



Mindful Leiderschap

De doelgroep: Iedere leider die meer in balans wil zijn of blijven

Training (2 dagen met avond)

In deze huidige tijden van continue verandering krijg je ontzettend veel impulsen waardoor de kans op stress groter is. In balans zijn is essentieel voor goede leiders om een gezonde bedrijfsvoering te garanderen. Aan de ene kant: als er niet constant druk op de ketel staat, dan kan het bedrijf geen succes boeken. Aan de andere kant: als de cultuur is dat je veel extra uren maakt buiten kantoortijd dan zullen mensen binnen het bedrijf net zo goed falen. Alleen maar gaan voor korte termijn succes, zorgt snel voor een overbelast team en weinig voortgang.

De gebalanceerde leider is zelfbewust en herkent wanneer emoties de overhand krijgen. Hoe zorg jij ervoor dat je als leider meer in balans bent?

Dit programma gaat over mindful leiderschap. Een mindful leider houdt het hoofd koel in een crisis en behoudt energie en daarmee emotioneel welzijn en veerkracht. Mindfulness geeft je de mogelijkheid te kiezen voor de juiste rol in elke situatie. Je kan voorkomen om terug te vallen op oude gewoontes, je bent in staat om in balans en evenwichtig te acteren wanneer dat nodig is. Als leider ben je je erg bewust van emotionele staat waarin de ander zich begeeft. Wil je ook een gebalanceerd leider zijn, investeer dan deze waardevolle tijd in jezelf. Kom naar deze retraite waar je andere senior professionals vanuit de publieke sector ontmoet.



Training

Dit programma is een 2 daagse leiderschap retraite. Dit houdt in dat je deze training volgt op een externe locatie waar je niet gestoord zult worden door je dagelijkse werk en familie verplichtingen. Het programma is gericht op jouw persoonlijke wensen in welke mate jij zelf een meer gebalanceerd en mindful leider wordt. Dit betekent dat het niet zo zeer gaat om alle mindful technieken en vaardigheden te behandelen. Het gaat erom dat je zelf

de tijd neemt om echt te reflecteren d.m.v. oefeningen, wandelingen, professionele 1-op-1 coaching en werken aan je persoonlijke ontwikkelplan om echte veranderingen door te voeren in je leven. De eerste dag bestaat uit 3 modules waarvan 1 module in de avond gehouden wordt (overnachting en diner wordt voor gezorgd). De tweede dag bestaat uit 3 modules waarbij einde van de middag het programma is afgerond.

Op dag 1 worden de volgende modules behandeld:

1. De kracht van aandacht

In ons dagelijks leven zijn we er vaak niet helemaal bij. We staan op de 'automatische piloot' en zijn met onze aandacht 'kilometers ver weg'. Soms helpt die automatische piloot, maar vaak werkt hij ons ook tegen, omdat hij ons leven overneemt zonder dat we het merken. In die automatische stand zijn we ons slechts vaag bewust van gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en ons lichaam. Die afwezigheid in het moment leidt tot onvrede, onrust en spanning. We missen de ervaring van het NU. En juist dat bewust zijn in het nu hebben we nodig om bewust te doen – om nieuwe uitdagingen aan te gaan, de dagelijkse stress het hoofd te bieden, zinvolle relaties te onderhouden en gezonde keuzes te maken. Dat is de kracht van aandacht: hoe vaardiger je bent in het richten van je aandacht in het moment, hoe meer keuzevrijheid je zult ervaren. Daar gaan we concreet mee oefenen in blok 1.

2. De stress van succes

In dit blok onderzoek je wat jouw belangrijkste stressbronnen zijn en hoe je daar bewust mee omgaat. Voor leidinggevendenden is succes paradoxaal genoeg vaak een bron van stress. Succes in je werk brengt je tevredenheid, waardering, voldoening, aanzien en vaak ook materiële welstand. Maar het leidt vaak ook tot permanente werkdruk, steeds meer ballen in de lucht houden, ten koste van alles proberen te voldoen aan (steeds hogere) verwachtingen – bij anderen of ten aanzien van jezelf. Genieten en plezier verdwijnen naar de achtergrond. Je werk wordt steeds meer je leven doordat je je in toenemende mate vereenzelvigd met je rol van leidinggevende. Hoe kun je de kracht en de veel-eisendheid van je rol en van onbewuste verwachtingen tijdig onderkennen? Hoe kun je authentiek blijven – als mens en als leider?

3. Bewust zijn, bewust doen

Bewust zijn is open en wakker en aanwezig zijn in het hier en nu. Bewust doen is kiezen voor gedrag en weten wat je doet terwijl je het doet. In onze manier van leven ligt een grote nadruk op doen, in de vorm van ' bezig zijn' en 'nadenken over'. Mindfulness maakt je meer vertrouwd met de zijnscomponent en helpt je te schakelen tussen actie en reflectie. Dit vormt tevens de basis voor meer balans, tevredenheid en effectiviteit in je leven. Wie regelmatig stilstaat en tijd neemt voor bezinning, komt sneller vooruit. Hoe pas je dat toe in je dagelijks bestaan – mentaal schakelen van doen naar zijn?

Op dag 2 worden de volgende modules behandeld:

4. In balans blijven

Wie veel geeft, moet op tijd weer opladen. Dat is waar balans in praktische zin om draait. In dit blok sta je stil bij de vraag wat je energie kost en wat energie geeft. Wat laat je bijvoorbeeld binnen qua voedsel, prikkels, informatie, emoties van anderen? En: kun je ook genieten van wat je bereikt en van de mooie dingen in het leven? Ook gaan we kijken naar balans in een bredere zin: hoe evenwichtig ben je in fysiek, emotioneel en psychisch opzicht? Mindfulness reikt je op alle vier de gebieden handvatten aan.

5. Mindful werken, mindful leven

In dit blok is er ruimte om te onderzoeken welke aspecten in je werk en je leven uit balans zijn en hoe Mindfulness als houding en als vaardigheid je kan helpen bij het herstellen van die balans. Op welke manier kun je het beoefenen van aandacht een vaste plek in je dagelijks bestaan geven – wat past bij jou, wat ligt binnen de mogelijkheden?

Resultaten

Na het afronden van dit programma zal je merken dat je:

- meer veerkracht ervaart in de hectiek van alledag;
- in stressvolle situaties beter zicht kunt houden op je taak en je grenzen;
- beter in contact kunt blijven met jezelf en anderen als je onder druk staat;
- weet wanneer en hoe je je innerlijke hulpbronnen moet aanboren;
- in staat bent koersvast en flexibel leiding te geven;
- beperkende gewoonten in denken en doen snel herkent en kunt loslaten;
- beter in staat bent in te spelen op veranderingen;
- bewust keuzes kunt maken in een veeleisende, steeds veranderende omgeving.

Competenties

Gedurende dit programma heb je de mogelijkheid om de volgende competenties te ontwikkelen

- Mindfulness
- Zelfbewustzijn
- Goede balans
- Veerkracht
- Verandervermogen
- Authentiek anderen beïnvloeden
- Impact maken