

De Gym | Basisprogramma

Inhoudelijke toelichting per dag

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 meer rust ervaart, vaker kunt doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Pioniers beginnen in de regel binnen 2 maanden na de start van hun project aan het Basisprogramma. Het programma duurt (ruim) 6 maanden waarin een pionier 8 trainingdagen heeft.

Na het Basisprogramma

- ❑ 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 Focus & Ontspanning
Dag 4	De Ander & Ik Communicatie
Dag 5	De Ander & Ik Boksen
Dag 6	De Ander & Ik Lastige gesprekken
Dag 7	De Groep & Ik Groepsdynamiek
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 | Focus & Ontspanning

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 ontspant en waarvan je oplaadt. Hoe manage je je energie, ook tijdens thuiswerkdagen? Tot slot staan de professionele vaardigheden geconcentreerd werken, stress managen en prioriteren centraal.

Na deze dag:

- Heb je meer inzicht in wat je stress oplevert en wat je helpt ontspannen te werken
- Heb je meer kennis over geconcentreerd werken en prioriteren
- Heb je een plan uitgewerkt om vaker geconcentreerd en vanuit ontspanning te werken
- Ga je naar huis met concrete tips and tricks om de volgende dag al op werk in te zetten

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: je onderzoekt communicatie. Waarom verloopt communicatie met sommige mensen zoveel soepeler dan met anderen? Wat is jouw rol daarin en wat die van de ander? Lukt het je om je in te leven in het perspectief van de ander, te begrijpen voor je begrepen wordt? Vanuit daar kun je richting afstemmen: naast luisteren naar de ander ook jouw visie, wensen en feedback uitspreken. Dan kom je samen op de weg van synergie: een win-win situatie in samenwerken creëren.

's Middags staat intervisie centraal: een communicatie onderzoeken die niet soepel verliep. Waarom eigenlijk niet? En hoe kan je er een volgende keer mee omgaan?

Na deze dag:

- Meer inzicht in hoe je geneigd bent te communiceren
- Meer bewustzijn op je gedachten en gevoelens, meer taal om die onder woorden te spreken
- Meer inzicht in het gedrag van anderen
- Tools om te navigeren in gesprekken die moeizaam verlopen

Dag 5: Boksdag! Het boksen is een metafoor voor een spannende interactie: je kan iemand raken en geraakt worden. Tijdens het boksen worden het tempo en de spanning opgevoerd: dat is het moment waarop patronen vaak zichtbaar worden. Welke patronen heb je in communicatie (identiteitsniveau)? Hoe dienen ze je en hoe niet? Wat heb je te leren? En kun je daar vandaag al een eerste stap in zetten? Je oefent door de dag heen zo met effectief communiceren en afgestemd samenwerken.
Kernwoorden: patronen, identiteit, sparren, afstemming

Na deze dag:

- Meer inzicht in je communicatiepatronen
- Meer inzicht in waar je patronen vandaan komen
- Meer inzicht in wanneer dit wel en wanneer dit niet voor je werkt
- Geoefend met iets anders doen dan je normaal doet
- Een plan gemaakt om meer te gaan oefenen met jouw leerdoel in communicatie
- 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' of lastig gesprek. Eerst door te onderzoeken hoe dynamiek in gesprekken werkt (hoeveel ruimte neem je in of geef je, hoeveel oog heb je voor de relatie of juist voor jezelf).

Kernwoorden: bewustwording, oefenen, feedback, uitspreken

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 geformuleerd: waar ga je op werk mee oefenen?

Dag 7 De groep & ik | Groepsdynamiek

Op deze dag onderzoeken we groepsdynamiek. Je ontdekt wat voor effect jouw gedrag heeft op een groep en andersom. Je wordt je bewust van de groepscultuur en we bespreken hoe je de balans kunt houden tussen autonomie (doen wat jij wilt) en aansluiting houden bij de groep.

Kernwoorden: omgevings sensitiviteit, cultuur, groepsdynamiek, autonomie

Invulling van deze dag (inhoud programma) verschilt per groep. Het programma wordt grotendeels verzorgd door de groep zelf op basis van wat zij nog willen leren in dit programma.

Na deze dag:

- Heb je optimaal gebruik gemaakt van deze dag om te leren wat je nog wilde leren
- Heb je meer inzicht in jouw rol in de groep, de voor- en nadelen daarvan
- Heb je de koppeling gemaakt naar je werk: welke rol heb je daar en werkt die voor je?

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 (ontwikkelings)proces.

Na deze dag:

- Rond je met een tevreden gevoel het groepsproces en Basisprogramma af
- Ga je trots naar huis met een gevulde rugzak aan kennis en nieuwe vaardigheden als persoon en professional