**POP APK voor Verzorgenden en Verpleegkundigen**

**en Verpleegkundig Specialisten**

**Programma**

1. **Voorbereidingsopdracht – zelfstudie via online leeromgeving en werkboek**

Begin met het kijken van de welkomstvideo van Tessa en Ingrid.

Om aan het eind van deze training ‘POP APK voor Paramedici’ jouw Persoonlijk Ontwikkelplan te kunnen presenteren, wordt voorbereiding gevraagd.

Een persoonlijk ontwikkelingsplan besteedt aandacht aan:

* Kennis, zelfkennis (weten): wie ben je? Waar sta je nu? Waar wil je naartoe?
* Vaardigheden (kunnen): hoe kom je daar? Wat kan je (nog niet)?
* Gedrag (doen): wat is je eerste stap? Wat is je plan van aanpak?

Bekijk de verschillende video’s in de leeromgeving en maak de opdrachten in je werkboek.

* onderzoek en analyseer jouw unieke talenten aan de hand van een online talententest en persoonlijk rapport
* bepaal je valkuilen en ontwikkelpunten op basis van deze talenten en verwerk deze in het schema in je werkboek
* ontdek jouw waarden top 5, welke meer inzicht geeft in de huidige en gewenste werksituatie en welke het bepalen van persoonlijke verbeterpunten vergemakkelijkt
* analyseer aan welke thema’s je in je POP extra aandacht wilt besteden
* kijk de video over coaching met paarden en krijg een inkijkje in wat je kunt verwachten op deze inspirerende en bijzondere trainingsdag. Er wordt uitleg gegeven over de rollen en dynamieken in de paardenkudde en hoe wij als coaches deze reactie van de paarden vertalen naar jouw persoonlijk ontwikkelplan
1. **Video Coaching met paarden**

Kijk de video over coaching met paarden in de online leeromgeving.

Coaching met paarden is een methode waarbij je leert van de feedback (spiegel) van het paard.  Paarden zijn enorm sensitieve dieren en spiegelen direct, maar zonder oordeel jouw energie.

Hoe dit precies werkt legt Tessa in deze video uit. Tessa geeft onder andere uitleg over het natuurlijke gedrag van paarden, de rollen en de dynamiek in een paardenkudde en hoe we hier tijdens de coachsessie gebruik van maken.

Daarnaast legt Tessa in deze video uit wat je kan verwachten in deze training en hoe de paarden jou ondersteunen in het formuleren van je persoonlijke ontwikkelplan.

* SBU: 0,5 uur
1. **Talententest en persoonlijke analyse**

Kijk de video over talenten in de online leeromgeving.

De CliftonStrengths-assessments van Gallup hebben al miljoenen mensen geholpen te ontdekken waar ze goed in zijn. Daarom ontvang je bij aanmelding een unieke toegangscode en maak jij deze online talententest CliftonStrengths top 5, waarna jij jouw unieke kernkwaliteiten kunt benoemen.

Voor deze test plan je 45 minuten waarin je ongestoord kunt werken, zonder onderbreking. Je kunt de test niet tussentijds stopzetten. Na het invullen van de test ontvang je jouw persoonlijk rapport. Lees dit rapport door, maak een samenvatting (pitch) en neem ook je uitgebreide rapport mee naar deze trainingsdag. We komen gedurende de hele dag terug op jouw talenten top 5. Ook worden je unieke talenten tijdens de training in drie concrete, beschreven werksituaties geanalyseerd.

* SBU: 2 uur
1. **Kernkwadranten invullen Daniel Ofman**

Het kernkwadrant vormt de basis voor persoonlijke groei. Iedereen heeft van nature een aantal kernkwaliteiten en deze kwaliteiten ‘kleuren’ alles wat je doet en ziet. Problemen ontstaan vaak door onbalans van kernkwaliteiten en als je inzicht hebt in jouw kwadrant, lukt het om sneller problemen op te lossen. Het kernkwadrant maakt jouw kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen (ontwikkelpunten) direct zichtbaar.

Op basis van jouw persoonlijke top vijf talenten die je via Gallup Strengthsfinder hebt verhelderd, vul je per talent jouw kernkwadrant in. Dit wordt besproken op de trainingsdag en overgenomen in het werkboek. Jouw uitdagingen (ontwikkelpunten) vormen de basis van je Persoonlijk Ontwikkelplan.

* Een kernkwaliteit is een eigenschap die bij jou hoort. Het gaat over wie je in wezen bent en hoort bij een vaardigheid die jij kunt.
* Een schaduwkant van een kernkwaliteit (het teveel van het goede) is jouw valkuil. Dit ontstaat als een kernkwaliteit te veel doorschiet.
* De positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil is jouw uitdaging. Het gaat hierbij altijd om de combinatie tussen talent en uitdaging, de balans tussen deze twee vinden. Het is dus geen kwestie van of-of, maar van en-en.
* Het te veel van de uitdaging is je allergie. Hoe meer je in een ander met je eigen allergie geconfronteerd wordt, hoe groter de kans dat je in je eigen valkuil stapt. Waar jij allergisch voor bent bij de ander, daarin zit meestal iets goeds dat je zelf deels nodig hebt. Je kunt het meest over jezelf leren van de mensen met wie je het meest moeite hebt.
* SBU: 1,5 uur
1. **Waardenoefening context werk**

Kijk de video over waarden in de online leeromgeving.

Waarden sturen jouw gedrag. Ze zijn de basis, waarop jij beslissingen neemt. Waarden zorgen voor de motivatie om iets wel of niet te doen en bepalen ook of je ergens wel of niet blij en tevreden mee bent. Het onderzoeken van jouw persoonlijke waarden is een belangrijke pijler van jouw POP. Waarden bepalen namelijk waaraan jij graag jouw tijd, geld en energie besteedt. Veel mensen zijn zich niet bewust van hun waarden. Bij elke emotie die je ervaart worden jouw persoonlijke waarden geraakt. Als je door deze waardenhiërarchie snapt waar jouw emotie vandaan komt dan krijg je ook meteen inzicht in hoe je hierop (meer) invloed kunt uitoefenen. In de training presenteert elke cursist aan de hand van de schaalvraag hoe het met de top 5 belangrijkste persoonlijke waarden in, zowel de huidige situatie als de gewenste werksituatie, gesteld is. Dit is onderdeel van het actieplan.

* SBU: 2 uur
1. **CanMeDS-model en beroeps-/ competentieprofiel**

Het CanMeDS model, waarin de zeven overstijgende competenties worden omschreven, kunnen als leidraad fungeren voor het formuleren van je persoonlijk ontwikkelplan.

Bekijk jouw beroepsprofiel en competentieprofiel en maak aantekeningen op welk(e) gebied(en) van het CanMeDS-model jij persoonlijke ontwikkelpunten ontdekt. Verdiep je in jouw competentieprofiel en ontdek inspiratie voor jouw ontwikkelplan.

Per CanMeDS - competentie kan je in je werkboek de schaalvraag invullen (huidige situatie – gewenste situatie). Je kunt benoemen hoe jouw professionele houding en persoonskenmerken aansluiten bij de gevraagde competenties uit het beroepsprofiel en waar verbeterpunten wenselijk zijn.

De inzichten van deze opdracht neem je mee naar de training en deze wordt verwerkt in het actieplan in het uitgebreide werkboek dat je ontvangt op de trainingsdag.

* SBU: 2 uur
1. **Trainingsdag**

**9.00 uur**

Startoefening containment en kennismaking.

**9.15uur**

Terugkoppeling opdrachten en inzichten leeromgeving.

Aanpak, werkwijze, verwachtingen en doelstelling formuleren. Plenair delen.

**9.45uur**

Werkboek doornemen met Tessa Deen en Ingrid Bijlmakers.

**10.00uur**

Coachsessie met de paarden.

Talenten en Kernkwadrant.

Uitdagingen en allergie.

Ontwikkelthema’s bepalen (eerste brainstormronde)

**11.00uur**

Pauze

**11.15uur**

Coachsessie met de paarden. Verkregen informatie en inzichten noteren en uitwisselen.

Succeservaringen uitwisselen en cruciale interne en externe factoren en hulpbronnen noteren. Ontwikkelthema’s bepalen (tweede brainstormronde).

**12.30uur**

Lunchpauze

**13.00uur**

Ingrid verzorgt een korte coachsessie (De Creatiespiraal, neurologische niveaus, accent op waarden en drijfveren, gedragsverandering, Transactionele Analyse, egoposities, motivatie en doelstellingen)

Plenair per persoon een korte terugkoppeling ervaringen – hoogtepunten – inzichten tot nu toe.

**13.30uur**

Coachwandeling in tweetallen met een opdracht en interview (IJsberg van McClelland)

**14.00uur**

Schrijftijd. Ingrid Bijlmakers en Tessa Deen sluiten aan bij de tweetallen om het persoonlijk proces te monitoren en verdiepende vragen te stellen.

**14.30uur**

Definitieve keuze aan welke drie competenties/ ontwikkeldoelen in jouw POP aandacht wordt besteed. Deze keuze voorleggen aan de paardenkudde (spiegelen)

Welke reactie krijg je op jouw ontwikkeldoelen?

Matrix invullen:

- Belangrijkheid en vertrouwen

- Motivatiecheck

**15.15uur**

Pauze

**15.30uur**

Per ontwikkeldoel invullen in het werkboek:

* Resultaat
* Acties
* Benodigde ondersteuning

Per persoon één ontwikkeldoel plenair delen en gezamenlijk uitwerken.

Elkaar bevragen en coachen.

**16.30uur**

Coachsessie met de paarden. Persoonlijke ontwikkeldoelen hardop uitspreken.

Waar is nog finetuning nodig? Noteren in het werkboek.

Thema successen vieren bespreken, hoe houd je de motivatie hoog. Plan, tips en ideeen verwerken in het werkboek.

**17.30uur**

- samenvatting en evaluatie

- evaluatieformulier invullen

- certificaat

**18.00uur**

Afsluiting