	1199,-

**Bedragen zijn exclusief btw. In het kader van de onderwijsvrijstelling voor scholen en organisaties met btw-vrijstelling is de btw-vrijstelling op verzoek van toepassing.**

**Duur:** 3 lesdagen; 6 dagdelen in overleg, veelal 1 lesdag per 2 weken.

**Studiebelasting:** 4-6 uur per week

**Diploma:** *Vitaal Positief Leiderschap* (crkbo geregistreerde instelling)

## Inhoud

### Positief Leiderschap

- \* aansturen op verantwoordelijkheid, veiligheid en positiviteit
- \* creëren omgeving van vertrouwen en betrokkenheid
- \* drijfveren
- \* gedrag natuurlijk en aangepast
- \* bron- en oppervlaktetrekken
- \* emoties en gevoelens
- \* bewerkstelligen veilig leefklimaat
- \* onderling vertrouwen
- \* het team begrijpen
- \* werken en inspireren vanuit eigen waarden
- \* aandacht voor kracht en welbevinden

### Vitaal Leiderschap

- \* balans relatie-resultaat gerichtheid
- \* focus: fysiek, mentaal en emotioneel niveau
- \* verkrijgen van optimale commitment
- \* energieniveau - werkvermogen
- \* gezondheidsrisico's
- \* loopbaanwensen
- \* aandacht voor werkgerelateerd welbevinden - positieve energie - persoonlijke betrokkenheid
- \* kernkwaliteiten/ talenten
- \* bespreekbaar maken leefstijl, geluk, angsten, gevoelens, behoeften en intentie

### Coachend Leiderschap

- \* coachen als leiderschapsstijl en instrument
- \* effect op cultuur en rendement team
- \* gedrag - patronen - coping
- \* motivatie voorkeuren
- \* performance
- \* weerstand - demotivatie - disfunctioneren
- \* brein/ psyche
- \* cognitie - emoties - onbewust gedrag
- \* veranderingsprocessen
- \* sturen op zelfontwikkeling
- \* verbinden
- \* gespreks-/ luistervaardigheden

De training Vitaal Positief Leiderschap is zowel in-company als out-company te volgen, voor individuele inschrijvingen verwijzen we graag naar onze backoffice [info@aplusbusiness.nl](mailto:info@aplusbusiness.nl)

De training Vitaal Positief Leiderschap kan op verzoek op maat aangeboden worden, persoonlijke betrokkenheid en flexibiliteit zijn bij A plus Business sleutelwoorden.

*Wij streven naar een samenleving waarin vitaal leven vanzelfsprekend is.*