

De Gym 2019 | Focustracks

Inhoudelijke toelichting voor de pioniers.

Het is belangrijk dat je de keuze voor een focustrack maakt op basis van een behoefte die je zelf hebt. Jij moet er iets mee kunnen. De focustrack is een verdieping op de Ontdekkingstrack en kenmerkt zich door een hogere intensiteit op de trainingdagen, en meer/uitgebreidere tussentijdse opdrachten. De dagen volgen elkaar op, dus het is daarom belangrijk dat je er alle dagen bij bent. Je ontwikkeling zal door deze tracks een flinke boost krijgen!

De focustrack volg je in een groep, bestaande uit maximaal 12 personen. Tussendoor is er ruimte voor individuele coaching. Dit is op basis van jouw behoefte en kan face2face of telefonisch.

Focustrack: Kwetsbaarheid & Zelfcompassie

Tijdens deze focustrack ga je jouw kwetsbaarheid onderzoeken. Waarin voel je je sterk, en waarin twijfel je aan jezelf? Hoe ga je hier mee om, zowel in je werk als buiten je werk?

Je gaat onderzoeken welke thema's qua kwetsbaarheid relevant zijn voor jou, wat je hier van uit je opvoeding hebt meegekregen en hoe je hier nu mee omgaat. Brené Brown en haar onderzoeken over kwetsbaarheid en schaamte staan centraal. Je onderzoekt hoe jij omgaat met zelfkritiek vs zelfcompassie, hoe je jezelf en de mensen om je heen behandelt en hoe je in de wereld staat.

Wat levert deze focustrack je op:

- Je word je bewust van je zelfbeeld en verwachtingen, normen en patronen en hoe dit jou beïnvloedt in je werk.
- Je leert hoe je jouw autonomie kunt versterken waardoor je rust en zelfvertrouwen toenemen.
- Je leert meer waardering te hebben voor je eigen kwaliteiten.
- Je leert hoe je effectief kunt omgaan met het maken van fouten en het ervaren van teleurstelling.
- Je leert hoe je jouw behoeften kunt aangeven en uitspreken.
- Je leert je grenzen aan te geven.

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

Focustrack: Dynamiek & Samenwerken

Hoe werkt jouw organisatie en wat is jouw rol daar in? Wat voeg jij toe aan je eigen organisatie vanuit jezelf en wat mis je juist? Je onderzoekt hoe jouw organisatie/team samenwerkt (of juist niet) en welke invloed jij hier op kunt en wil hebben. Wat kun je doen als het niet loopt?

Je krijgt inzicht in de verschillende rollen die je kunt aannemen en welke de bewegingen je in je organisatie kunt maken.

Wat levert deze focustrack je op:

- Op 'ik-niveau' krijg je meer inzicht in je rol en plek binnen je team, en in wat jij meebrengt qua talenten en uitdagingen.
- Op teamniveau onderzoek je wat knelpunten en aansluitingspunten zijn in de samenwerking. Je word je bewust van het belang van diversiteit in een team en leert hoe je kunt samenwerken als je verschillend bent.

Op organisatieniveau kijk je naar het ontstaan van een organisatie en de organisatiecultuur. Je ontwikkelt organisatiesensitiviteit terwijl je ook vasthoudt aan je eigenheid.

Je krijgt inzicht in waar je naar toe wil bewegen in je team en organisatie en je krijgt handvatten zodat je dit kunt doen.

Je krijgt inzicht in teamontwikkeling en teamvolwassenheidsfasen en in hoe je nieuwe teams kan vormen.

Je leert te werken volgens theorieën als Vijf kenmerken van Goede Teams (Lencioni) en methodes als Systemisch werken.

Trainers: Nina van Kersbergen, Marieke Galesloot & Anne Vries (per groep zijn er 1 of 2 trainers).

Focustrack: Ontspannen op je werk

Hoe zorg je er voor dat je ontspannen wordt/bent/blijft op je werk? Deze focustrack geeft je concrete handvatten over hoe je hier mee om gaat. Je gaat onderzoeken hoe stress werkt, waar het vandaan komt, wat het met je doet en hoe je er mee om gaat. Door de focustrack wordt je bewust van je lijf en hoe het reageert op druk en stress. Ook sta je stil bij je eigen gedrags- en gedachtenpatronen (wat triggert jou bij een onrustig gevoel en wat doe je dan) en leer je concrete technieken om hier mee om te gaan.

Preventie vormt ook een onderdeel van deze focustrack: hoe voorkom je een (te) hoge werkdruk? Hiervoor sta je onder andere stil bij je draagkracht en draaglast die in balans moeten zijn.

Wat levert deze focustrack je op:

Je leert wat stress bij jou oproept en hoe je hier mee om kunt gaan.

Je leert je eigen triggers herkennen en hier adequaat op te reageren.

Je krijgt inzicht in je eigen draagkracht en draaglast.

Je leert prioriteiten stellen & keuzes maken.

Je leert oefenen met ontspannen door mindfulness & ademhalingstechnieken.

Trainer: Thijs Launspach