

M



**MOVUM
ACADEMY**

A

MOVUM PRESENTEERT DE MOVUM ACADEMY

Dit najaar start Movum met een serie workshops voor medewerkers en leidinggevendenden. Dat doen we eerst nog op bescheiden schaal, in de vorm van een pilot van drie maanden. Tussen half september en begin december kun je kiezen uit in totaal zeven workshops, die worden verzorgd door Movum en door betrouwbare en kundige partners uit ons netwerk.

Het idee ontstond dit voorjaar in een brainstorm. Wat nu als we laagdrempelige programma's zouden kunnen ontwikkelen en aanbieden, zowel aan onze huidige opdrachtgevers als aan andere organisaties? En wat nu als we dat gaan doen op open inschrijving? We trokken met elkaar al snel de conclusie dat we dit niet online willen doen, maar 'live', op het kantoor van Movum in Groningen.

Door het aanbieden van workshops verwachten we in staat te zijn jou en je collega's in aanraking te brengen met relevante onderwerpen, zaken waar jullie iets mee kunnen. En dat zonder meteen een grote investering te doen in tijd en geld. Het is de bedoeling om de workshops kleinschalig te houden: maximaal acht deelnemers per keer. Ook houden we het tarief laag: € 200 exclusief btw per deelnemer per workshop.

In de pilotperiode kun je kiezen uit het volgende aanbod:

15 SEPTEMBER

Moed Revolutie in de Praktijk, door Roelof Oldenburger

29 SEPTEMBER

Effectief Reageren, door Ton Feldbrugge

13 OKTOBER

Veerkracht, vooruitveren na verlies, door Gerda Hagenauw

27 OKTOBER

Mind Control Techniques, door Lizz Rosie

10 NOVEMBER

Goede Vragen, Schoon Luisteren, door Jacqueline Lycklama à Nijeholt

24 NOVEMBER

Corporate Storytelling, door Maaïke Hamelynck

8 DECEMBER

Feedback Geven Doe Je Zo, door Jeroen Hof

Alle workshops vinden plaats op donderdagen, tussen 09:00 en 12:30 uur.

De inschrijving voor de workshops begint vandaag! Wacht vooral niet te lang met jezelf of een collega aan te melden, want vol is vol. Mocht je onverhoopt achter het net vissen, geen zorgen! Vanaf 2023 willen we de Movum Academy workshops niet alleen herhalen, maar ook ons aanbod vergroten. En laat het ons vooral weten als je behoefte hebt aan specifieke onderwerpen die nu nog niet aan de orde komen. Wij ontwikkelen met alle plezier programma's op basis van wat gevraagd wordt in 'de markt'.

WAAROM KIEZEN VOOR WORKSHOPS VAN DE MOVUM ACADEMY?

- Het geleerde in de workshops is altijd onmiddellijk toepasbaar in je dagelijkse praktijk.
- Je hebt altijd te maken met zeer bevoegen trainers en docenten die hun onderwerp 'ademen'.
- Je maakt kennis met mensen uit andere organisaties en 'takken van sport'.
- Je krijgt altijd voldoende persoonlijke aandacht, er zijn nooit meer dan acht deelnemers tegelijk.
- De investering in tijd en geld is laag, de opbrengst is hoog: je kunt altijd iets met het geleerde.
- Er mag gelachen worden!
- Je kunt kiezen uit onderwerpen die voor jou relevant zijn. Doe mee met eentje of met meer.
- Van iedere workshop ontvang je een samenvatting van het behandelde met tips en adviezen.
- Je kunt zelf invloed uitoefenen op het aanbod van de Movum Academy: geef aan wat je nodig hebt!



De mensen van de Movum Academy heten jou van harte welkom. We gaan er met ons allen een mooie ervaring van maken. Graag tot snel!

Informatie over de workshops en inschrijven

Op de pagina's hierna vind je de volledige beschrijvingen van de workshops en informatie over de trainers en docenten. Zij staan allemaal in de startblokken om jou en de andere deelnemers te voorzien van nieuwe kennis en vaardigheden. Deze zijn zowel op je werk als daarbuiten toepasbaar, je kunt er meteen mee aan de slag!

Alle workshops vinden plaats in de trainingsruimte van Movum, Ubbo Emmiussingel 1a in Groningen. Als je in de stad Groningen woont, kom je lekker lopend of op de fiets. Als je buiten de stad woont en met het openbaar vervoer komt: Movum bevindt zich op loopafstand van het Hoofdstation Groningen. Kom je met de auto, kun je parkeren in diverse parkeergarages in de buurt.

Alle workshops beginnen stipt om 09:00 uur, je bent welkom vanaf 08:30 uur voor een kop koffie of thee.

De workshops eindigen om 12:30 uur. Je kunt er zeker van zijn dat de trainers en docenten zich aan de eindtijd houden, zodat de rest van je agenda niet in de knel komt. Uiteraard kun je onbeperkt gebruik maken van koffie, thee en water.

Je kunt je inschrijven voor een of meerdere workshops, door contact op te nemen met het OfficeManagement van Movum. Dat kan per telefoon (050 – 360 48 30) of per e-mail (officemanagement@movum.nl).

Wil je jouw contactgegevens (telefoon en e-mail) en facturatiegegevens doorgeven? Dan verzorgt het OfficeManagement de rest voor je! Je krijgt van ons de garantie dat de workshop van jouw keuze doorgaat, tenzij de docent of trainer door ziekte niet beschikbaar is. Maar geen zorgen: in dat geval zoeken we zo snel mogelijk een alternatieve datum.

MOED REVOLUTIE IN DE PRAKTIJK

(15 SEPTEMBER)

In 2018 verscheen mijn boek Moed Revolutie over de onderschatte rol van angst in veranderprocessen. Centraal in het boek staat de vraag hoe je jezelf of anderen dingen kunt laten doen die jij of zij eigenlijk niet durven. In de workshop ga je actief nadenken over wat er nodig is om zaken waar je tegenop ziet toch te doen en om veiligheid te creëren in tijden van verandering.

Je gaat samen met de andere deelnemers actief aan de slag. Het programma start met onderlinge interviews over situaties waarin je zelf moed nodig hebt gehad: hoe heb je die aangepakt, wie hebben je daarbij geholpen, wat heb je geleerd over jezelf, welke adviezen heb je voor de andere deelnemers? Daarna maak je kennis met het gedachtegoed uit het boek Moed Revolutie. In het laatste deel bespreek je met de andere deelnemers hoe je angst herkent bij jezelf en bij anderen en wat er nodig is om verandering veilig te maken.

WIE BEN IK?

Ik ben Roelof Oldenburger, oprichter en mede-eigenaar van Movum in Groningen. Ik weet al een tijd dat de rol van angst wordt onderschat, zeker wanneer er belangrijke veranderingen nodig zijn voor individuen, teams en organisaties. Voor zover bekend is de mens de enige diersoort op de planeet die in staat is zich zorgen te maken over de toekomst. Zijn die zorgen altijd terecht? De toekomst staat niet vast en toch hebben we daar altijd 'beelden' bij. Ik bied je taal en gereedschap om te sleutelen aan je toekomstbeelden. Van jezelf of voor de mensen in je omgeving. Soms is er domweg moed nodig om in beweging te komen, maar hoe verzamel je die dan? Ik help je graag bij het beantwoorden van die vraag.



WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Laten we beginnen met het meest voor de hand liggende: ervaringsdeskundigheid. Niets menselijks is mij vreemd, ook bang zijn en mij zorgen maken niet. Verwacht van mij geen ellenlange theoretische uiteenzettingen, maar praktisch bruikbare inzichten, no nonsens en nuchter. Ik werk vanuit de wetenschap dat het puur menselijk is om tegen zaken op te zien, dat is niets om je voor te schamen, integendeel. Ik heb intussen veel mensen en organisaties op dit thema mogen begeleiden.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na afloop van de workshop zit je vol ideeën over hoe je verandering veilig kunt maken, voor jezelf en voor anderen. Met een beetje geluk durf je stappen te zetten in je werk of je verdere leven die je voor je deelname aan deze workshop niet voor mogelijk had gehouden.

EFFECTIEF REAGEREN

(29 SEPTEMBER)

We hebben allemaal wel van die momenten dat we denken: 'in dat gesprek van vanochtend had ik me echt willen uitspreken, maar ik deed het weer eens niet', of, 'ik had ook niet zo agressief moeten reageren op haar/hem'. Wat je je vaak nog onvoldoende realiseert is dat de actie die je wel of niet deed, zeer waarschijnlijk veroorzaakt is doordat je in dat contact op de één of andere manier geraakt, gekwetst of geïrriteerd bent geraakt. En dat jouw 'normale' rationele reactie overruled is door een sterker proces, namelijk dat van een emotionele gedragsreflex. Het vervelende is dat die reflex vrijwel nooit effectief is. En toch blijf je, als je er niets aan doet, gebruik van maken. Dat noemen wij: 'waarom slimme mensen toch domme dingen kunnen doen!' Herkenbaar?

In de workshop gaan we in op het procesmodel dat hieronder ligt. Je leert daarbij een aantal basisbeginselen waardoor je bij jezelf al een paar aspecten kunt herkennen.

WIE BEN IK?

Ik ben Ton Feldbrugge, mede-eigenaar van Movum. Respectvol spiegelend, geïnteresseerd, 'omdenkend', doorvragend om jou te helpen de beweging te maken in de richting die goed voor jou is. Daarin ben ik resultaatgericht met aandacht voor het proces, serieus met een kwinkslag, gedreven. Ik heb een achtergrond in personeelsmanagement en ben ervaren trainer en (loopbaan)coach.



WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Ik heb veel ervaring in het begeleiden van mensen die last hebben van hun eigen gedragsreflexen. Die reflexen zitten hun effectiviteit in de weg: vaak leveren ze onprettige verhoudingen en relatie tot en met anderen op.

De kunst is om de druk te verminderen die vrijwel altijd de oorzaak is van niet effectief gedrag. Ik help je op respectvolle wijze om op een andere manier naar situaties te kijken waarin je nu druk voelt, boos of bang wordt of onmacht voelt.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Als je aan deze workshop hebt meegedaan, snap je hoe het komt dat je in bepaalde situaties telkens weer niet effectief handelt of reageert en neem je suggesties mee om je gedragsreflexen als het ware te vervangen door betere en meer effectieve keuzes. Een waarschuwing is op haar plek: het gaat vooral ook om wat je gaat doen na afloop van de workshop. Maar verandering begint bij bewustzijn.

VEERKRACHT, VOORUITVEREN NA VERLIES (13 OKTOBER)

De workshop gaat over vooruitveren na verlies in organisaties. Verlies op de werkvloer komt in vele vormen voor, van verlies van je werkplek, verlies van je identiteit door een overname, verlies van je werk tot het verlies van een dierbare. Het onderwerp is vaak een ondergeschoven kindje, we houden niet van pijn. In de workshop gaan we in op het begrip rouw, een emotionele reactie als gevolg van verlies. Wat is het, hoe ga je ermee om?

Ik laat je verschillende modellen zien, waarin het rouwproces beschreven wordt. We gaan bekijken hoe je het gesprek kunt voeren en tenslotte ga ik in op de veerkracht van mensen.

WIE BEN IK?

Ik ben Gerda Hagenauw en woon met mijn zoon in Groningen. Mijn dochters zijn het huis uit en ik ben oma van drie kleinzoons. Ik heb een verleden in het organiseren van processen in het officemanagement. Een heftige gebeurtenis heeft mij naar de menskant in het bedrijfsleven geleid. Daarom ben ik opleidingen in persoonlijk leiderschap gaan volgen en in 2014 bij Movum in dienst getreden.

Wat drijft mensen, wat drijft mij? Zomaar twee vragen die in mijn hele leven spelen. Ik ben altijd nieuwsgierig naar het waarom achter beslissingen. Zijn het bewuste keuzes geweest of is de stap door de omstandigheden tot stand gekomen?

Bij Movum houd ik me bezig met loopbaan-, leiderschap- en teamontwikkeling. Wij leren mensen bewuste en doordachte keuzes te maken als het gaat over hun werklevens. Verlies is daarin een veelvoorkomend thema.



WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Mijn persoonlijke missie is om verlies beter bespreekbaar te maken en onderdeel te laten zijn van de normale manier van omgaan met elkaar. In de workshop gaan we in op de theorie achter rouwen, we gaan actief aan de slag met het voeren van gesprekken over verlies op de werkvloer en we kijken aan de hand van jouw tijdlijn hoe jij in jouw leven bent omgegaan met verliezen. Hoe zit het met veerkracht? Op welke manier kun je naar verlies kijken?

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na deze workshop herken je sneller medewerkers die te maken hebben met verlies en weet je hoe je met hen het gesprek kunt aangaan. Je weet hoe je erkenning aan verlies kunt geven, waardoor de medewerker ontvankelijk wordt voor veranderingen. Je hebt tools om een medewerker actief betrokken te houden bij de organisatie (en ziekteverzuim te verminderen) als deze met een groot persoonlijk verlies te maken heeft gehad. Je hebt kunnen kijken naar de manier waarop je zelf omgaat met verlies.

MIND CONTROL TECHNIQUES, ENERGIE EN FOCUS DOOR DE HELE DAG (27 OKTOBER)

We leven in een tijd die steeds sneller lijkt te gaan. Wat vandaag de norm is, kan morgen alweer achterhaald zijn. De druk ligt hoog, zowel in ons werk als in ons privéleven; twee werelden die ook nog eens in elkaar overvloeien. We zijn ambitieus en gedreven, maar merken dat het steeds meer een uitdaging is om onze energie op peil te houden. We kunnen het gevoel hebben vast zitten in een uitputtende 'ratrace'. Kunnen we toch ontspannen, vitaal en veerkrachtig blijven?

Mijn antwoord is: JA. Met eenvoudige technieken kun je grote winst behalen op het gebied van energie, focus en ontspanning. Deze mind control-technieken zijn bijzonder effectief en goed te integreren in het dagelijks leven, want ze kosten weinig tijd.

WIE BEN IK?

Ik ben Lizz Rosie: Forklift Operator; ik help graag mensen naar een hoger plan. Jarenlang heb ik als docent gewerkt in het openbaar onderwijs. Naast de lesgevende taken hield ik mij bezig met onderwijsvernieuwing en het culturele aanbod. Diverse vormen van expressie hebben mij altijd enorm getrokken. Deze heb ik verder ontwikkeld aan de kunstacademie, modevakschool, het conservatorium en bij een dansgezelschap.

Ook werkte ik langere tijd als muzikant in Thailand. Mijn wens om in Zuid-Europa te wonen werd vervuld toen ik kon werken aan het RA MA instituut op Mallorca, waar ik ook mijn opleiding tot Kundalini Yogadocent en gongspeler had voltooid. Daarnaast was ik er verbonden aan 'Sadhana Works', een bedrijf voor 'conscious lifestyle'.



In 2020 ben ik terug naar Nederland gekomen en gestart met het organiseren van gongbaden

en conscious lifestyle events. Ik geef trainingen en ontwikkelde twee coaching programma's: Original You (herontdek je persoonlijke blauwdruk om van daaruit jouw leven vorm te geven) en het Self-Mastery Mentorship Program (voor high performing professionals die hun energie en gezondheid op peil willen houden zonder in te leveren op prestatie). Daarnaast geef ik elke vrijdag ook Adem- & Stem Coaching in mijn praktijkruimte in Groningen. lizzrosie.com

WAT HEB IK JOU TE BIJEN?

In deze afwisselende workshop gaan we op een toegankelijke manier aan de slag met diverse ademhalings-, visualisatie- en concentratietechnieken. Zo werken we doelgericht aan het verbeteren van je energiepeil, ontspanning en focus. Je zult ervaren dat je met relatief weinig inspanning flinke vooruitgang boekt. Met Mind Control Techniques leer je je fysieke intelligentie beter te gebruiken en daardoor verbetert je totale functioneren.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Met de technieken uit deze workshop zul je merken dat je beter in staat bent met (werk-)druk om te gaan en je energie op peil te houden. Je leert ook hoe je snel kunt switchen van prestatie- naar ontspannings-modus. Je stuurt je lichaam en geest op een aantal punten anders aan en dat verbetert je algehele gezondheid en welzijn. Na de workshop Mind Control Techniques beschik je over krachtige technieken die je gezondheid, effectiviteit en werkplezier ten goede komen.

GOEDE VRAGEN, SCHOON LUISTEREN

(10 NOVEMBER)

Doorgaans staan we niet stil bij vragen over het vanzelfsprekende zoals: 'Wat is de bedoeling van mijn werk, welke patronen leven er op de werkvloer, wanneer is werk goed werk. Of wat te denken van vragen als:

'Wat streef ik na, hoe wil ik dat mijn afdeling functioneert, wat is mijn visie en komt die overeen met de visie van mijn organisatie, waarom willen we altijd verandering?' Ooit stilgestaan bij het idee dat Socrates misschien zou kunnen helpen?

Tijdens deze drie uur durende kennismaking met de filosofie van Socrates wordt al snel duidelijk dat zijn vraag - antwoord methode een waardevolle, praktische, met de voeten in de klei filosofie is die bij kan dragen aan het voeren van een goed gesprek. Dialoogvoering is waar het hoofdzakelijk om draait tijdens deze workshop. Theorie en praktijk wisselen elkaar af waarbij er genoeg ruimte is om te verkennen wat een goed gesprek kenmerkt, wat het onderscheid is tussen goede vragen en slechte vragen en wat er nou precies bedoeld wordt met een socratische houding. Het serieuze wordt afgewisseld met hier en daar een vleugje humor met als resultaat een zinvolle, niet te vergeten ochtend, die naar meer smaakt!

WIE BEN IK?

Ik ben Jacqueline Lycklama à Nijeholt. De mensheid heeft me altijd geboeid. Waarom doen we de dingen zoals we die doen? Waarom denken we zoals we denken?

De filosofie colleges tijdens mijn studie zijn me het meest bijgebleven. Mijn vragen en nieuwsgierigheid naar de mens, zijn denken en wijze van leven beperkte zich niet tot Nederland. Lange periode heb ik gewoond en gewerkt in het buitenland. Dit was ook een zeer leerzame periode. Hoe creatief is men zonder techniek? Wat betekent humor ten tijde van armoede?



Hoe verhouden mens en dier zich tot elkaar?

Hoe oordelen wij over de ander? Filosofie heeft me veel gebracht. Het heeft me verder gebracht, in mijn denken en mijn doen door te leren kijken, luisteren, vertragen en verwonderen. Steeds weer opnieuw.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

In gesprek met anderen nemen we onszelf mee.

We kennen een eigen cultuur, eigen veronderstellingen, tradities, normen en waarden. Dit is bepalend voor de vragen die we stellen en hoe we gesprekken aangaan. Vaak zijn we ons niet bewust van het feit dat we hiermee de richting van een gesprek een kant op sturen die we zelf fijn vinden, maar onaangenaam of zelfs onveilig kan zijn dan wel voelen voor de gesprekspartner.

Op deze manier kunnen we elkaar in het gesprek kwijt-raken met een mogelijk conflict dan wel onbegrip tot gevolg. Deze workshop laat zien hoe je dit kan voorkomen.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Er wordt aandacht geschonken aan het belang van vrije ruimte tijdens de gesprekken. Met vrije ruimte wordt een ruimte bedoeld waarin onbevooroordeeld en grenzeloos gedacht kan worden zonder dat er een directe gerichtheid is op het moeten behalen van een resultaat. Deze open onderzoekende houding leidt vaak tot verrassende inzichten en creatieve ideeën. Het ontwikkelen van deze vragende socratische houding kost veel tijd en oefening. Deze workshop is een mooie introductie van een houding die je uiteindelijk eigen kan maken.

CORPORATE STORYTELLING

(24 NOVEMBER)

Iedereen zit vol verhalen, maar die worden zelden of niet verteld. Veel mensen hebben geen idee hoe ze een 'goed' verhaal kunnen vertellen. Misschien vraag jij jezelf dat ook af. Zodra het over jouw bedrijf gaat blijf je meestal bij de kale feiten. Met als gevolg saaie verhalen die niet beklijven. Tijdens deze workshop word je uitgedaagd om je eigen verhaal te gaan vertellen. Jouw corporate story, waarmee je jouw publiek niet alleen in het hoofd maar ook in het hart zult weten te raken.

WIE BEN IK?

Ik ben Maaïke Hamelynck, grafisch ontwerper met een Master in Brand, Design en Reputatie Management. Ik heb een eigen ontwerpstudio (sinds 1992) en ben Docent Design aan Academie Minerva van de Hanzehogeschool. Ik houd mij bezig met het vormgeven van communicatie en het vertalen van data in infographics voor mijn opdrachtgevers. Deze moeten uitstralen waar een organisatie voor staat. Mijn interesse heeft altijd gezeten in de verhalen achter de bedrijven. Klopt de uitstraling bij het verhaal dat wordt verteld? Wordt er wel een verhaal verteld?

Het vertellen van verhalen is iets unieks: alleen mensen kunnen dit. En we doen het ook allemaal. We lezen verhalen voor aan onze kinderen, we kijken naar films en lezen boeken, we vertellen elkaar grappen. Hoe visueler, hoe beter! En het mooie is: we onthouden verhalen. Dat maakt ze zo waardevol, zeker als ze goed verteld worden. In principe kan iedereen dat leren, vanuit die overtuiging is mijn workshop ontstaan.



WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Ik ga je leren hoe je het best jouw verhaal, jouw corporate story kunt vertellen. Je gaat zien hoe een goed verhaal is opgebouwd, het bestaat als het ware uit een aantal herkenbare elementen. Je wordt voorzien van voorbeelden, waarna je aan de hand van hands-on opdrachten leert wat jouw verhaal is en hoe je dit verhaal kunt vertellen.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Je gaat naar huis met een basisconcept van een verhaal dat je over jezelf of je organisatie te vertellen hebt. Breng je bedrijf tot leven met verhalen die echt ergens over gaan, waardoor abstractie en vakjargon voorgoed verdwijnen. Hiermee kun je jouw stakeholders boeien en inspireren: je medewerkers, je klanten, je aandeelhouders en alle andere geïnteresseerden. Ze zullen je nooit meer vergeten.

FEEDBACK GEVEN DOE JE ZO

(8 DECEMBER)

'Feedback geven doe je zo!' Praktisch trainen en theorie lopen door elkaar heen. Interactief en in een open sfeer. Onderwerpen als feedback geven, feedback vragen, feedback ontvangen en het creëren van een feedback-cultuur komen aan bod. Uitermate geschikt voor (beginnend) leidinggevendenden maar ook als team ben je welkom. Met een gerichte intake stemmen we de behoefte samen af.

WIE BEN IK?

Ik ben Jeroen Hof en heb inmiddels zo'n 15 jaar ervaring als leidinggevende bij een verzekeraar. Daarnaast werk ik ook als incompany-communicatietrainer. Met een open en positieve houding bereik je het meest en zo werk ik graag. Een vleugje humor is altijd welkom. Ik vraag door en hou je een spiegel voor. En naast mijn werk hou ik van sporten, muziek en van de zon: mijn natuurlijke bron van energie.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Ik deel mijn kennis en ervaringen graag met je als het gaat om alles rondom feedback. Hoe werkt dat 1 op 1 en hoe werkt dat in een team. Ik geef je voorbeelden, adviezen en tips vanuit mijn eigen ervaringen en natuurlijk geef ik je feedback! Ik geef mijn trainingen door mijn eigen fouten en successen met je te delen. Samen oefenen hoort daar ook bij. En uiteindelijk ben je natuurlijk zelf aan zet in de praktijk. Oftewel: 'voordoen, samen doen, zelf doen' is logisch en mijn manier van werken.



WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na deze training ben je goed in staat om op een juiste manier feedback te geven, te vragen en te ontvangen. Je zult met meer vertrouwen een lastig gesprek aan gaan. Ook weet je wat er voor nodig is om een feedback-cultuur te creëren in je team en hoe je dat in een aantal stappen bereikt. Nieuwsgierig geworden? Meld je dan aan!