

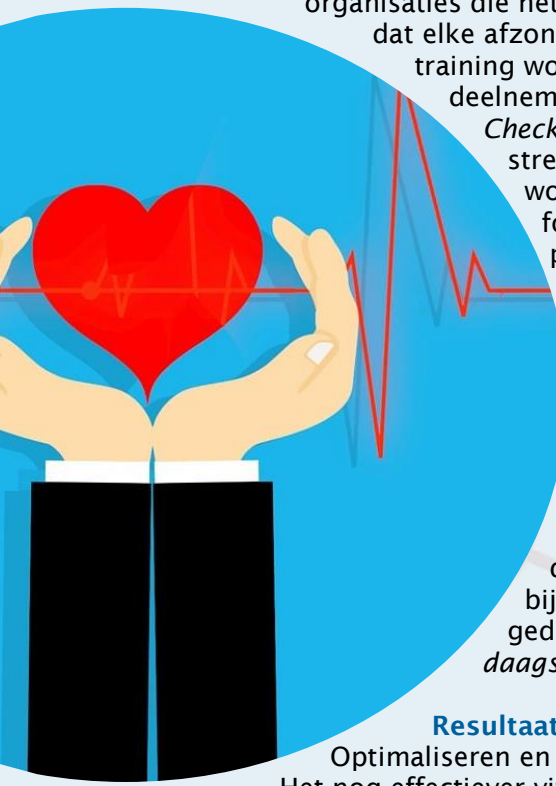
● Vitaal leiderschap

Een vitaal team begint bij de vitaliteit van de leider!

Iedereen lijkt het wel te weten: vitale, florerende mensen hebben alles te maken met een beter leven. Barbara Frederikson (2009) deed hier 20 jaar onderzoek naar: Florerende mensen zijn niet alleen gelukkiger, ze dragen ook actief bij aan hun omgeving.

Uitermate zinvolle kennis voor elke leidinggevende!

Doel en werkwijze



De training 'Vitaal leiderschap' biedt moderne inzichten en vaardigheden op het gebied van leidinggeven. Wat zijn bijvoorbeeld de gedragskenmerken van leidinggevendenden, teams of organisaties die het reuze handig doen op dit gebied? Kennis over Good Practices maakt dat elke afzonderlijke leidinggevende niet het wiel hoeft uit te vinden. Tijdens de training wordt uitgebreid stil gestaan bij ieders persoonlijke vitaliteit, waarbij elke deelnemer vooraf gemeten wordt met een fysiologische Stressmeting (*Kana CheckUp*): drie dagen en nachten wordt er met een sensor verschillende stressmaten gemeten (o.a. hartslag en hartvariabiliteit) waardoor inzicht wordt verkregen in de eigen energieverdeling, stress-ritmes, beweging, focus, rust en herstelmomenten. Naast inzicht biedt deze meting gericht persoonlijk advies waarmee de eigen vitaliteit kan worden vergroot. Mensen verschillen namelijk fors in hetgeen ze nodig hebben om zich vitaal te voelen.

Naast de inzichten ten aanzien van persoonlijke vitaliteit als leidinggevende is er in de training aandacht voor het werken met een team en wat er mogelijk is om de vitaliteit van het hele team te vergroten.

Werkvorm

Er wordt gewerkt in een groep tussen de 6 en 10 deelnemers. Tijdens de training maken we gebruik van theorie en veel praktijk. De bijeenkomsten zetten aan tot reflectie en experimenteren met ander gedrag. Binnen de training wordt gebruikgemaakt van *Kana CheckUp* (3-daagse persoonlijke fysiologische stressmeting).

Resultaat

Optimaliseren en sturen op persoonlijke vitaliteit
Het nog effectiever vitaal leiding kunnen geven
Het ontwikkelen en positief beïnvloeden van florerende en vitale teams

Kosten

De kosten voor de training bedragen: €1350,- pp (incl. de Kana CheckUp en excl. 21% BTW)
Voorafgaand aan deze training volgt informatie en instructie voor de Kana CheckUp.

Contact & informatie

trainingen@maarsinghenvansteijn.nl telefoonnummer 058-2137665
Kijk voor startdata op de website www.maarsinghenvansteijn.nl