

## De Gym | Verdiepende Trainingen

---

### Inhoudelijke toelichting per training

De Verdiepende Trainingen richten zich op jouw persoonlijke ontwikkeling, het verrijken van jouw kennis uit het Basisprogramma, maar ook op praktische, professionele vaardigheden die je binnen je project effectiever kunnen maken. Hieronder vind je welke trainingen we op dit moment aanbieden en wat je leert tijdens deze dagen. Je kiest zelf welke trainingen je wilt volgen, in afstemming met de projectcoördinator en je opdrachtgever.

### Inhoudsopgave

Omgaan met je hoge lat (2 dagen)	2
Project- & Verandermanagement (2 dagen)	3
LEAN basis (2 dagen)	4
Functioneel Beheer & BiSL (3 dagen incl. examens)	5
NLP (1 dag)	6
Politieke Sensitiviteit (1 dag)	7
Intervisie (dagdeel)	8
Persoonlijke coaching	9

### Verdiepende trainingen & corona

Zolang corona aanwezig is in de maatschappij en er vanuit de Rijksoverheid maatregelen zijn rondom corona, heeft corona invloed op de trainingen in De Gym. Wanneer maatregelen het toestaan, zullen de trainingen veelal 'live' op locatie (bij Studelta in Amsterdam) zijn. Wanneer een training live is in coronatijd, geldt er een aangepaste maximale groepsgrootte. Wanneer een training gegeven wordt door 1 trainer, is de maximale groepsgrootte 9 deelnemers. Als een training gegeven wordt door 2 trainers, is de maximale groepsgrootte 8 deelnemers.

Of een training live of online aangeboden wordt, wordt tijdig door Studelta gecommuniceerd (max. een paar weken van tevoren).

## Omgaan met je hoge lat (2 dagen)

### Hoe kwetsbaarheid & zelfcompassie jou hierbij kunnen helpen

Elk mens heeft een kritische stem in zijn hoofd en heeft dingen die hij/zij spannend vindt om te doen of zeggen. Sommige mensen willen het heel graag erg goed doen en leggen de lat hoog voor zichzelf. Sommigen vinden het lastig zich uit te spreken, grenzen aan te geven of een conflict aan te gaan. Sommigen van ons hebben het idee dat ze het niet goed genoeg doen, vinden fouten maken eng en vermijden dit of vinden risico nemen lastig. In al deze gevallen (en meer) kan deze training wat voor jou zijn.

Kwetsbaarheid (*'jezelf laten zien zoals je bent zonder dat je de uitkomst of het effect van die zichtbaarheid kan controleren'*) is de bakermat van verbinding, blijdschap en creativiteit. Het is ook de plek waar je als mens schaamte- of schuldgevoelens, ongemak of stress tegen kan komen. In welke situaties jij je kwetsbaar voelt, is voor elk mens anders. Ook hoe je omgaat met kwetsbaarheid is voor elk mens verschillend. De patronen die je jezelf daarin aangeleerd hebt, zijn niet altijd effectief of dienend. Ze kunnen je bijvoorbeeld tijd en energie kosten of je in de weg zitten bij een samenwerking.

Kwetsbaarheid hangt samen met zelfcompassie en zelfkritiek. We are (very often) our own worst critic. Zelfcompassie betekent 'omgaan met jezelf zoals een vriend dat zou doen'. Zo'n compassievolle stem in je hoofd kan je helpen uitdagingen aan te gaan, fouten te durven maken en te dealen met lastige of spannende emoties: ook dit zijn dingen die je tegenkomt op de werkvloer.

In de training is grotendeels vormgegeven op basis van onderzoeken van Brené Brown (kwetsbaarheid) en Kristin Neff (zelfcompassie).

Wat levert deze training je op:

- ❑ Je krijgt inzicht in waar jij je kwetsbaar in voelt en hoe dit jouw (werk)leven beïnvloedt.
- ❑ Je krijgt inzicht in wat je (aan)geleerd hebt rondom kwetsbaarheid.
- ❑ Je kiest een actuele situatie uit waarin je gaat oefenen met kwetsbaarheid waardoor je het effect kan ervaren van kwetsbaar zijn, op jezelf en je (werk)relaties.
- ❑ Je krijgt inzicht in je zelfcriticus en leert compassiever met jezelf om te gaan in lastige situaties en in de dagelijkse (werk)praktijk.

Trainers: Nina van Kersbergen, Marieke Galesloot en Nina Blussé (per groep zijn er 1 of 2 trainers)

Aantal deelnemers: minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers.

(Zolang corona zorgt voor maatregelen, kent deze training live een max. van 8 of 9 deelnemers).

## Project- & Verandermanagement (2 dagen)

Ontdek de belangrijkste stappen in een project en leer om te gaan met verandering & weerstand

Binnen elke organisatie lopen er vaak wel een of meerdere projecten. Hoe kun je deze projecten zo succesvol mogelijk laten zijn? En hoe ga je om met de veranderingen die bij deze projecten komen kijken? En de weerstand die dit vaak oproept? Alle projecten in een organisatie hebben hun eigen doelstelling, in een context waar ook gewoon gewerkt moet worden, waar politiek en andere belangen spelen. Hoe zorg je voor een succesvol project en hoe ga je om met de mens in de verandering? Niet iedereen wordt namelijk blij van projecten en vernieuwing.

In deze tweedaagse vaardigheidstraining krijg je meer inzicht in project en verandermanagement en ervaar je de dilemma's waar je bij een project of een verandering tegen aan loopt. Projectplannen, prioriteiten stellen, omgaan met weerstand, afstemmen en communicatie zijn enkele overkoepelende thema's die aan bod komen. Daarbij wordt ook ingezoomd op jou als persoon. Want hoe ga jij zelf eigenlijk om met veranderingen en weerstand? Tijdens de trainingen wordt er aandacht besteed aan theorieën en modellen. Je leert de structuur van projectmanagement uit verschillende theorieën (PRINCE2, Agile, e.d.), tegelijk komt de zin en onzin uit de praktijk ook voorbij. Wat is handig om te doen en wat staat niet in de boeken dat wel werkt. Je gaat ook actief aan de slag, zowel zelf als met elkaar.

Wat heb je aan deze vaardigheidstraining?

- Je kent de belangrijkste stappen om een goed project op te zetten
- Je weet waar een goed projectplan aan voldoet, zodat je deze zelf kunt gaan maken.
- Je stelt prioriteiten met behulp van verschillende tools.
- Je leert om te gaan met veranderingsprocessen binnen een organisatie, bijvoorbeeld door mensen enthousiast te krijgen voor het project.
- Je ervaart hoe belangrijk het is om af te stemmen en samen te werken om een project succesvol te laten zijn.
- Je krijgt inzicht en praktische handvatten in hoe jijzelf en anderen met verandering en weerstand omgaan.

Jouw voorbereiding:

- Zorg dat je een project, waar je momenteel in werkt en de rol die je daarin hebt, helder kunt beschrijven. Welke veranderingen gaan er met dit project gepaard? En hoe ga je om met de weerstand die dit oproept, zowel bij jezelf als bij anderen?

Trainers: Patrick Schrooten (ChangeBees) en Nina van Kersbergen

Aantal deelnemers: minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers.

(Zolang corona zorgt voor maatregelen, kent deze training live een max. van 8 of 9 deelnemers).

## LEAN basis (2 dagen)

### Pas direct LEAN methodieken toe in de praktijk

Lean betekent letterlijk 'mager' of 'slank'. Lean is in de basis een methodiek voor het optimaliseren van processen: het elimineren van verspillingen (foutgevoelige momenten) in een proces en de klantwaarde centraal zetten. In een Lean Organisatie denkt iedereen in termen van continu verbeteren, en wil het stapje voor stapje beter doen.

Maar hoe werkt het en wat kun jij er zelf mee? Je komt erachter tijdens deze 2 dagen! Dit is een introductietraining over Lean waarin je kennis maakt met de vele verschillende methoden die Lean rijk is. Gedurende de trainingsdagen ga je oefeningen doen, zodat je er gelijk al enige ervaring mee opdoet. Het doel is dat je in staat bent na de trainingen verschillende van deze methoden toe te passen in je werk. Ben je al bekend met Lean door training of ervaring? Dan zal deze training waarschijnlijk minder aansluiten bij jouw ontwikkelingsbehoefte.

Een overeenkomst met de Design Thinking training is dat ze beide gaan over het creëren van waarde voor de klant. Een verschil met de Design thinking training is dat die meer gaat over creatieve tools en oplossingen inzetten om in de beginfase van een project te vertragen, om de goede dingen te gaan doen. Bij Lean is de focus op de gehele organisatie. Lean leert je kijken naar de organisatie in zijn geheel en dat alle acties die je kiest effect hebben op de output (dus de winst of klantwaarde) van de organisatie. Een onderdeel van Lean is dus ook hoe je de beginfase indeelt, waar Design thinking een onderdeel van kan zijn.

Wat heb je aan deze vaardigheidstraining?

- ❑ Je weet hoe Lean is ontstaan, hoe het werkt en je begrijpt de 'Lean taal en terminologie'. Termen als; flow, kaizen, waste, pdca, jit, kanban, pokeyoke, value stream mapping en gemba passeren de revue.
- ❑ Je hebt kennis gemaakt met een aantal methoden en je hebt er mee geoefend. De oefeningen gaan bijvoorbeeld over; Waste herkennen, Flow, 5S, business value en Problem solving.
- ❑ Je weet welke methoden je wilt gaan toepassen in de praktijk en je weet ook hoe je dat kunt gaan doen. Je begrijpt als een organisatie een Lean transformatie heeft ondergaan en kan discussiëren over de te nemen actie. Je kan op team niveau processen inzichtelijke en efficiënter maken. Je begrijpt dat continue leren onderdeel is van een Lean organisatie.

Jouw voorbereiding:

- ❑ Wat wil jij leren in het kader van Lean? Zorg dat je dit helder kan omschrijven, dan kan de training het meest bij je aansluiten.

Trainer: Taco Voorman (Ctrl-improve)

Minimaal aantal deelnemer is 8.

Aan deze training kunnen maximaal **16 pioniers** deelnemen, dit gaat op volgorde van aanmelden. (Zolang corona zorgt voor maatregelen, kent deze training live een max. van 8 of 9 deelnemers).

## Functioneel Beheer & BiSL (3 dagen incl. examen)

Leer de basis van Functioneel Beheer & de BiSL methodiek en haal jouw examen

Functioneel beheer is dat orgaan in de organisatie dat ervoor zorgt dat IT aansluit op de bedrijfsprocessen. Functioneel beheer onderzoekt het gebruik van de Informatievoorziening en komt met verbeterplannen voor het gebruik en de techniek. Als functioneel beheerder sta je dus letterlijk tussen de gebruiker en de IT-er. Je leert een aantal best practices, waarmee men invulling kan geven aan functioneel beheer en informatiemanagement binnen een organisatie. Dit is een inhoudelijke training. De training wordt met live tekeningen en veel herkenbare voorbeelden ondersteund,

Ben jij Functioneel Beheerder, informatie analist, business analist of informatiemanager of lijkt deze rol jou interessant? Dan is deze training voor jou! Deze 3-daagse training leert je de basis van Functioneel Beheer & de BiSL methodiek. Naast de methodieken wordt er ook stilgestaan bij inrichting, sturing, cultuur en anders denken. Door het gebruiken van veel voorbeelden en oefeningen wordt de koppeling naar de praktijk gemaakt. Je wordt je bewust van je rol en directe omgeving en hoe je daar invloed op uitoefent.

Wat heb je aan deze vaardigheidstraining?

- Je weet wat Functioneel Beheer is en waarom het er is.
- Je kent de BiSL methodiek en kan de best practices in jouw eigen omgeving toepassen.
- Je past je kennis over Functioneel Beheer toe; je bent je bewust van de klant, je stelt specificaties op, je weet hoe je kunt sturen en hoe je kunt overtuigen in je rol als Functioneel Beheerder.
- Je hebt inzicht in hoe een organisatie om een BIM (functioneel beheer op alle niveaus) is ingericht en je weet hoe je de Fb-organisatie moet aansturen als een Informatiemanager.
- Je hebt zicht op de hiërarchie van informatie in een organisatie en kan haar beschrijven en verbeteren. Als informatie analist heb je inzicht in het gehele systeem.
- Je kunt je BiSL certificaat halen, hiervoor moet je een examen afleggen.

Jouw voorbereiding:

- Wat wil jij weten over Functioneel Beheer zodat jij jouw rol beter kunt invullen? Hoe scherper je dit voor jezelf hebt, hoe meer je aan de trainingen gaat hebben!

Trainer: Taco Voorman (Ctrl-improve)

Minimaal aantal deelnemer is 8.

Aan deze training kunnen maximaal **16 pioniers** deelnemen, dit gaat op volgorde van aanmelden. (Zolang corona zorgt voor maatregelen, kent deze training live een max. van 8 of 9 deelnemers).

## NLP (1 dag)

Ontdek welke metaprogramma's jij hebt en welke invloed deze hebben op jezelf en in de communicatie met anderen

NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) is een aanpak op het gebied van communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Het wordt gedefinieerd als de wetenschap die zich bezighoudt met het bewust maken van onbewuste processen. Een **metaprogramma** is een begrip binnen NLP waarmee die onbewuste processen worden aangeduid. Die metaprogramma's zeggen iets over hoe iemand binnen een gegeven context waarneemt, denkt en zich gedraagt. NLP kijkt van oorsprong naar het menselijk brein alsof het een computer is, en gaat er vanuit dat die computer opnieuw geprogrammeerd kan worden.

Wat heb je aan deze vaardigheidstraining?

- Je hebt kennisgemaakt met NLP en hebt inzicht gekregen in jouw metaprogramma's en wat voor invloed deze programma's op jezelf en je omgeving hebben.
- Je hebt een aantal praktische oefeningen geleerd die je kunt toepassen in je dagelijks leven. Te denken valt aan oefeningen waarmee je je perspectief op een situatie en je gemoedstoestand kunt veranderen.

Jouw voorbereiding:

- Je ontvangt van tevoren een vragenlijst die je ingevuld meeneemt naar de training.

Trainer: Maartje Schlaghecke

Minimaal aantal deelnemers: 3

Aan deze training kunnen maximaal **10 pioniers** deelnemen, dit gaat op volgorde van aanmelden. (Zolang corona zorgt voor maatregelen, kent deze training live een max. van 8 of 9 deelnemers).

## Politieke Sensitiviteit (1 dag)

### Wat is jouw cirkel van invloed binnen de gemeente?

Deze training is voor pioniers die bij een gemeente werken. Werk jij bij een gemeente? Dan is deze training een absolute must om te volgen, ongeacht de rol die je hebt!

Tijdens de trainingsdag ga je samen met andere pioniers, die bij de gemeente werken, inzoomen op jouw rol en plek binnen de gemeentelijke context. Door een combinatie van theorieën, praktijkvoorbeelden en oefeningen krijg je meer inzicht in jouw cirkel van invloed binnen de gemeente waar je werkt. Je hebt alle ruimte je eigen actuele casussen of situaties in te brengen. De interactie tussen jou, je mede-pioniers en de trainer staat centraal!

Wat heb je aan deze vaardigheidstraining?

- Je hebt inzicht in de rol van de ambtenaar in een politieke context.
- Je hebt meer duidelijkheid over je rol in de samenwerking van raad, college en organisatie.
- Je herkent verschillende type bestuurders en leert hiermee om te gaan.
- Je hebt kennis van het politieke besluitvormingsproces.
- Je leert vanuit procesniveau werken en om te gaan met dilemma's.
- Je oefent met je rol als adviseur en sparringpartner.

Jouw voorbereiding:

- Hoe ervaar jij het werken bij een gemeente en waar loop je tegenaan? Lever je vragen en casussen aan zodat deze meegenomen worden in de training.

Trainer: Jennifer Schuurman

Minimaal aantal deelnemers: 6

Aan deze training kunnen maximaal **10 pioniers** deelnemen, dit gaat op volgorde van aanmelden. (Zolang corona zorgt voor maatregelen, kent deze training live een max. van 8 of 9 deelnemers).

## Intervisie (dagdeel)

### Wees elkaars klankbord en adviseur bij werk-casuïstiek.

De definitie van intervisie is een georganiseerd gesprek voeren met als doel het problemen of uitdagingen te onderzoeken en het vergroten van deskundigheid en kwaliteit. Een hele mond vol en een formele omschrijving. Je kunt intervisie ook zien als het uitwisselen van zienswijzen of perspectieven.

Tijdens de intervisie-bijeenkomst brengen pioniers een casus is die zij graag willen onderzoeken. Aan de hand van intervisie-methodieken en met de hulp van een procesbegeleider wordt de casus onderzocht. We komen tot de kern van het probleem of de uitdaging en denken met elkaar over hoe het beste om te gaan met dit probleem. Daarin is er ruimte voor een ieders inbreng. Sterker nog: die is gewenst. Door vragen te stellen, je uit te spreken, je inlevingsvermogen en je creativiteit aan te zetten, help je elkaar als pioniers verder te groeien. Op deze dag is ook een blok tijd voor zelfstudie. Je kunt hierin een boek lezen dat je steeds al wilde lezen - dat te maken heeft met persoonlijke ontwikkeling -, een webinar kijken voor verdiepende kennis over een onderwerp of een andere manier van zelfstudie doen. De dag wordt gezamenlijk afgerond met een gesprek over de 'learned lessons' van de dag.

Wat heb je aan deze training?

- Je bent met andere pioniers in gesprek over jouw en hun werk.
- Je legt de kern van je probleem of uitdaging bloot waardoor je meer inzicht in de situatie en dynamiek krijgt.
- Je verzamelt tips en manieren om om te gaan met een voor jou uitdagende situatie.
- Je leert van elkaar als pioniers over de verschillende wijzen waarop je een uitdagende situatie kunt analyseren en kunt aanvliegen.
- Je oefent met intervisie-methodieken die je zelf ook weer toe kan passen op bijvoorbeeld je werk.

Jouw voorbereiding:

- Een actuele casus hebben om in te kunnen brengen tijdens de intervisie.

Kies een casus van *op je werk*. Iets wat nu speelt, recent (in het verleden) heeft gespeeld of in de nabije toekomst zal spelen. De casus kan groot of klein zijn: het is vooral belangrijk dat het iets is waar jij van wil leren door jouw eigen gedrag en dat van de ander/anderen te onderzoeken.

De casus wordt uitgebreid besproken.

Trainer: Nina van Kersbergen

Minimaal aantal deelnemers: 3

Aan deze training kunnen (per intervisiegroepje) maximaal 5 pioniers deelnemen. Dit wordt bepaald op volgorde van aanmelden.

Locatie: de intervisiebijeenkomsten zijn *online via Zoom*. Zorg dus dat je in een rustige ruimte bent waar je niet gestoord wordt en je goed internet hebt.



## Persoonlijke coaching

Wanneer de pionier een persoonlijk vraagstuk heeft waarbij persoonlijke coaching het beste past, is er de optie om persoonlijke coaching te ontvangen. Dit gebeurt in overleg met de projectcoördinator. Tijdens de individuele gesprekken staat een door de pionier ingebrachte vraag centraal. Deze coachingsvraag mag persoonlijk zijn maar is in elk geval ook werkgerelateerd (bijv: 'ik loop op mijn werk aan tegen het feit dat ik grenzen aangeven lastig vind'). Het doel van de coaching is om meer inzicht te verwerven in de coachingsvraag als ook handvatten te ontwikkelen om stappen te zetten in de coachingsvraag.

Uitgangspunten voor een individueel coachingstraject:

- ❑ Een door de pionier ingebrachte leervraag die (ook) werkgerelateerd is
- ❑ Een-op-een gesprekken met een vaste coach vanuit Studelta
- ❑ Vier tot vijf gesprekken van 75 tot 90 min. en een telefonische eindevaluatie van 30 min.
- ❑ De gesprekken zijn digitaal via Zoom of live (bijvoorbeeld bij Studelta op locatie).

De inhoud van deze gesprekken is vertrouwelijk: de coach deelt niks met de projectcoördinator of opdrachtgever. Wat gedeeld wordt, is aan de pionier.

