



## Vitaal Leiderschap

Leidinggevenden spelen een sleutelrol bij een vitale organisatiecultuur. Zij hebben de invloed, het netwerk en de instrumenten om vorm te geven aan een manier van werken waarin vitale gewoontes en een beheersbare werkdruk centraal staan. Logisch dus, dat zij een belangrijke rol spelen in het succes van een vitaliteitsprogramma!

De leergang Vitaal Leiderschap is bedoeld voor leidinggevenden van de organisatie die hun team willen aansturen en begeleiden vanuit een energieke houding. Terugkerend onderwerp in elke module is (groeps)gedrag en gedragsverandering en de drie basisgereedschappen voor elke leidinggevende: **ambassadeurschap**, de **dialogoog** en **contextcreatie**.

### 1: Ambassadeurschap

Leidinggevenden zijn, of ze het nou willen of niet, een rolmodel voor de mensen in hun team. Hun gedrag rondom vitaliteitsthema's is dan ook van invloed op het gedrag wat je in het team terugziet. We noemen dit ook wel ambassadeurschap. In informele zin van de betekenis, zijn ambassadeurs mensen die ergens voor staan, iets uitdragen, en het belangrijk vinden om dit onder de aandacht te brengen en anderen te overtuigen van het belang van de zaak. Zij hebben veel invloed op hun omgeving vanwege een hoge sociale status, die vaak (hoewel niet altijd) verworven wordt door hun functie in, of betekenis voor een organisatie

### 2. De dialoog

Hoe vaak gebeurt het niet dat het (lastige) gesprek pas aangegaan wordt wanneer een leidinggevende een verminderde inzetbaarheid waarneemt en deze als problematisch beschouwt? Dit maakt het zowel voor leidinggevende als voor medewerkers hoogdrempelig en ongemakkelijk, het kost tijd, geld en energie en kan bovendien ten koste gaan verstandhoudingen en werkplezier.

Het bespreken van belemmeringen in vitaliteit of inzetbaarheid ligt, vanuit het oogpunt van de medewerkers, vaak gevoelig vanwege de impact die deze belemmeringen kunnen hebben op carrièrekansen en -mogelijkheden. Het doorlopend voeren van een goede dialoog is dan ook een belangrijk instrument om vertrouwen te ontwikkelen en de waarde van vitaliteit in te bedden in de organisatiecultuur. Onderhoud is behoud!

### 3. Contextcreatie

Veel meer dan wij ons realiseren, wordt ons gedrag rondom vitaliteit gestuurd door de context waarin we werken. Met context worden de regels, afspraken en omgevingsfactoren bedoeld.

Dat kunnen fysieke omgevingsfactoren zijn (afstand tot je werk en parkeermogelijkheden bepalen bijvoorbeeld de frequentie waarmee je met de fiets naar je werk gaat).

Maar ook (ongeschreven) regels en afspraken hebben veel invloed op de manier waarop men zich gedraagt.

Zo bepaalt het vergaderritme (een deel van) het werkritme, beïnvloedt (deels) thuiswerken de productiviteit en verandert het sportgedrag wanneer er een team afgevaardigd wordt naar de bedrijvenloop van een plaatselijk hardloopevenement.

Hoe mensen zich gedragen, is dus het resultaat van de context die is ontstaan in de loop van de tijd. Vaak als gevolg van logica, tijdsgeest en eerder opgedane ervaringen.

Meestal is het er zó ingesleten, dat men zich helemaal niet realiseert h<sup>o</sup>e het is ontstaan, laat staan of het nog wel functioneel en wenselijk is.

Als leidinggevende heb je aardig wat mogelijkheden om deze context, en dus ook het gedrag en denkpatronen van de mensen in de organisatie, te veranderen. Wij helpen ze hoe ze dit kunnen doen.

### Praktisch

De leergang bestaat uit 4 modules van 3 uur met de volgende thema's:

- **Module 1:** Energie op elke werkvloer
- **Module 2:** Vitaal in je lichaam
- **Module 3:** Vitaal in je brein
- **Module 4:** Vitaal in je werk

We gaan in op wetenschappelijke kennis en inzichten met betrekking tot vitaliteit en kijken we hoe we dit kunnen inzetten om een vitale bedrijfscultuur vorm te geven. We bespreken nadrukkelijk de invloed van de omgeving op (on)gezond gedrag en hoe leidinggevendenden een rol kunnen spelen in het optimaal ondersteunen van hun team hierin.

In de bijeenkomsten wordt veel gebruik gemaakt van interactieve werkvormen. Voor elke bijeenkomst zijn er voorbereidingsopdrachten beschikbaar om effectief aan de slag te kunnen.

### Voorbeelden:

#### Vitaal in je werk

Leer je team op elkaar te bouwen en vertrouwen. Kom erachter wat de drijfveren van jouw medewerkers zijn om elke dag met plezier naar het werk te gaan en versterk het gevoel van verbondenheid.

#### Vitaal in je lichaam

Stimuleer je medewerkers om – misschien wel onder werktijd – meer te bewegen. Geef ze de ruimte om te ontspannen. En leer de eerste symptomen van fysieke stressklachten te (h)erkennen.

#### Vitaal in je brein

Focus houdt je scherp en het verminderd stress. Maar je brein kan niet altijd aan staan. Help met het reguleren van prikkels en stimuleer positief denken.

# Inhoud van de modules

## Module 1: Energie op elke werkvloer

- Vitaliteit heeft voor verschillende mensen verschillende betekenissen. Maar we moeten natuurlijk wel allemaal over hetzelfde praten! Daarom bespreken we hoe vitaliteit eruit ziet, hoe dit zich verhoudt tot duurzame inzetbaarheid en op welke manieren het zich uit in het dagelijkse werk.
- Onze hele levensstijl is gebaseerd op honderden keuzes die je bewust en onbewust maakt gedurende de dag. Wel of niet snoozen? Brood of yoghurt? Fiets of auto? De trap of de lift? Al die keuzes samen vormen het gedrag van een persoon. We bespreken hoe dit precies werkt en wat we kunnen doen om gedrag te veranderen.
- Waarom zie je in de ene organisatie wel vitale gewoontes en in de andere niet? We brengen de vitale gewoontes van jouw team in kaart en gaan in gesprek over de achterliggende systemen van het ontstaan van deze gewoontes.

## Module 2: Vitaal in je lichaam

- We bespreken de belangrijkste pijlers van fysieke energie: voeding, beweging en ontspanning en laten zien hoe belangrijk deze factoren zijn om je fit te voelen.
- Vorige keer hebben we besproken hoe gedrag tot stand komt. In deze bijeenkomst gaan we deze kennis koppelen aan instrumenten die leidinggevend kunnen gebruiken om vitale gewoontes in het team te versterken.
- Met de wetenschap dat fysieke energie heel belangrijk is en te reguleren is, gaan we op zoek naar praktische mogelijkheden om dit te gebruiken op de werkvloer.

## Module 3: Vitaal in je brein

- Mentale en emotionele energie: wat is het precies en waardoor wordt het bepaald? Om lekker in je vel te zitten, moet ook het brein in topvorm blijven. Hoe het brein in elkaar steekt en hoe dit beïnvloed wordt, bespreken we hier.
- Het brein fit houden, doe je door er goed voor te zorgen en veranderingen aan te brengen in situaties die je energie kosten. Daarvoor kijken we naar de cirkel van invloed en het ontwikkelen van een groei mindset.
- We gaan op zoek naar manieren waarop jouw team sterker in het werk wordt. Misschien wel door goede afspraken te maken over bereikbaarheid buiten werktijd of door een check-in te doen aan het begin van een teamoverleg.

## Module 4: Vitaal in je werk

- Wat betekent vitaal in je werk? Niet het makkelijkste onderwerp, maar wel een heel belangrijke: het gaat namelijk over waarom iemand elke dag opstaat om naar zijn werk te gaan. Onderwerpen die aan de orde komen zijn voldoening, verbondenheid en belangrijke waarden.
- We kijken weer naar de instrumenten voor leidinggevend om een vitale cultuur te stimuleren. Dat is niet altijd makkelijk, want het vergt soms langetermijndenken en bovendien is het iets wat je samen met anderen moet doen. Maar het levert veel op in de vorm van verbondenheid voelen met het werk en de mensen waar je dat samen mee doet.
- Voor leidinggevend is vitaal in je werk zijn een erg belangrijk thema wanneer het gaat over de inzetbaarheid en werkvermogen van hun teamleden. We kijken naar wat de intrinsieke motivatie van medewerkers verhoogt en welke kansen er voor leidinggevend liggen om medewerkers zich vitaal in hun werk te laten voelen.



## Over Fitter Nederland

Wij werken aan een energieke werkomgeving waar mensen willen zijn én blijven. Dit doen we met een kernprogramma voor alle medewerkers en trainingen voor leidinggevenden.

Onze aanpak voor teams zorgt ervoor dat elk team of afdeling het werk beter, gezonder en veiliger kan doen. Persoonlijke trajecten ondersteunen collega's individueel.

Een programmamanager begeleidt je in de weg naar een energieke cultuur. Zo houd jij tijd over voor andere belangrijke zaken.

## Zin om aan de slag te gaan?

We vertellen je er graag meer over!

.....  [info@fitternederland.nl](mailto:info@fitternederland.nl)

.....  026 - 844 8445



..... Meer weten of hulp nodig? Kijk op [www.fitternederland.nl](http://www.fitternederland.nl) .....