

## Vitaal Positief Leiderschap



De aandacht voor vitaliteit binnen organisaties is de laatste jaren flink gegroeid. Vitaliteitsmanagement is een cruciaal onderdeel geworden van nieuw leiderschap.

Er worden dan ook specifieke eisen gesteld aan de leidinggevende, positief & vitaal leiderschap richt zich op medewerkers begeleiden en ondersteunen met zelfmanagement zodat zij zich zelf kunnen managen.

Positief Leiderschap komt overeen met de (redelijk) nieuwe stroming in de psychologie, positieve psychologie waar niet de focus ligt op wat niet werkt en wat niet goed gaat maar om juist de aandacht te schenken aan positieve aspecten.

Aandacht voor:

- ✓werkgerelateerd welbevinden
- ✓balans werk-privé
- ✓persoonlijke betrokkenheid
- ✓positieve energie
- ✓talenten/ kernkwaliteiten.

Positief Leiderschap is inspirerend, coachend en gericht op kracht, aandacht, welbevinden en (persoonlijke) ontwikkeling.

Positieve leiders delen hun waarden, optimisme, visie en doelen, dat resulteert in meer vertrouwen, minder verloop, minder negatieve stress en een hogere klanttevredenheid.

Coachen is dan ook een belangrijk onderdeel, de medewerker krijgt meer controle, meer autonomie, verantwoordelijkheden en zeggenschap.

Vitaal Leiderschap heeft alles te maken met voorbeeldgedrag, een vitaal leider durft gezondheid, leefstijl, geluk, angsten, emoties, gevoelens, behoeften en (daadwerkelijke) intenties bespreekbaar te maken door de juiste vragen te stellen. Gespreksvaardigheden, luistervaardigheden en motiverende gespreksvoering zijn dan ook competenties van de vitaal leider.

Bewustwording creëren over: (positieve) gezondheid, vitaliteit, leefstijlgebieden, dromen en geluk.

Zichtbaar maken van intrinsieke drijfveren, motivatievoorkeuren en natuurlijk én aangepast gedrag.

Energieverlies en -lekken zijn zowel in organisaties als bij de medewerkers vaak de "boosdoener".

Veelal verloopt dit proces onbewust en sluimert het erin, de lekken zorgen ervoor dat de duurzame inzetbaarheid in het gedrag komt en loopbaanwensen niet naar de oppervlakte komen.



Gehoord en Gezien worden is een eerste levensbehoefte.

Positieve energie werkt aanstekelijk...negatieve energie (helaas) ook.

## ~Zorg voor vitale en inzetbare medewerkers~

### ~ Haal het beste uit jezelf en de medewerkers~

Vitale medewerkers maken geen vitale organisatie, alleen werken aan vitaliteit leidt niet automatisch tot een vitale organisatie.

De wijze waarop een organisatie als geheel opereert bepaalt of deze vitaal en succesvol is. Organisatie, communicatie en samenwerken bepaalt de vitaliteit van de organisatie.

Een vitale organisatie richt zich op het geheel zoals visie en cultuur;  
“wat is ervoor nodig dat de mensen duurzaam vitaal en veerkrachtig blijven functioneren”,  
een negatieve score op een gezondheidscheck leidt niet tot een duurzame verandering van onder andere leefstijlgedrag.

## ~Vitaal Leiderschap~

Persoonlijke en Teamontwikkeling

- ✓ Bewustwording
- ✓ Stimuleren
- ✓ Signaleren
- ✓ Intervenieren
- ✓ Toepassen
- ✓ Werken aan





## Doel ~ Competenties

- > gezond gedrag stimuleren
- > ongezond gedrag signaleren
- > op passende wijze interveniëren
- > coachvaardigheden toepassen
- > op coachende wijze in beweging komen (fysiek en mentaal)
- > werken aan behoud en/of verbetering inzetbaarheid
- > bewustwording van de manier waarop lichaam en perceptie doorspelen in de boodschap die de leider afgeeft

## Inhoud

### Positief Leiderschap

- \* aansturen op verantwoordelijkheid, veiligheid en positiviteit
- \* creëren omgeving van vertrouwen en betrokkenheid
- \* drijfveren
- \* gedrag natuurlijk en aangepast
- \* bron- en oppervlaktetrekken
- \* emoties en gevoelens
- \* bewerkstelligen veilig leefklimaat
- \* onderling vertrouwen
- \* het team begrijpen
- \* werken en inspireren vanuit eigen waarden
- \* aandacht voor kracht en welbevinden

### Vitaal Leiderschap

- \* balans relatie-resultaat gerichtheid
- \* focus: fysiek, mentaal en emotioneel niveau
- \* verkrijgen van optimale commitment
- \* energieniveau - werkvermogen
- \* gezondheidsrisico's
- \* loopbaanwensen
- \* aandacht voor werkgerelateerd welbevinden - positieve energie - persoonlijke betrokkenheid
- \* kernkwaliteiten/ talenten
- \* bespreekbaar maken leefstijl, geluk, angsten, gevoelens, behoeften en intentie

### Coachend Leiderschap

- \* coachen als leiderschapsstijl en instrument
- \* effect op cultuur en rendement team
- \* gedrag - patronen - coping
- \* motivatie voorkeuren
- \* performance
- \* weerstand - demotivatie - disfunctioneren
- \* brein/ psyche
- \* cognitie - emoties - onbewust gedrag
- \* veranderingsprocessen
- \* sturen op zelfontwikkeling
- \* verbinden
- \* gespreks-/ luistervaardigheden

## Opbouw

Lesdag 1: 6 contacturen  
Positief Leiderschap

---

Lesdag 2: 6 contacturen  
Vitaal Leiderschap

---

Lesdag 3: 6 contacturen  
Coachend & Forward Thinking Leadership

## Studiebelasting

4-6 uur per week

## Diploma

Vitaal Positief Leiderschap  
(CRKBO erkend)

## Kosten In-company

2-4 deelnemers: € 2985,-

5-8 deelnemers: € 3485,-

Grotere groepen in overleg



In het kader van de onderwijsvrijstelling geen btw van toepassing



## Vitaliteit op de werkvloer



Het beste uit jezelf en medewerkers halen, preventie, verzuim aanpakken, medewerkers versterken (talenten-kernkwaliteiten), uitdagingen aangaan op het gebied van positieve psychologie, vitaliteit en coachend leidinggeven.

- ✓ Duurzame inzetbaarheid is van alle leeftijden en categorieën
- ✓ De oorzaak van verzuim constateren is één, maar oplossen is waar het om gaat
- ✓ Medewerkers dragen zelf de oplossingen aan (ideeën, inzichten en oplossingen)
- ✓ Investeren in preventie is voor veel werkgevers/ organisaties een bewuste keuze
- ✓ Met alleen een programma aanbieden kom je er niet, integreren in de bedrijfscultuur
- ✓ Vitaliteit doe je samen en moet leuk zijn, door het groepsgevoel te vergroten motiveren medewerkers elkaar
- ✓ Beleid is belangrijk, maar zolang het niet zichtbaar is, gebeurt er niets op de werkvloer
- ✓ Uiteindelijk bepalen de medewerkers het succes van de inspanningen

De 3-daagse training is zowel in-company als outcompany te volgen, voor individuele inschrijvingen verwijzen we graag naar onze backoffice

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

De training Vitaal Positief Leiderschap kan op maat worden aangeboden.



**Contactpersoon Alien Oelen- Jurjens**

**☎ 050 280 5617**

**[Aplusopleidingen.nl](http://Aplusopleidingen.nl)**