

Programma Vitaal Leiderschap – dagprogramma Pim Mulier

Vanaf 08.30 uur: Ontvangst en welkom

- 09.00 uur: Introductie van **het PROGRAMMA & CHECK-IN** – wie ben je als vitaal leider voor jezelf? En als vitaal leider voor je team? Wat weet je van het ‘Gezond werken’-programma van Achmea?
Inhoud: introductie VUCA-omgeving – gewetensvragen op persoonlijk en teamniveau –
- 09.40 uur: Korte opdracht (wandeling in tweetallen): verkennen **PERSOONLIJK ONTWIKKELDOEL** op (middel)lange termijn en **GEDRAG** op korte termijn.
- 10.00 uur: **PERSOONLIJKE VITALITEIT ALS KERNWAARDE** – het introduceren van Gezond gedrag als een vorm van leren gaan zien in drie stappen. Interactieve opdracht: **stap 1 het maken van een sterkte/zwakte analyse van persoonlijke leef- en werkstijl**. Het bespreken van de conclusies en prioriteiten individueel en op groepsniveau.
- 10.40 uur: Herstelmoment – koffie en theepauze
- 11.00 uur: **MEER DYNAMISCH GAAN WERKEN**; over het gezondheidseffect van het vergroten van de actieve tijd en het verminderen van het aantal zituren per (werk)dag.
- 11.20 uur: Introductie van **POSITIEVE GEZONDHEID**; het individueel invullen van het iPH-Spinnenweb en daarna de opdracht om het te bespreken in kleine groep op teamniveau.
Hoe voer je als vitale leider een gesprek met een medewerker over het onderwerp wellbeing/gezondheid – werk en persoonlijk geluk? Wat zijn de kaders en wat zijn de grenzen?
Met een plenaire terugkoppeling – voor het delen van leerervaringen
- 12.00 uur: **AANDACHT VOOR HERSTEL & DE KRACHT VAN SLAAP; Information overload** - over het beheer en het omgaan met een overload aan prikkels/informatie en de invloed van een overload aan prikkels op de kwaliteit en kwantiteit van slaap
- 12.30 uur: GEZONDE LUNCH Pim Mulier – **MEER KENNIS OVER VOEDING & Lunch wandeling**
- 13.30 uur: **CASUS 1 WIE BEN JEZELF ALS VITALE LEIDER** casus bespreken in kleine groepjes/Inhoud: gedrag staat onder invloed van een combinatie van krachten: motivatie - vaardigheid en omgeving en de introductie van de vitale leider met executieve vaardigheden voor het geven van een wijze respons.
Stap 2 Hoe train je deze vaardigheden?
- 14.15 uur: **PERSOONLIJKE VITALITEIT ALS KERNWAARDE – stap 3 Gezond gedrag onder niet ideale omstandigheden**; opdracht – in tweetallen: analyse op een dieper niveau met behulp van krachten/klachten model Trimbos Instituut. Hoe oefen je dit nieuwe persoonlijke gedrag?
- 15.00 uur: Herstelmoment – koffie en theepauze

- 15.20 uur: **CASUS 2 WIE BEN JE ALS VITALE LEIDER OP TEAMNIVEAU?** casus bespreken in kleine groepjes/Inhoud: het samen maken van een nieuw ontwerp voor een actieve gezonde werkdag op teamniveau. Met een plenaire terugkoppeling – voor het delen van leerervaringen.
- 16.00 uur: **MIJN GEZONDE LADDER**, maak nu een persoonlijk plan van aanpak (ontwikkeldoelen, het veranderen van gedrag en support), met als centrale vraag: hoe verander ik mijn gedrag blijvend?
- 16.30 uur: **CHECK-OUT**, nawerk, het maken van een persoonlijke vervolgspraak en evalueren.
- 16.45 uur: Afsluiting programma

Vorbereiding

- Document: 20231020 Achmea Vitaal Leiderschap – Pim Mulier – met inspirerende suggesties om meer te lezen, meer te kijken en meer te luisteren.