

Leadership Life Support

Leiderschap door zelfkennis

Inleiding

Bij de opvang van een acuut zieke patiënt houden we het ABC aan als leidraad, zodat we geen levensbedreigende zaken over het hoofd zien. We behandelen eerst wat het meest bedreigend is voor het leven van de patiënt, dus van A van ademweg, via de B van breathing naar de C van circulatie. Medisch inhoudelijk zijn we als arts uitstekend opgeleid binnen ons vakgebied, maar wie van ons heeft tijdens zijn opleiding of nascholing aandacht gehad voor zichzelf, voor zijn persoonlijke ABC? Er is namelijk meer dan medisch inhoudelijke kennis wat essentieel is in ons vak. Om alle competenties goed te ontwikkelen en zo goed te kunnen presteren, samenwerken en communiceren is het belangrijk om zelfkennis te hebben, zicht te hebben op eigen kwaliteiten en valkuilen, weten wat het eigen aandeel is als communicatie niet zo loopt als het zou moeten lopen. In Leadership Life Support werken we aan het persoonlijke ABC, waarbij de deelnemer ontdekt wat het belangrijkste is voor het leven en werk van de deelnemer als arts en mens. Van de basis van A (Authenticiteit) kijken we vooruit naar de B (Bestemming, balans) en ontdekt de deelnemer via de C (Communicatie) hoe ze hun gestelde doelen kunnen bereiken.

Door het ontwikkelen van het persoonlijke ABC krijgt de deelnemer meer grip op het werk door meer inzicht en kennis van zichzelf en hoe dat zich verhoudt ten opzichte van de ander, wat zal leider tot effectievere samenwerking en communicatie. Bovendien krijgt de carrière richting en balans doordat de deelnemer weet wat hem of haar drijft, motiveert en waar zijn of haar hart ligt. Burnout wordt hiermee voorkomen. Leiding nemen is richting bepalen, actie in plaats van reactie, doordat de deelnemer zelf degene is die aan het roer staat van werk en leven.

Authenticiteit

Authenticiteit: de authenticiteit- zelfst.naamw. (v.)- eigenschap van echt, oorspronkelijk te zijn Voorbeeld: 'Authenticiteit 'faken' kan dus niet.'

Als arts werken we vaak in stressvolle situaties door emotionele druk, tijdsdruk of levensgevaarlijk zieke patiënten. Hoe blijven we onszelf in dergelijke situaties, zetten we onze kwaliteiten in en vermijden we onze valkuilen als samenwerking en effectieve communicatie een must is. Ook in minder spoedeisende of stressvolle omstandigheden zijn we als arts de hele dag in communicatie en samenwerking met anderen. Hoe presenteer je jezelf daar in, hoe kom je over en hoe kom je op constructieve wijze voor je persoonlijke behoeftes op? In deze module werken we aan deze vraagstukken. De realisatie dat we zélf ons leven vorm kunnen geven en leiden zoals we dat willen, is een rode draad door de drie modules van Leadership Life Support en de start is bij deze module A, die een solide basis geeft om op door te bouwen in de modules B en C.

Bestemming & balans

Om in balans te blijven tussen werk en privé, is het belangrijk om te ontdekken wat ons drijft. De kernvragen die we bij de B behandelen zijn: Wat maakt je blij? Op welke normen en waarden baseer jij je keuzes in je leven? Wat is belangrijk voor je? Wat heb jij nodig om de balans tussen werk en privé te vinden of te houden? Ook herkenning en voorkoming van verschijnselen van burnout horen hier bij en een aantal powertools om hiermee aan de slag te gaan.

Communicatie

Effectieve communicatie, zowel thuis als op de werkvloer is een continue uitdaging: Hoe luisteren we naar wat niet is gezegd? Hoe gaan we om met conflicten? Hoe maken we behoeftes kenbaar zonder de ander te beschadigen? In deze module leert de deelnemer effectief communiceren met (keten)partners, familie, vrienden, collega's en patiënten. Helder, ondubbelzinning en concreet communiceren zonder het gebruik van twijfeltaal, al dan niet in spoedeisende of stressvolle omstandigheden, is een eigenschap die elke leider moet beheersen en die geoefend en/of aangeleerd wordt in deze module

Doelgroep

Artsen (in opleiding)

Doelstellingen

- inzicht krijgen in persoonlijke kwaliteiten en valkuilen en hoe die in relatie staan met 'de ander'
- vanuit authenticiteit communiceren en presenteren
- een missie en visie ontwikkelen waardoor je leven en carrière een inspirerende richting krijgt ter voorkoming van burnout verschijnselen en vergroting van de 'physician wellness' .
- eigenaarschap nemen over je leven door proactief te denken en te handelen.

Werkwijze

In een kleine groep van 6-12 collega's werken de deelnemers alleen, in tweetallen of in de groep aan hun persoonlijke ABC. Door de kleine groepen is intensieve begeleiding van de gekwalificeerde trainer-coach mogelijk. Speciaal is dat de trainer-coach tevens arts is, waardoor de aansluiting met de praktijk optimaal is. Tijdens de training is theorie beperkt tot een minimum. Er zijn huiswerkopdrachten vooraf aan de training die gemaakt en meegenomen dienen te worden. Na afloop wordt elke oefening geëvalueerd op het persoonlijk evaluatieformulier en een leerpunt SMART geformuleerd om transfer naar de praktijk te optimaliseren. Een buddiesysteem zorgt voor het scherp houden van de gestelde leerdoelen na afloop van de training als alle deelnemers in hun eigen omgeving terug zijn.

Inhoud

Leadership Life Support beslaat 2 dagen, gedurende deze twee dagen komen de A, B en C aan bod, welke in wisselende mate in uiting komen in de oefeningen, waarbij de competenties Professionaliteit, Samenwerking en Communicatie centraal staan.

Aanmelden: via de website www.closing-the-loop.nl

Globaal programma overzicht: Dag 1 (08.45 - 18.00 UUR)

08.45- 10:00	Introductie van de training, deelnemers en trainer. Formuleren leerdoelen.
10:00 - 11:20	Kwaliteiten en valkuilen <i>Competentie samenwerking, professionaliteit</i> Doel: door het verkrijgen van meer zelfinzicht leert de cursist zijn kwaliteiten actief in te zetten en zijn valkuilen te herkennen, zodat het eigen aandeel in communicatie en samenwerking duidelijk wordt.
11:20 - 11.30	Pauze
11.30 - 12:30	Heldere communicatie- twijfeltaal, heldere en niet-dubbelzinnige communicatie. <i>Competentie communicatie</i> Doel: Door concreet taalgebruik onduidelijkheden voorkomen, helder communiceren van bedoelingen en behoeftes.
12:30 - 13:30	Lunch
13.30 - 17.30	Geweldloze communicatie- oefenen met trainingsacteurs <i>Competentie communicatie, samenwerking</i> Doel: leren hoe op een constructieve manier voor persoonlijke behoeftes opgekomen kan worden met als doel effectieve communicatie, efficiënte feedback en conflicthantering op de werkvloer.
17.30 - 18.00	Afsluiting en evaluatie dag 1, gezamenlijk diner

Globaal programma overzicht: Dag 2 (08.30- 18.00 UUR)

08.30 - 08.45	Terugblik op de eerste dag, aanscherpen leerdoelen, vooruitblik op dag 2
08.45 - 12.00	Moment, meaning, message Competentie communicatie en professionaliteit Doel: leren om op authentieke wijze te presenteren, waardoor de deelnemer zijn publiek weet te boeien en te interesseren in zijn boodschap. Zowel op onderwijzer, teamleider en individu. De deelnemer krijgt inzicht in hoe hij overkomt op een ander. Inclusief pauze
12.00- 12.30	De tuin/ het extra uur (energizer) Competentie professionaliteit Doel: Op visuele wijze projecteren van de gewenste toekomst, waardoor aanwezig potentieel wordt gemobiliseerd.
12.30 - 13:15	Lunch
13:15 - 14:00	Make it move! Competentie communicatie, samenwerking, professionaliteit Doel: vergroot je cirkel van invloed door te identificeren wat je eerste stap is op het 'leiderschapspad'.
14.00- 14.15	Pauze
14.15 - 16.00	Making things happen. Competentie communicatie, samenwerking, professionaliteit. Doel: leren wat een (team)leider is, hoe een leider herkend kan worden, hoe de deelnemer zelf is als leider
16.00 - 16.30	Post voor elkaar en de ander. Invullen van persoonlijke en algemene evaluatieformulieren. (A, B, C) Doel: het geven van feedback op elkaar, zichzelf en de training in het algemeen. Uitwerken en aanscherpen door middel van SMART geformuleerde leerdoelen (wat betreft persoonlijk evaluatie)
16.30 - 17.00	Geleide visualisatie-oefening Doel: doormiddel van het ontwikkelen van introspectie inzicht krijgen in de aanwezige verlangens, kwaliteiten en doelen. Persoonlijke groei wordt verder gestimuleerd door middel van verrijking van het zelfbewustzijn. Verder 'cooling down' van een intensieve tweedaagse.
17.00- 17.15	Afronding, nabespreken persoonlijke leerdoelen, buddysysteem introduceren, samenvatten en afronden.

