

# Stressvrij Leiderschap in zeven stappen



Organisatie- en leiderschapsstress onder de oppervlakte zien, begrijpen en oplossen!

Leiderschapsprogramma  
Februari 2020



---

*"Een effectief programma waar ik blijvend profijt van heb"*

Svend van de Velde, afdelingshoofd, Universiteit Utrecht

## Herken je dit?

Je bent intelligent, ambitieus en doet graag werk dat nuttig is en bijdraagt tot het succes van de organisatie. Daarom kies je voor een leidinggevende functie. In de praktijk ben je echter vooral tijd kwijt met brandjes blussen, conflicten managen en verantwoordelijkheden reguleren. Dit geeft stress! Niet alleen voor jou maar ook voor je team. Deze stress wordt veroorzaakt door processen onder de oppervlakte. Ze trekt je subtiel uit je rol en maakt je ineffectief. Gelukkig kan het ook anders. Stressvrij leiderschap in zeven stappen helpt je bij het zien, begrijpen en oplossen van deze stressfactoren en het vinden van een effectieve rol met meer sturingskracht. Welkom in dit programma. Ik kijk uit naar onze samenwerking. Niels van Steenbergen (programmaleider)

*“Een zinvol programma voor iedereen die beter wil begrijpen welke stresserende processen zich onbewust in de organisatie afspelen, Welke rol jij daarin hebt of anders kunt aannemen”* **Marlies Teeuwen** Programma coördinator (Graduate School of Informatics)

## Werkwijze

In de cursus stressvrij leiderschap ontwikkel je in zeven stappen een stevige leiderschapsrol die goed bij jou en de organisatie past. Het werken met eigen leiderschapsvraagstukken staat daarbij centraal. Je analyseert leiderschaps- en organisatiestress onder de oppervlakte en experimenteert met nieuwe rollen en interventies. Het ervaringsleren wordt afgewisseld met korte interactieve lezingen, literatuur besprekingen en huiswerkopdrachten. Om het leerrendement hoog te houden werk je in kleine groepen. Stressvrij leiderschap is geen aangeleerd trucje maar gaat in je bloed zitten.

## Resultaat

- Het zien, begrijpen en oplossen van organisatie- leiderschapsstress onder de oppervlakte
- Een effectievere en efficiëntere leiderschapsrol met meer sturingskracht
- Een team dat samenwerkt, open communiceert, onderhuidse spanningen bespreekt en verschillen tolereert
- Theoretische kennis over de psychologie van organisaties
- Meer werkplezier zonder stress

## Inhoud: de zeven stappen

1. **Kijk onder de oppervlakte:** Je leert een methode om stressvolle processen onder de oppervlakte waar te nemen. Je oefent hiermee door het doen van organisatieobservaties.
2. **Check de levensvatbaarheid van het systeem:** Je leert onderzoeken of de grens, de rol, de autoriteit op die rol en de primaire taak van het systeem helder en aanwezig is. In een systeem werken waar dit niet het geval is geeft veel stress.
3. **Analyseer je huidige en gewenste rol:** Door middel van rol analyse, rol biografie en rol consultatie word je bewust van de rol die je geneigd bent op te nemen. Je gaat op zoek naar een effectievere rol.
4. **Experimenteer met je nieuwe rol:** Tijdens de hier-en-nu-activiteit oefen je met rollen die je niet gewend bent maar mogelijk wel effectiever zijn.

5. **Maak expliciet wat impliciet is:** Onderhuidse spanningen en taboes leer je boven de oppervlakte bespreekbaar maken.
6. **Manage afweermechanisme:** Je leert met afweermechanisme zoals ontkenning, splitting en projectie om te gaan.
7. **Houd de psychologische ruimte (containment).** Je leert een ruimte “vast te houden” die veiligheid biedt voor het bespreken van lastige issues over het werk.

### Follow up Coachingsgesprek

Om de kwaliteit van stressvrij leiderschap ook ná het programma te borgen, krijg je een individueel coachingsgesprek waarin het effect van het programma op je leiderschap aan bod komt.

*“De cursus heeft mij bewust gemaakt van de onbewuste bagage die iedereen meeneemt in het dagelijks werk. Leiderschap nemen betekent dat je je ervan bewust bent dat onbewuste processen hinderlijk én helpend kunnen zijn in een organisatie.”* **Christa Hooijer** Directeur  
Institutenorganisatie (NWO)

### Theoretisch kader

Het programma is geïnspireerd door het gedachtengoed van de organisatiedynamiek, de socio-analyse, de grouprelations en de systeemtheorie. Het gaat ervan uit dat, naast expliciete stressfactoren, zoals een deadline, een personeelstekort of een omzetdoel, je ook te maken krijgt met impliciete stressfactoren, zoals projecties, onuitgesproken verwachtingen of onderhuidse conflicten. In het programma leer je de vinger op de “stresserende” plek leggen en interventies plegen die verandering bewerkstelligen.

### Programmaleider



Niels van Steenberghe is organisatiepsycholoog en helpt leidinggevend door middel van coaching, consultancy en opleiding met het vinden van een effectieve en stressvrije leiderschapsrol. De afgelopen twintig jaar heeft hij vele leidinggevend van universiteiten, huisartsenpraktijken, start-ups, softwarebedrijven, gevangenissen en TBS klinieken gefaciliteerd en opgeleid. Voordat hij zelfstandig consultant werd werkte hij tien jaar als cursusleider/docent aan de Utrechtse School voor Bestuurs- en Organisationswetenschappen (UU). Hij is afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht en heeft daarna de tweejarige opleidingen ‘Working on the boundary: Innovative training for trainers, coaches and consultants’ (IAS International) en de opleiding ‘Psychodynamic Management and Consultancy for Organizations’ (Inscape) afgerond. Hij is lid van The International Society for the Psychoanalytic Study of Organizations (ISPSO).

*“Een aanrader, ik heb er nog elke dag wat aan”*  
**Jokelien Homans**, directeur, de Poolster”

## Praktische informatie

<b>Data</b>	6/7 februari, 5/6 maart, 16/17 april, 14/15 mei 2020
<b>Tijd</b>	Bovenstaande data van 9.00-17.00 uur
<b>Tijdsinvestering</b>	32 uur per tweedaagse (16 uur voorbereiding en 16 uur programma).
<b>Locatie</b>	Het Coachhuis, Oorsprongpark 7, 3581 ET Utrecht
<b>Groeps grootte</b>	Minimaal vijf en maximaal tien deelnemers.
<b>Kosten</b>	€ 3.500, inclusief intakegesprek, coachingsgesprek, lunch, koffie & thee en twee boeken (Stressvrij leiderschap in zeven stappen van Niels van Steenbergen en The unconscious at work van Anton Obholzer red.) Niels van Steenbergen Consultancy is een CRKBO geregistreerd opleidingsinstituut en daarom vrijgesteld van btw.
<b>Certificaat</b>	Bij het doorlopen van het volledige programma en het maken van de opdrachten ontvang je een certificaat.
<b>Extra informatie</b>	<a href="mailto:info@nvsc.nl">info@nvsc.nl</a>   0651803376   <a href="http://www.nvsc.nl">www.nvsc.nl</a>
<b>Aanmelden</b>	Aanmelden op de website <a href="http://www.nvsc.nl">www.nvsc.nl</a> Of door het onderstaande aanmeldingsformulier te sturen naar: NVSC   Schiermonnikoog 13   3524 AH   Utrecht.



*“Met behulp van de cursus kreeg ik meer grip op het onderscheid tussen mezelf en mijn professionele rol. Hierdoor ervoer ik meer ruimte om beiden volledig in te kunnen zetten voor mijn organisatie.”* **Bregje Swart** Manager (UVA)

## Aanmeldingsformulier

Titel/initialen/voornaam	
Achternaam	
Functietitel	
Naam Organisatie	
Adres Organisatie	
Factuur adres (digitaal)	
Kostenplaatsnummer	
Telefoon	
Email adres	
Datum	
Handtekening deelnemer	
<input type="checkbox"/>	De ondertekende schrijft zich in voor het leiderschapsprogramma "stressvrij leiderschap in zeven stappen 2020-1 en gaat akkoord met de algemene voorwaarden zoals die geformuleerd zijn op <a href="http://www.nvsc.nl">www.nvsc.nl</a> .
<b>6/7 februari, 5/6 maart, 16/17 april, 14/15 mei 2020</b> Je aanmelding kunt je sturen naar: <b>NVSC</b> <b>(Stressvrij leiderschap 2020-1)</b> <b>Schiermonnikoog 13</b> <b>3524 AH   Utrecht</b> Of mailen naar <a href="mailto:niels@nvsc.nl">niels@nvsc.nl</a>	