

# Stressvrij Leiderschap

in zeven stappen



Februari 2020

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

Svend van de Velde, afdelingshoofd, Universiteit Utrecht

## Herkent u dit?

U bent intelligent en ambitieus en doet graag werk dat nuttig is en bijdraagt tot het succes van de organisatie. Daarom kiest u voor een leidinggevende functie. In de praktijk bent u echter vooral tijd kwijt met brandjes blussen, conflicten managen en verantwoordelijkheden reguleren. Behalve dat dit ten koste gaat van de efficiëntie, daalt ook uw werkplezier en nemen gevoelens van stress toe. U bent niet de enige. In de twintig jaar dat ik als organisatiepsycholoog werk zie ik dit bij vrijwel alle leidinggevendenden terugkomen. Groot is dan ook de opluchting als mensen ontdekken dat het anders kan. Het leiderschapsprogramma “Stressvrij leiderschap helpt u in zeven stappen aan een leiderschapsrol met meer sturingskracht, meer werkplezier en minder stress. Welkom in dit programma. Ik kijk uit naar onze samenwerking. Niels van Steenbergen (programmamaleider)

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

## Resultaat

Het programma stressvrij leiderschap vergroot uw

- inzicht in factoren die stress veroorzaken
- sturingskracht, efficiëntie en effectiviteit
- timmerkistje met gereedschap om stressvrij leiderschap op te nemen
- sensitiviteit voor (onbewuste) organisatieprocessen
- werkplezier

## Inhoud

### **Stressvrij leiderschap vanuit je persoon (dag 1 & 2)**

U reflecteert op uzelf en ontdekt zo de invloed van uw persoonlijkheid, achtergrond en ‘life events’ op uw manier van leidinggeven.

### **Stressvrij leiderschap vanuit een rol (dag 3 & 4)**

U analyseert rollen die u geneigd bent op te nemen en leert rollen die effectiever zijn. In een veilige omgeving oefent u met het loslaten van uw huidige rol en het ontwikkelen van een nieuwe rol.

### **Stressvrij leiderschap in de dynamiek van de organisatie (dag 5 & 6)**

U ontwikkelt een sensitiviteit voor organisatieprocessen die stress veroorzaken. Samen onderzoeken we interventies om de dynamiek in uw situatie te veranderen.

### **Stressvrij leiderschap in breder perspectief (dag 7 & 8)**

U observeert hoe leidinggevendenden in andere organisaties met stress omgaan. Door buiten uw eigen kader te kijken verbreedt u uw leiderschapsvisie, ontwikkelt u een grotere sensitiviteit voor stressfactoren en breidt u uw gereedschapskist met oplossingen uit.

## Follow up Coachingsgesprek

Om de kwaliteit van stressvrij leiderschap ook ná het programma te borgen, krijgt u een individueel coachingsgesprek waarin het effect van het programma op uw leiderschap rol wordt besproken.

*“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)

## Werkwijze

Stressvrij leiderschap in zeven stappen heeft tot doel dat u een leiderschapsrol ontwikkelt die goed bij u en uw organisatie past. Het werken met concrete praktijkvoorbeelden van de deelnemers staat daarom centraal. We observeren, reflecteren en analyseren stress factoren en experimenteren met nieuwe rollen en interventies. Het ervaringsleren wisselen we af met korte interactieve lezingen, literatuur besprekingen en huiswerkopdrachten. Om het leerrendement hoog te houden werken we in kleine groepen. Stressvrij leiderschap is geen aangeleerd trucje maar gaat in uw bloed zitten.

## Theoretisch kader

Stressvrij leiderschap in zeven stappen is geïnspireerd door het gedachtegoed van de organisatiedynamiek, de socio-analyse, de grouprelations en de systeemtheorie. Het programma gaat ervan uit dat u naast expliciete stress factoren, zoals een deadline, een personeelstekort of een omzettaarget, ook te maken krijgt met impliciete stress factoren, zoals projecties, onuitgesproken verwachtingen of onderhuidse conflicten. In het programma leert u de vinger op de “stresserende” plek te leggen en interventies te plegen die verandering bewerkstelligen.

## Programmaleider



Niels van Steenberghe is organisatiepsycholoog en helpt leidinggevenden door middel van coaching, consultancy en opleiding met het vinden van een effectieve en stressvrije leiderschapsrol. De afgelopen twintig jaar heeft hij vele leidinggevenden 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 Organisatiewetenschappen. Hij is afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht en heeft daarna de opleiding ‘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).

*“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)

## 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>Groepsgrootte</b>	Minimaal vijf en maximaal tien deelnemers. Bij een groepsgrootte van acht of meer wordt er samengewerkt met consultants: Joost Levy ( <a href="http://www.proconsult.nl">www.proconsult.nl</a> ) en/of Astrid Echteld ( <a href="http://www.joeroke.nl">www.joeroke.nl</a> )
<b>Kosten</b>	€ 3.500, inclusief intakegesprek, coachingsgesprek, lunch, koffie & thee en een uitgebreide reader. 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 met voldoende resultaat ontvangt u 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> Aarzel niet om contact op te nemen voor extra informatie of een kennismakingsgesprek.
<b>Aanmelden</b>	Aanmelden kan via 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. Vrijblijvend een plaats reserveren kan door een mailtje te sturen naar <a href="mailto:Info@nvsc.nl">Info@nvsc.nl</a>



## 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 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> Uw aanmelding kunt u sturen naar: NVSC (Stressvrij leiderschap in zeven stappen 2020-1) Schiermonnikoog 13 3524 AH   Utrecht Of mailen naar <a href="mailto:niels@nvsc.nl">niels@nvsc.nl</a>	