



Management Training: 'Van Signaal naar Vitaal'

Meer grip krijgen op vitaliteit en productiviteit

Er gaat veel productiviteit verloren in organisaties door gebrekkige vitaliteit en gezondheid (TNO 2010). Betere vitaliteit betekent meestal ook hogere productiviteit. Hier is veel te winnen. Deze training is gericht op mensen met leidinggevende en/of coachende taken. U leert anderen te helpen met hun vitaliteit, via uw eigen vitaliteitservaringen.

Medewerkers zenden continu signalen uit over hun gezondheid en vitaliteit, en eigenlijk heeft bijna iedereen op dit punt ook verbeterwensen. De training behandelt:

- Eye-openers over voeding, beweging, mentale gezondheid en werk-energie.
- Hoe de fysieke-, mentale- en werk-energie te verhogen.
- Deze kennis zo toepassen dat gezonder leven ook leuker wordt.
- Begrijpen welk soort 'goede voornemens' het meest kansrijk zijn.
- Signalen van vitaliteit herkennen die u dagelijks krijgt, van uzelf en uw omgeving.
- Anderen op weg helpen in het verbeteren van hun vitaliteit.
- Hoe u een 'vitaal team' of 'vitale organisatie' bevordert.

Het programma:

We gebruiken een combinatie van twee workshops (incl het opstellen van een eigen plan van aanpak), drie meetmomenten, een microtraining¹ over gezondheid en vitaliteit, plus weektips. We leren u niet alleen over gezondheid en vitaliteit van anderen. We gaan het ook toepassen. Zodat u zelf vitaler wordt, en daardoor ook effectiever wordt in het begeleiden van anderen.

Focus:

inzichten, uitproberen en ervaren, doorleven, inspireren van anderen

Startworkshop (dagdeel):

- Gezond en vitaal: Hoe?
- Succesvol veranderen
- Vitale teams

Verdieping 1 mnd-sessie:

- Ervaringen en leerpunten
- Biologie van herstel
- Rol en kracht van de leidinggevende

Finale 3 mnd-sessie:

- Ervaringen delen tav:
- Leading by example
- (Zelf)Sturing
- Drijfveren benutten

Support:

microtraining, metingen, feedback, weektips (12 weken)
(Optioneel: individuele coachsessies)

Het tijdsplan:

- Start-enquête BRAVO-vragen (Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning), met feedback op persoonlijke situatie na het opslaan van de gegevens.
- Startworkshop (één dagdeel), plus achtergrondinformatie.
- Microtrainingen gezondheid vanaf de eerste week; weektips gedurende 12 weken.
- Na 1 maand: herhaal-enquête (BRAVO en evaluatie) en tweede workshop (van 2 uur).
- Na 3 maanden: laatste enquête BRAVO-vragen en een 3-maand sessie van 2 uur.

Wat u invult in de enquêtes blijft vertrouwelijk. We rapporteren geen inputs die tot op de persoon herleidbaar zijn. Wel wordt de BRAVO-impact als groep bekeken. Dit programma helpt uzelf aan een verbeterde gezondheid en vitaliteit. En het maakt u effectiever in het bevorderen van de vitaliteit om u heen. U krijgt handvatten om mensen en groepen beter te helpen 'van klacht naar kracht.'

Veel plezier en succes gewenst!

Luuk Simons, directeur Health Coach Programma & senior scientist TU Delft

¹ Microtraining is een beproefde methode van leren die werkt met korte multiple choice vragen, om met weinig inspanning kennis op te doen. De microtraining loopt via email. Het is een game en in onze beveiligde Web omgeving kunt u zien of u in de topscorelijst van de week staat. Meer details volgen tijdens de startworkshop.

Achtergrond

We zijn als Health Coach Programma® in het verleden gestart met een uitgebreid programma van een half jaar. Het programma roept veel enthousiasme op (een 8,4 voor 'zou u aanraden') en levert mooie resultaten qua gezondheid, vitaliteit en productiviteit. Het draait bij verschillende organisaties, waarvan de TU Delft al jaren een belangrijke strategische partner is. Zie ook de resultaten uit 2011, het eerste grootschalige jaar op de TU Delft:

<http://www.delta.tudelft.nl/artikel/gezondheidscoach-werkt/24394>.

Onze aanpak bouwt voort op het vakgebied van de Lifestyle Medicine, gericht op het beïnvloeden van onze processen van veroudering en herstel, door middel van gezonde leefstijl. Enkele van de resultaten uit dit vakgebied zijn behoorlijk indrukwekkend, zie bijvoorbeeld:

http://www.ted.com/talks/lang/dut/dean_ornish_says_your_genes_are_not_your_fate.html.

We gebruiken onder andere beweegadviezen van TNO en leefstijladviezen van de Harvard University groep voor Epidemiologie en Voeding, geleid door professor Willett en professor Stampfer, de twee meest geciteerde onderzoekers uit het medische veld.

Hoewel de populaire berichtgeving soms anders doet vermoeden, zijn de adviezen vanuit Harvard (en andere experts) al meer dan 10 jaar stabiel. En tegelijk hebben die adviezen ons veel meer te bieden dan we ons realiseren.

Onze compacte trainingen

Vanaf 2012 werken we ook met compacte trainingen, waaronder deze management training. Die bieden een verkorte kennismaking met onze aanpak. Wij geloven dat de resultaten die we halen, met name te danken zijn aan:

- Onze filosofie ('Wat is gezond' gaat veel verder dan 'een extra appel per dag.')
- Hoe we mensen helpen door de bomen het bos te zien ('ontwarren van gezondheidsclaims.')
- Onze manier van coachen ('Dit is leuk en ik kan er meteen iets mee.')
- Het mikken op je beter voelen binnen 2 of 3 weken ('Dit is voor mij blijvend de moeite waard.')
- Een focus op gezondheid in brede zin ('voeding, bewegen, stress en sociale gezondheid.')

Onze compacte trainingen benutten veel van dezelfde filosofie en aanpak, ook al doen we geen individuele coach sessies. We ondersteunen maximaal uw zelf-lerend en zelf-sturend vermogen, dankzij onze workshops en digitale ondersteuningsvormen.

We hopen dat dit programma u twee kansen biedt: Anderen ondersteunen en zelf leren wat gezonder leven voor u kan betekenen. Dat betekent nieuwe gewoonten uitproberen. Daarbij behoudt u wat bevalt en de rest niet. U kiest zelf hoe ver u wilt gaan in de richting van het vitalere eind van het spectrum. De ervaring heeft geleerd dat ongeveer 90% van de deelnemers er na 1 maand en na 3 maanden een stuk beter voor staat dan bij aanvang. Bovendien is 90% tevreden met de geboden informatie en ondersteuning.

Nogmaals veel plezier en succes gewenst!
(Versie 30 mrt 2015)