

START JE EXPEDITIE!

EEN ONTDEKKINGSREIS NAAR WELL-BEING
EN LEIDERSCHAP



EEN LEIDERSCHAPSAVONTUUR IN ZES STAPPEN:

ZES SESSIES VAN EEN DAG, OVER EEN PERIODE VAN ZES MAANDEN

INTAKE
1-op-1



STAP 1
JEZELF LEIDEN



STAP 2
JEZELF &
ANDEREN LEIDEN



STAP 3
ANDEREN LEIDEN



STAP 4
EEN SYSTEEM
LEIDEN



STAP 5
EEN ECOSYSTEEM
LEIDEN



STAP 6
EN NU?



INTRODUCTIE

WAAR GAAT DE WELL-BEING EXPEDITIE OVER?

Een van de vele veranderingen die zijn voortgekomen uit de coronapandemie, is een nieuwe, hybride manier van werken. Leidinggeven was altijd al uitdagend, maar met teams die op afstand samenwerken, en in een tijd van grote onzekerheid voor zowel individuen als organisaties, merken veel leidinggevendenden dat de zaken er heel anders voor staan. Hoe zorg je dat je veerkrachtig bent, maar blijf je tegelijkertijd ook emotioneel verbonden met je teams en de andere mensen om je heen? Hoe combineer je verantwoordelijkheid met kwetsbaarheid en geef je zelf het goede voorbeeld hierin?

In 'het nieuwe normaal' zijn de mentale gezondheid en welzijn van leidinggevendenden, teams en systemen belangrijker dan ooit. Daarom is er de Ontwikkelingsexpeditie Well-being en Leiderschap: een toegankelijke, inspirerende mogelijkheid om leren en leidinggeven anders aan te pakken en om de toegevoegde waarde te laten zien van de integratie van welzijn in het werk.

In de Ontwikkelingsexpeditie Well-being en Leiderschap combineren we hart, hoofd en handen om het beste van onze kennis naar boven te brengen. In een competitieve, internationale omgeving waar leidinggevendenden

meestal alleen op hun intelligentie beoordeeld worden, kan zo'n gecombineerde aanpak een uitdaging zijn.

Door middel van persoonlijke ontwikkeling en

DE EXPEDITIE IN HET KORT:

- Creëren van ruimte voor persoonlijke ontwikkeling
- Vormgeven van leiderschap met een nadruk op de verschillende aspecten van welzijn
- Leerervaringen en -experimenten die gericht zijn op het bevorderen van veerkracht en het behouden van verbinding
- Maximaal 16 deelnemers per groep, voor een persoonlijke leeromgeving
- 6 stappen, verspreid over 6 maanden
- Iedere 3 à 4 weken een groepsessie van een dag
- Experimenten die speciaal ontworpen zijn voor het ervaren van welzijn in de dagelijkse praktijk van de UT
- Voorgestelde onderwerpen: leerexperimenten over leiderschap van sponsors en ambassadeurs vanuit de UT

INTAKE & REGISTRATIE

Het programma start met de intake & registratiefase. Het doel van deze fase is om te ontdekken wat jouw leer- en onderzoeksvragen zijn op het gebied van welzijn voor jou en jouw

LEIDERSCHAP OP DRIE NIVEAUS

Leer handelen en reflecteren op drie cruciale leiderschapsniveaus:

JEZELF LEIDEN

Je innerlijk kompas op één lijn brengen met je leiderschapsstijl en ervaring opdoen op het gebied van persoonlijk leiderschap.



ANDEREN LEIDEN

Inspireren en een voorbeeld zijn voor anderen op het gebied van persoonlijke aandacht en gesprek, en het omarmen van de 'people-first'-instelling in een team.

EEN SYSTEEM LEIDEN

Wat je geleerd hebt over welzijn in de praktijk brengen binnen de UT als levend systeem en gemeenschap.

team. Deze fase bestaat uit een persoonlijke een-op-een-kennismaking, O&A-sessies en tijd om te ontdekken hoe het programma bij kan dragen aan het versterken van (jouw) leiderschap. Na deze fase kan het avontuur beginnen!

STEP 1: JEZELF LEIDEN

JE EIGEN WELZIJN

Op de eerste Expeditiedag zoom je in op het eerste niveau: jezelf leiden. Deze dag staat volledig in het teken van tijd maken en tijd nemen om (inter)persoonlijk leiderschap te gaan ervaren..

STAP 1 - OVERZICHT

- Check-in
- Kennismaking met de andere persoonlijk leiders
- Welkomst door een van de expeditie sponsors
- Sessies over welzijn in de context van het leiden van jezelf, anderen en het systeem waarbinnen we werken
- Tijd voor verdere leer- en onderzoeksvragen

STEP 2 - DOELEN

Aan het einde van stap 1:

- Heb je een band met de andere deelnemers en is er een veilige gezamenlijke omgeving ontstaan;
- Begrijp je wat de expeditie en welzijn inhouden;
- Is het duidelijk wat het betekent om 'verbonden' te blijven en om 'veerkrachtig' te zijn;
- Ben je je meer bewust van je eigen welzijn;
- Heb je instructies ontvangen voor je eerste oefening in de praktijk.

STAP 2: JEZELF & ANDEREN LEIDEN

HET GOEDE GESPREK

Op dag 2 gaat het niet meer alleen over persoonlijk leiderschap, maar richten we ons ook op het tweede niveau: het leiden van anderen. We kijken naar hoe je anderen inspireert en hoe je een voorbeeld kunt zijn door een goed gesprek te voeren met jezelf en anderen..

STAP 2 - OVERZICHT

- Plenaire reflectie op je ervaringen met de praktijkoefening
- Sessie over wat het inhoudt om te luisteren
- Dialoog over 'een goed gesprek'
- Casestudies
- Leer- en onderzoeksvragen

STAP 2 - DOELEN

Aan het einde van stap 2 heb je:

- Meer inzicht in welzijn, dankzij je eigen en gedeelde reflecties op het eerste deel van de expeditie;
- Inzicht in je overtuigingen en patronen met betrekking tot je eigen welzijn;
- Een duidelijker beeld van hoe je 'anderen leidt': hoe jij leiding geeft aan jouw team;
- Inzicht in 'een goed gesprek', dialoog en wat het inhoudt om echt te luisteren;
- Nieuwe instructies voor praktijkoefeningen en interventies die je kan toepassen op jezelf en je team.

STAP 3: ANDEREN LEIDEN

WELZIJN IN JE TEAM

Op dag 3 staat het leiden van anderen centraal, leer je meer over het inspireren van anderen en over hoe je een voorbeeld voor hen kan zijn door teamverbinding, persoonlijke aandacht en dialoog te omarmen.

STEP 3 - OVERZICHT

- Inchecken en ervaringen delen met de groep
- Team-scan: jouw team en (hun) welzijn
- Sessie over de 'Cycle of Change'
- Leerervaring over teamwork

STAP 3 - DOELEN

Aan het einde van stap 3 heb je:

- Meer inzicht in het welzijn van je team;
- Een beter idee van de verbondenheid en flexibiliteit binnen je team;
- Meer begrip van jouw invloed op het welzijn van je team en wat je daarin kan veranderen;
- Inzicht in 'een goed gesprek' en dialoog in de context van je team;
- Goede tips voor nieuwe stappen die je kan zetten in de praktijk.

STAP 4: EEN SYSTEEM LEIDEN

WAT IS EEN SYSTEEM?

Op dag 4 kijken we naar het derde niveau van de **Ontwikkelingsexpeditie: het leiden van een systeem. Samen bakenen we het begrip 'leiden van een systeem' af. Door met opstellingen te werken worden we ons bewust van de verhoudingen binnen een systeem en hoe deze de effectiviteit en ontwikkeling van zowel het team als individuen beïnvloeden.**

STAP 4 - OVERZICHT

- Inchecken en ervaringen delen met de groep
- Samen het concept 'systeem' afbakenen
- Workshop 'opstellingen' om je bewust te worden van hoe jij binnen een systeem reageert en vice versa
- Leer- en onderzoeksvragen

STAP 4 - DOELEN

Aan het einde van stap 4 heb je:

- De basisprincipes van een systeem geleerd;
- Begrepen wat het concept 'systeem' inhoudt;
- Inzicht in hoe je het welzijn van een systeem kan vergroten;
- Inzicht in hoe een systeem bij kan dragen aan jouw persoonlijke welzijn;
- Een eerste lijst met thema's en onderwerpen om te bespreken met de sponsors.

STAP 5: EEN ECOSYSTEEM LEIDEN

WAT IS EEN ECOSYSTEM?

Op dag 5 denken we na over hoe iedereen bij de UT onderdeel is van een levend systeem dat voortdurend aan het leren en veranderen is, en over wat leiderschap betekent binnen dit ecosysteem.

STAP 5 - OVERZICHT

- Inchecken en ervaringen delen met de groep
- Workshop: het meest complexe systeem dat er is – de natuur
- Leren over en inzicht krijgen in de basisprincipes van een ecosysteem
- De principes van een ecosysteem inzetten voor je eigen vooruitgang: loslaten, onderhouden, ontwikkelen
- Gesprek met de sponsors

STAP 5 - DOELEN

Aan het einde van stap 4 heb je:

- Begrijpen van het concept 'ecosysteem'
- Inzicht in hoe je het welzijn van een ecosysteem kan vergroten
- Inzicht in hoe een ecosysteem bij kan dragen aan jouw persoonlijke welzijn
- Een eerste overzicht van wat je geleerd hebt en een idee over hoe je dit kan overdragen op anderen binnen de UT.

STAP 6: EN NU?

LEIDERSCHAP 'TO-GO'

Op deze laatste dag van de UT Ontwikkelingsexpeditie Well-being en Leiderschap ronden we alles af, waarbij we kijken naar alle drie de niveaus van leiderschap: jezelf, je team en het systeem.

Daarnaast kijken we vooruit naar de volgende stappen en naar het principe leiderschap 'to go'.

STAP 6 - OVERZICHT

- Check-in en reflectie met de groep
- Sessie over 'Leiden van jezelf, anderen, een systeem: wat neem je mee en wat zijn de volgende stappen?'
- Tijd voor een gesprek met de sponsors
- Het eind van de reis – en het begin van een nieuwe

STAP 6 - DOELEN

Aan het einde van stap 6 heb je:

- Een helder beeld van de leiderschapsverandering waar je mee aan de slag gaat;
- Een idee over hoe je welzijn permanent wil bevorderen binnen jouw team;
- Duidelijkheid over hoe de UT als systeem verder kan gaan met leren en ontwikkelen op het gebied van welzijn;
- Een eerste idee over hoe de opgedane inzichten overgebracht kunnen worden op anderen binnen de UT;
- Een gedeelde kijk op problemen en kansen binnen de UT die het waard zijn om aandacht aan te besteden.