

## De Gym | Basisprogramma

---

### Inhoudelijke toelichting voor de pioniers

Wie ben ik, hoe gedraag ik mij en hoe reageert mijn omgeving daarop? Waar krijg ik energie van? En wat heb ik daarvoor nodig? Deze vragen onderzoek je tijdens het Basisprogramma bij ons in de Gym. Je leert jezelf beter kennen, komt te weten wie je in een professionele setting wilt zijn en leert om die kennis en inzichten om te zetten in effectief gedrag. Dat maakt dat je minder stress en meer geluk ervaart op je werk.

### Na zes maanden

- ❑ heb je meer zelfkennis en inzicht in je persoonlijke gedragspatronen
- ❑ heb je geleerd doelen en prioriteiten te stellen
- ❑ maak je makkelijker keuzes over werk en privéleven
- ❑ handel je effectiever in verschillende (werk)situaties

### Basisprogramma

Dag 1 & 2	Kick-Off
Dag 3	Ik   Tijd- en energiemanagement
Dag 4	De ander & ik   Communicatie
Dag 5	De ander & ik   Boksen
Dag 6	De ander & ik   Lastige gesprekken
Dag 7	De groep & ik   Groepsdynamica
Dag 8	Kick-Out   Successen vieren

## Dag 1 & 2      Kick-off

De start van het programma! Je ontmoet de groep waarmee je dit programma doorloopt en bespreekt met elkaar wat nodig is om samen een optimale leeromgeving te creëren. Je reflecteert op belangrijke gebeurtenissen uit het verleden die je gevormd hebben. Je bepaalt wat nu speelt in je leven qua thematiek. Je formuleert leerdoelen die leidend zijn voor waar je je in gaat ontwikkelen tijdens het programma.

Na de eerste twee dagen heb je:

- Jouw talenten en valkuilen helder
- Jouw persoonlijke leerdoelen voor het komende half jaar geformuleerd
- Jouw groepsgenoten leren kennen
- Een veilige en uitdagende leeromgeving gecreëerd als groep
- Commitment gegeven op het programma en samenwerken met deze groep

## Dag 3      Ik | Tijd- en energiemangement

Veel mensen zijn goed geworden in hard werken en goed nadenken. Dit zijn handige vaardigheden om te hebben en een hoge werkdruk kan een fijne uitdaging zijn. Belangrijk is om daarnaast ook te weten hoe je je werk efficiënter inricht, waarbij je zoveel mogelijk energievreters weghaalt. Ook is het goed om te weten hoe je oplaadt. Organiseren en prioriteren van je werk zijn daarin belangrijke vaardigheden.

Na deze dag:

- Weet je waar je energie van krijgt en wat energie vreet
- Organiseer en prioriteer je jouw werk beter
- Ga je naar huis met concrete tips and tricks om de volgende dag al op werk in te zetten
- Ga je beter om met piekeren en uitstellen

## Dag 4, 5 & 6 De ander & ik | Communicatie

Dag 4, 5 en 6 gaat over communiceren en contact maken. Om effectief te werken is het belangrijk om te weten wat jij wilt en waar je voor staat en wat de ander wil en waar hij voor staat. Alleen dan kan je op elkaar afgestemd samenwerken. Dit kan lastig zijn, zeker wanneer jij of de ander iets spannends moet communiceren. Dan schieten we als mens regelmatig in automatismen of gedragspatronen. Inzicht hebben in je eigen gedragspatronen helpt je om een keuze te maken in gedrag: gaat dit patroon de communicatie helpen of juist niet? Je reflecteert tijdens deze trainingen op je gedrag en leert hoe je je communicatie effectiever kunt laten verlopen.

**Dag 4:** Voorkeursstijlen en feedback. Je leert welke gedragsstijl jouw voorkeur heeft, wat de achtergrond van jouw gedrag is en hoe je voorkeursstijlen bij anderen herkent. Zo begrijp je beter waarom jij doet wat jij doet en leer je je beter in te leven in hoe een ander zijn werk doet. Ook leer je om op een goede, opbouwende manier feedback te geven, waarbij je dicht bij jezelf blijft. 'Dichtbij jezelf blijven'? Wat is dat? Daar gaan we het ook over hebben.

Na deze dag:

- Inzicht in jouw eigen voorkeursstijl qua gedrag
- Inzicht in de gedragingen van anderen
- Geleerd hoe je het best feedback geeft
- Bewuster zijn van je gevoelens en onder woorden brengen wat een situatie met je doet

**Dag 5:** Boksdag! Het boksen is een metafoor voor een spannende interactie: je kan iemand raken en geraakt worden. Patronen in contact/communicatie komen bovendien omdat het tempo en de spanning opgevoerd wordt. Dat is het moment waarop patronen vaak zichtbaar worden. Je gaat deze dag aan de slag met naar jezelf luisteren. Je leert aan te geven wat je nodig hebt om goed te sparren: daarmee oefen je in effectief samenwerken en duidelijke communicatie. Kernwoorden: aannames signaleren, afstemmen, voelen.

Na deze dag:

- Geleerd om grenzen aan te geven
- Hoe te kiezen voor jezelf (eigen behoefte uiten), maar in contact te blijven met je sparringpartner
- Hoe je aansluiting vindt bij je sparringpartner
- Actie: waar ga je op werk mee oefenen?
- Spierpijn

**Dag 6:** Goede gesprekken, hoe voer je die? Zonder om de hete brei heen te praten en met een bepaald doel voor ogen. Je leert je vandaag uitspreken tijdens een 'spannend' gesprek. Kernwoorden: bewustwording, mindset, feedback,

Na deze dag:

- Weet je welk gedrag van jou het gesprek vooruit zal helpen
- Heb je concreet geoefend met helpend gedrag in spannende gesprekken (met een trainingsacteur)
- Actie: waar ga je op werk mee oefenen?

## **Dag 7**                      **De groep & ik | Groepsdynamica**

Deze dag gaat over groeps- en organisatiedynamiek. Je ontdekt wat voor effect jouw gedrag heeft op een groep en andersom. Je wordt je bewust van groepsdruk en hoe je daarmee om kan gaan, lees: hoe je niet te ver van jezelf af komt te staan wanneer er groepsdruk is. Kernwoorden: omgevings sensitiviteit, groepsdruk, cultuur, persoonlijkheid stijl, teamdynamiek.

Na deze dag:

- Herken je groepsdruk om de keuze te hebben hier wel/niet in mee te gaan
- Heb je inzicht in je werkomgeving en je team
- Actie: waar ga je op werk mee oefenen?

## **Dag 8**                      **Kick out | Successen vieren**

Op deze dag staan we stil bij de groei die je tijdens het programma hebt doorgemaakt. We vieren successen en kijken naar de toekomst. Hoe je groei en successen kunt vieren benaderen we vanuit de positieve psychologie en theorieën over werkgeluk. Als groep ronden jullie ook met elkaar af: jullie reflecteren als geheel en in duo's op elkaars proces.

Na deze dag:

- Weet je wat je geleerd hebt en waarin je je ontwikkeld hebt tijdens dit traject
- Ga je trots naar huis met een gevulde rugzak aan kennis en nieuwe vaardigheden als persoon en professional