MOVUM ACADEMY

WORKSHOP KALENDER 2024

6 MAART • 12 JUNI

MOVUM ACADEMY

We zijn blij om aan te kondigen dat we ook het komende voorjaar weer workshops aanbieden én dat het aantal workshops waaruit je kunt kiezen verder is vergroot.

DIT VOORJAAR KUN JE KIEZEN UIT HET VOLGENDE AANBOD

6 MAART
BESPREKEN, AFSPREKEN, AANSPREKEN
door Jeroen Hof

13 MAART
EFFECTIEF REAGEREN
door Ton Feldbrugge

20 MAART
'VITAAL VAKMENS': VITALITEIT EN DUURZAME INZETBAARHEID
door Aukje Drewes

27 MAART
LUISTEREN
door Trineke Kroeze

2 APRIL
PRESENTEREN MET BEELD ZEGT MEER DAN 1000 WOORDEN
door Maaike Hamelynck (terugkomsessie is op **16 april**)

10 APRIL
STRESS EN VEERKRACHT ONDER DE LOEP
door Lizz Rosie

17 APRIL
LICHAAMSBEWUSTZIJN ALS TOOL VOOR BURN-OUT PREVENTIE
door Corry Conen

24 APRIL
WAT MEDITEREN VOOR JOU KAN BETEKENEN
door Gerard Plaisier

15 MEI
MOREEL BERAAD
door Jacqueline Lycklama à Nijeholt

22 MEI
INCLUSIEVE WERVING EN SELECTIE
door Lieke en Karel Jan Schouten

29 MEI
TECHNOLOGIE DE BAAS (?)
door Roelof Oldenburger

5 JUNI
KATA COACHING
door Marrit de Groot

12 JUNI
VEERKRACHT EN DE IMPACT VAN VERLIES IN ORGANISATIES
door Gerda Hagenauw

MOVUM ACADEMY

Het gaat om laagdrempelige programma's, ontwikkeld voor onze huidige en toekomstige opdrachtgevers.
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.
Het tarief bedraagt €350,-- exclusief btw per deelnemer per workshop.

Alle workshops vinden plaats op woensdagen, tussen 09:00 en uiterlijk 12:30 uur, met uitzondering van de workshop van Maaike Hamelynck, deze is op een dinsdagochtend.

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! In de tweede helft van het jaar komen er ongetwijfeld nieuwe kansen. 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 bevlogen 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!

MOVUM ACADEMY

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. Houd wel rekening met mogelijk ernstige verkeershinder wegens de afrondende werkzaamheden aan de zuidelijke ringweg van Groningen.

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 uiterlijk 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

Aanmelden via de site kan ook https://movum.nl/movum-academy-aanmelden-workshop/

MOVUM

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!

MOVUM ACADEMY

6 MAART

BESPREKEN, AFSPREKEN, AANSPREKEN

"Waarom spreken we iets af als toch niemand zich eraan houdt?" Goeie vraag en daar ga ik graag met je over in gesprek. Inzoomen op het aanspreken van elkaar.
Hoe doe je dat nu goed maar ook hoe ontvang je dat? Diverse vormen van FeedBack en FeedForward komen aan bod en daar oefenen we mee. Plus de meerwaarde van goed luisteren, essentieel in een goed gesprek.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Een effectieve vorm van communiceren maakt jezelf effectiever in alles wat je doet. Zowel in de 1 op 1 gesprekken maar ook in je team en tegenover je team. Een lastig gesprek ga je straks met vertrouwen aan.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Primair voor de startende leidinggevende maar net zo goed voor de leidinggevende die zijn of haar skills op dit vlak wil aanscherpen.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Praktische handvatten voor een effectief gesprek.
Met je collega, met je team, maar net zo goed voor in je privé-omgeving: overal toepasbaar. En een leidraad hoe je een aanspreekcultuur in je team kunt implementeren.

WIE BEN IK?

Mijn naam is Jeroen Hof, ik heb ruime ervaring als teamleider/-coach in het bedrijfsleven en ben inmiddels in de publieke sector werkzaam. Daarnaast heb ik ook ruime ervaring als communicatietrainer. Ik werk graag vanuit de positieve, enthousiaste insteek met intrinsiek gemotiveerde deelnemers. Mensen, zon en muziek motiveren mij. En ik geloof in kennis delen. Zowel succeservaringen als valkuilen. Als je er maar van leert, want leren is groeien.

MOVUM ACADEMY

13 MAART

EFFECTIEF REAGEREN

WAAROM SLIMME MENSEN TOCH DOMME DINGEN KUNNEN DOEN!

Hoe vaak ben je jezelf er bewust van dat je in gesprekken gebruik maakt van Bevriezen, Vluchten of Vechten? Wat we ons onvoldoende realiseren is dat de actie die je wel of niet deed, waarschijnlijk veroorzaakt is doordat je op de één of andere manier geraakt, gekwetst of geïrriteerd bent geraakt. En dat jouw 'normale' rationele reactie 'overruled' is door een veel sterker proces, namelijk dat van een emotionele gedragsreflex.

In de workshop gaan we in op het proces dat hieronder ligt. Je leert een aantal beginselen waardoor je bij jezelf al een paar aspecten kunt herkennen. Het is een eerste kennismaking met een aanpak om effectiever te worden.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Door deze workshop snap je hoe het komt dat je in bepaalde situaties weer eens niet effectief handelt of reageert en neem je suggesties mee om je gedragsreflexen te vervangen door betere en meer effectieve keuzes. Verandering begint bij bewustzijn. Als je die stap hebt gemaakt, gaat het er daarna vooral ook om wat je gaat doen na afloop van de workshop.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Deze workshop is voor iedereen die meer grip wil krijgen op spanning gevende situaties in samenwerken/-leven met anderen.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Naast gedegen kennis over, en (persoonlijke) ervaring met de aanpak die aan de orde komt, bied ik je deze workshop aan met stevige gedrevenheid en enthousiasme.
Het is namelijk een erg mooie aanpak, waarbij ik je op respectvolle wijze help om op een andere manier naar situaties te kijken waarin je nu druk voelt, boos of bang wordt of onmacht voelt.

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.

MOVUM ACADEMY

20 MAART

‘VITAAL VAKMENS’: VITALITEIT EN DUURZAME INZETBAARHEID

Het gaat in deze workshop om bewustwording. Wat heb jij nodig om duurzaam inzetbaar te blijven of te worden. Wil jij balans in het leven, wil jij een fijne werkomgeving? Heb jij het gevoel, ik doe dit werk al heel lang maar ik voel totaal geen voldoening? Word je constant overvraagd? Kom jij elke dag na je werk doodop thuis? Voel jij je te weinig gewaardeerd? Wil jij het beste uit jezelf halen?

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Je kunt vooraf, als je bij aanmelding vraagt om een link, je eigen toets voor jouw Vitalityscore maken.
Dit geeft je inzicht in hoe jij ervoor staat op de gebieden: Werkbelasting, Werkperspectief, Welzijn (mentaal en fysiek) en Leefstijl. Jouw eigen Vitalityscore reik ik je tijdens de workshop uit. Aan de hand van jouw eigen score kun je vragen stellen en kan ik de gemiddelde groepsresultaten behandelen. Dus neem je vriend(in) en/of collega’s mee en vraag ze ook om de Vitalityscore in te vullen.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Ik zou bijna zeggen voor wie niet. Wil jij balans in het leven, wil jij een fijne werkomgeving?Heb jij het gevoel, ik doe dit werk al heel lang maar ik voel totaal geen voldoening? Word je constant overvraagd? Kom jij elke dag na je werk doodop thuis? Voel jij je te weinig gewaardeerd? Ben je medewerker of leidinggevende? Wil jij het beste uit jezelf halen? Kortom; wil jij gemotiveerd, gezond en productief blijven? Wil je weten wat duurzaam inzetbaar zijn is, en wat jouw “Igigai” is? Het Japanse concept voor, waar kom jij je bed voor uit? Geef je dan op voor deze Vitaliteitsworkshop.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Ik neem je mee in de wereld van duurzame inzetbaarheid en vitaliteit. Deze workshop is gebaseerd op de vier pijlers van Gezondheid, Vakkennis en vaardigheden, Motivatie en Werk- en privébalans. Ik neem je mee door de lagen van de gezondheidspyramide gebaseerd op de positieve psychologie.

WIE BEN IK?

Mijn naam is Aukje Drewes. Ik heb een kleine 35 jaar een succesvol familiebedrijf geleid en heb daarna allerlei interim opdrachten uitgevoerd. In 2016 ben ik samen met een bedrijfsarts, als gecertificeerd adviseur Vitaliteit en Duurzame Inzetbaarheid begonnen met het geven van vitaliteitsdagen en het begeleiden van trajecten ten behoeve van duurzaam inzetbare medewerkers. Mijn belangrijkste doel is mensen gezond en met plezier hun werk te laten doen zodat ze ook optimaal van hun oude dag kunnen genieten. Dat gun ik jou ook, later begint nu! Ik ontmoet je dan ook graag tijdens de Vitaliteitsworkshops.

MOVUM ACADEMY

27 MAART

LUISTEREN

NIEUWE DIMENSIES VAN LUISTEREN

4 op de 5 Nederlanders luistert slecht in een gesprek. Laat dat eens op je inwerken. 4 op de 5! De kans is dus groot dat er in jouw team niet altijd goed naar elkaar wordt geluisterd. Ontgaan jou weleens emotionele of relationele signalen? Escaleren gesprekken zonder dat je het wilt? Wil je niet langer opzien tegen gesprekken met 'lastige' mensen? Krijg je zelf weleens het verwijt dat je niet (goed) luistert? Dan wil jij vast je luistervermogen verbeteren. Het vermogen om goed te luisteren is niet alleen een sociale vaardigheid, maar ook een sleutel tot professioneel succes. Door je verbale en non-verbale luistervaardigheden te ontwikkelen, bevorder je niet alleen je eigen effectiviteit, maar draag je ook bij aan een positievere en productievere werkomgeving.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na het volgen van deze workshop is jouw luister-repertoire verbreedt. Je bent in staat diverse luisterstijlen in te zetten. Je krijgt inzicht in verschillende luisterniveaus en je eigen luistervalkuilen. Je zult meer lichaamstaalsignalen kunnen waarnemen.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

De workshop is bestemd voor leidinggevenden, teamleden, ondernemers/zelfstandigen en hulpverleners en coaches die om uiteenlopende redenen een extra dimensie willen toevoegen aan hun luisterrepertoire. Omdat ik veel aandacht besteed aan non-verbale luistersignalen van jezelf en van de ander is deze workshop ook geschikt voor iedereen die unieke informatie over lichaamstaal wil ontvangen.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Mijn specialisatie is het ontrafelen van subtiele signalen van non-verbaal gedrag. In mijn workshop zal ik mijn kennis ruimhartig met je delen. Ik wissel theorie en oefening met elkaar af. Ik begrijp de blokkades die luisterprocessen kunnen belemmeren. Mensen noemen mij vakkundig, nuchter en toegewijd. Ik beloof de deelnemers aan mijn workshop een unieke ervaring. Zonder poespas of zweverig gedoe.

WIE BEN IK?

Mijn naam is Trineke Kroeze. Ik houd van variatie in mijn leven. Daarom combineer ik mijn baan als secretaris-directeur bij de mooiste Waddengemeente met coaching van teams en individuen bij verschillende opdrachtgevers. Diverse opleidingen hebben mijn inzicht in organisatiedynamiek en menselijk gedrag vergroot. Mijn grote passie is non-verbaal gedrag. Bij diverse kennisinstituten in Nederland en in het buitenland heb ik unieke kennis opgedaan. Deze kennis deel ik graag, want ik geloof erin dat meer bewust waarnemen van non-verbaal gedrag bijdraagt aan betere communicatie, effectievere gespreksvoering en dat het de (kantoor) wereld een beetje veiliger maakt.

MOVUM ACADEMY

2 EN 16 APRIL

PRESENTEREN MET BEELD ZEGT MEER DAN 1000 WOORDEN

Gebruik jij PowerPoint presentaties met veel tekst, lees jij al die tekst voor, en gebruik je geen of weinig beeld?

Veel mensen hebben geen idee hoe ze een verhaal beter kunnen vertellen door beeld te gebruiken. Zodra het over jouw bedrijf gaat blijf je misschien te vaak bij de kale feiten. Met als gevolg saaie presentaties die niet beklijven. Tijdens deze workshop word je uitgedaagd om je eigen presentaties op een andere manier te gaan vertellen door beeld te gebruiken.

We lezen verhalen met plaatjes 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, maar beeld nog beter.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Op 2 april ga je naar huis met een visueel basisconcept van een verhaal dat je over jezelf of je organisatie te vertellen hebt. Op 16 april krijg je feedback op de uitwerking van jouw concept waarna deze presentatie ook echt bruikbaar is. En breng jij je bedrijf tot leven met verhalen die er goed uitzien. Hiermee kun je jouw stakeholders boeien en inspireren. Ze zullen je verhaal en jou nooit meer vergeten.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

De workshop is voor iedereen die aan groepen mensen presenteert.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Ik ga je leren hoe je jouw verhaal beter kunt vertellen door beeld te gebruiken. Je wordt voorzien van voorbeelden, waarna je aan de hand van hands on opdrachten leert hoe je informatie kunt visualiseren.

WIE BEN IK?

Ik ben Maaike Hamelynck, grafisch ontwerper met een Master in Brand, Design en Reputatie Management. Sinds 1992 heb ik een eigen ontwerpstudio, daarnaast ben ik 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.

MOVUM ACADEMY

10 APRIL

STRESS & VEERKRACHT ONDER DE LOEP

Stress ontstaat op het moment dat we niet genoeg energie hebben om uitdagingen die op ons af komen, ten volle aan te kunnen. In deze sterk veranderende tijd wordt onze veerkracht vaak op de proef gesteld. Stress kan dan toenemen en chronisch worden. De overdaad aan informatie en de noodzaak om deze te verwerken, is één van de vele factoren die spanning veroorzaken. Gelukkig kunnen we hier zelf veel aan doen. Met inzicht en simpele oefeningen brengen we lichaam en geest vlot in balans. Zo blijven we (chronische) stress de baas.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Je krijgt inzicht in de werking van (jouw) stress en welke vier veel voorkomende situaties 'gewone' stress naar een staat van ongezonde chronische stress brengen. Je leert de vier factoren die stress verminderen. Deze helpen je om in het dagelijks leven veerkrachtiger met stress om te gaan.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Iedereen die inzicht wil krijgen in de werking van stress en technieken wil leren om lichaam en geest in balans te brengen, heeft baat bij deze workshop. Symptoombestrijding werkt niet op de lange termijn. Deelnemers willen graag leren hoe zij in praktische situaties met stress kunnen omgaan.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Een frisse kijk op stressmanagement, energie en vitaliteit. Inspiratie hiervoor haal ik uit een traditie die hier nog niet zo bekend is, maar wereldwijd snel terrein wint: Kundalini yoga. In deze tijd van veel ingrijpende veranderingen helpen technieken uit de Kundalini yoga ons om vitaal en veerkrachtig te blijven. Deze deel ik graag met je.

WIE BEN IK?

Ik ben Lizz Rosie, docent, trainer en inspirator op het gebied van energie en expressie. Als 'forklift operator' breng ik mensen die willen groeien op persoonlijk en professioneel vlak, graag naar een hoger niveau. Hiervoor geef ik coaching en training aan bedrijven, organisaties en (onderwijs/zorg) instellingen, verzorg ik cursussen (o.a. over de overgang) en lessen Kundalini yoga. Ook geef ik revitaliserende gongbaden. Na op Mallorca te hebben gewerkt voor grote yoga-instituten (Ra Ma Yoga Institute en Sadhana Works), zet ik nu mijn werk voort in Nederland. Je kunt meer over mij lezen op lizzrosie.com

MOVUM ACADEMY

17 APRIL

LICHAAMSBEWUSTZIJN ALS TOOL VOOR BURN-OUT PREVENTIE

Deadlines op je werk, drukte thuis, to do lijstjes. Wie kent het niet? Stress ervaren we allen in meer of mindere mate. Stress op zich is geen probleem, chronische stress is dat wel. Veel organisaties kampen met een hoog ziekteverzuim als gevolg van chronische stressklachten en burn-out. Begeleiding is vaak curatief, terwijl voorkomen beter is dan genezen. Deze workshop is preventief en gaat in op wat jij zelf kan doen om goed voor jezelf te zorgen en chronische stress en burn-out te voorkomen. Lichaamsbewustzijn is daarbij essentieel. Je lichaam kent namelijk een wijsheid die we met ons hoofd niet kunnen bevatten. Durf je te luisteren, te voelen?

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na deze workshop weet jij hoe je jouw 'lichaamswijsheid' kan benutten om goed voor jezelf te zorgen. Je leert hoe stress in je lijf werkt en wanneer stress chronisch kan worden, je leert ook de signalen van je lijf te voelen en te herkennen. Je leert de verschillende energiebronnen kennen en gebalanceerd te gebruiken. Je hebt meer inzicht in jouw persoonlijke stressoren en hoe je stress op een goede manier verwerkt. Dit leidt tot meer zelfinzicht, lichaamsbewustzijn, zelfvertrouwen, ontspanning, veerkracht, vitaliteit en energie.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Professionals met stressklachten, die gewend zijn om vooral gebruik te maken van hun denkkracht en voelen vaak lastig vinden. Iedere professional die toe is aan meer balans, ontspanning en energie en open staat voor een holistische, meer natuurlijke visie op mens en gezondheid. Elke professional die verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn/haar gezondheid en welzijn.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Naast gedegen theorie over de werking van stress en je zenuwstelsel, bied ik je praktische en lichaamsgerichte oefeningen die je lichaamsbewustzijn vergroten en helpen om stress goed te verwerken. Ik bied je een andere kijk op het menselijk lichaam en gezondheid en wil je in deze workshop laten ervaren dat je lichaam je veel te vertellen heeft, mits je bereid bent te luisteren.

WIE BEN IK?

Ik ben Corry Conen, lichaamsgericht en energetisch coach en trainer op het gebied van (lichaams)bewustzijn, energie, emotie en gevoel. Het is mijn missie om mensen te helpen aan een stevige(r) verbinding met zichzelf. En dat betekent: met hun lijf. De kracht en wijsheid van ons lijf, van ons gevoel, van energie en hoe we dat kunnen gebruiken om volledig tot ons recht te komen, dat fascineert me.

MOVUM ACADEMY

24 APRIL

WAT KAN MEDITEREN VOOR JOU BETEKENEN?

Mediteren is eigenlijk al zo oud als de weg naar Rome. Mediteren komt voor in heel veel culturen maar werd/ wordt met name gepraktiseerd in landen in het verre oosten met een Hindoeïstische/ Boeddhistische basis. Sinds midden vorige eeuw is mediteren in het westen steeds populairder geworden. Ook de meest recente onderzoeken dragen bij aan de populariteit van het mediteren. Het ervaren van meer rust, betere concentratie, beter omgaan met emoties zijn enkele uitkomsten van deze onderzoeken.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na deze workshop heb je meer inzicht wat mediteren voor jou kan betekenen. Buiten het leren van de techniek om zelfstandig te kunnen mediteren geeft het inzicht in jezelf en hoe je met bepaalde situaties omgaat. Het geeft je handvatten om in de toekomst beter om te gaan met moeilijke dingen. Als je mediatie dagelijks beoefent kun je op korte termijn al profiteren van veelgenoemde benefits als beter slapen, het ervaren van meer rust, een betere concentratie en meer aandacht voor jezelf en de ander.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Medewerkers/leidinggevenden die veel ballen in de lucht hebben te houden, stress ervaren of op een punt in het leven staan met de vraag: wat nu?

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Mijn doel in het leven is om mensen beter om te leren gaan met moeilijke dingen. Via meditatie en coaching vergroot je jouw inzicht in jezelf. Je gaat bewuster voelen wat dagelijkse situaties met je doen en je herkent je eigen rol daarin. Je wordt je sneller bewust van je drijfveren en jouw emoties daarachter. Daardoor kan je betere keuzes maken, realistischer doelen stellen en deze soepel bijstellen of loslaten als dit nodig blijkt.

WIE BEN IK?

Ik ben Gerard Plaisier. Na het doorlopen van mijn middelbare school en avondstudies, ben ik aan de slag gegaan als Business Controller/Project Manager en sinds 2002 doe ik dit als zelfstandige. In 2013 startte ik met mediteren en dat was het begin van een interne ontdekkingsreis. Door te mediteren zijn mij veel dingen over mijzelf duidelijk geworden en dat heeft mij minder stress en meer rust gebracht. Sinds 2017 geef ik (wekelijks) meditatie- en bewustzijnstrainingen, workshops en dag retraites bij Zen.nl. Met ingang van 2023 vanaf onze eigen locatie bij Zen.nl Hilversum.

MOVUM ACADEMY

15 MEI

MOREEL BERAAD

MOREEL BERAAD, EEN WAARDEVOLLE VERDIEPING IN ACHT STAPPEN

Ooit afgevraagd: 'Waarom vind ik dit een dilemma en iemand anders niet?' of 'Vanuit welke waarden wil ik invulling geven aan mijn werk of mijn dagelijks leven? Dilemma's kennen we allemaal. Welke keuze je ook maakt er blijft altijd iets van een (moreel) probleem bestaan. Moreel beraad is een methode om je keuzes te doorgronden opdat je in staat bent te komen tot een bewustere, meer weloverwogen keuze.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Deze workshop is een mooie kennismaking met de toegevoegde waarde van een open en onderzoekende houding. Door een moreel beraad kom je vaak tot verrassende inzichten en creatieve ideeën. Deze inzichten zijn ondersteunend, voor jezelf of voor een team, bij het maken van keuzes.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Voor iedereen zou ik bijna durven zeggen. Dilemma's en twijfel over hoe om te gaan met een bepaalde situatie dan wel vraagstuk kennen we allemaal. Zowel privé als op het werk worden we geconfronteerd met eenvoudige, maar ook met lastige keuzes. Het achterhalen van waar je voor kiest en het waarom van die keuze resulteert in een beter begrijpen van jezelf en anderen.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Een beetje theorie, maar voornamelijk een praktische en interactieve kennismaking met moreel beraad; een onderzoek in acht stappen, waarbij de persoonlijke ervaring een belangrijke rol speelt. Het onderzoek zullen we verrichten aan de hand van een voor iedereen herkenbaar thema. Dit gebeurt op een laagdrempelige manier, in een kleine, veilige setting.

WIE BEN IK?

Ik ben Jacqueline Lycklama à Nijeholt. Via een omweg ben ik me gaan verdiepen in toegepaste filosofie, en (ethische) dialoogvoering. In mijn dagelijkse (werk) praktijk merk ik dat er een grote behoefte is aan een open en vragende houding omdat dit deuren opent naar mooie en waardevolle ontmoetingen. Ik prijs mezelf gelukkig om een bijdrage te kunnen en mogen leveren aan deze verdiepende gesprekken.

MOVUM ACADEMY

22 MEI

INCLUSIEVE WERVING & SELECTIE

HET ONTGRENDELEN VAN AUTISTISCH TALENT

Benut het volledige potentieel van je organisatie door deel te nemen aan onze workshop over 'Inclusieve Werving & Selectie: Het ontgrendelen van autistisch talent.' Tijdens deze workshop bieden wij jou inzichten en tools om tot een inclusieve werving- en selectieprocedure te komen. In de huidige situatie vallen veel getalenteerde mensen met autisme buiten de boot, omdat de werving en selectie van veel organisaties onvoldoende op hen afgestemd wordt. Zonde, voor beide partijen. Wij helpen je toe te werken naar een organisatie waarin de unieke vaardigheden van autistische individuen optimaal worden benut.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na de workshop ben je jezelf zich bewust van het potentieel en de talenten van werknemers met autisme. Je weet wat ervoor nodig is om hen aan te trekken en effectief in je organisatie in te zetten. Wij geven je inzicht in effectieve werving- en selectiemethoden die getalenteerde, autistische kandidaten een eerlijke kans geven. Hierbij kun je denken aan inclusieve vacatureteksten, proefplaatsingen en gesprekstechnieken.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Leidinggevenden, HRM-medewerkers, belangstellende werknemers

WAT HEBBEN WIJ JOU TE BIEDEN?

Op persoonlijk en professioneel vlak hebben wij gemerkt dat onnodig veel mensen met autisme thuis zitten of niet optimaal functioneren op hun werk. We zijn ervan overtuigd dat daar met kleine aanpassingen grote verschillen in gemaakt kunnen worden. Wij denken hierin graag met je mee.

WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn Karel Jan en Lieke Schoutens, vader en dochter. Karel Jan is geestelijk verzorger, organisatiepsycholoog en begeleidt al 30 jaar mensen met levensvragen. Lieke is omgevingspsycholoog, en ervaringsdeskundige op het gebied van autisme. Samen hebben wij een organisatieadviesbureau dat zich richt op neurodiversiteit op de werkvloer. Denk hierbij aan het toegankelijker maken van de werkomgeving voor mensen met ADHD, ADD, ASS en dyslexie.

MOVUM ACADEMY

29 MEI

TECHNOLOGIE DE BAAS(?)

We kunnen ons geen leven meer voorstellen zonder onze moderne communicatiemiddelen. We beschikken vrijwel allemaal over een smartphone en een laptop, zodat we plaats- en tijdonafhankelijk kunnen werken. Natuurlijk is het fijn om 'anytime anywhere' te kunnen werken, maar voor velen is dit verworden tot 'everytime everywhere'. Doordat we altijd online zijn, lijkt het wel alsof we ook altijd aan moeten staan. Je zou toch maar eens iets missen, of niet snel genoeg kunnen reageren. Laten we het maar toegeven: we zijn verslaafd aan onze mobiele apparaten. Hoe komen we daar nu weer van af?

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Heel kort gezegd: 'peace of mind'. Of anders verwoord: door deelname aan deze workshop krijg je inzicht in hoe onze moderne communicatiemiddelen jou verhinderen om je beste werk te doen. Je leert hoe je als het ware je brein ont-ketent van je verslaving aan je laptop en je telefoon. Dat doe je niet alleen door het leren van slimme timemanagement trucs, maar vooral door te begrijpen hoe je verslaving aan voortdurend online zijn eigenlijk werkt. Zodat jij weer de baas wordt over je handige apparaten, in plaats van andersom.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Iedereen die worstelt met de voortdurende schreeuw om aandacht van e-mails, whatsapp berichten, meldingen van social media en nieuwsapps. Zaken die ons verhinderen onafgebroken aan belangrijke zaken te werken en die ons doen geloven dat we dit alleen nog door multitasking kunnen oplossen.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Ik heb een schat aan ervaring als het gaat over persoonlijke effectiviteit. Sinds 1998 houd ik me met dit onderwerp bezig, dit is ooit begonnen met de constatering dat ik een workaholic was. Door mijn eigen belevenissen en de verhalen van de mensen met wie ik heb mogen werken, waaronder talloze deelnemers aan trainingen en workshops, kan ik steeds beter mensen helpen bij het loskomen van ongezonde gewoontes in het werk.

WIE BEN IK?

Ik ben Roelof Oldenburger, oprichter en mede-eigenaar van Movum. Als mensen mij op een feestje vragen wat voor werk ik doe, dan is mijn antwoord dat ik mensen train en coach. Ik doe dit op een confronterende, maar respectvolle manier door mensen te helpen zichzelf spiegels voor te houden. Als je echt in de spiegel durft te kijken, dan ga je zien wat gezien moet worden, daarvan ben ik voor 100% overtuigd. Mijn zuurstof is het helpen van mensen in hun ontwikkeling, dus ook van jou als jij dat wilt.

MOVUM ACADEMY

5 JUNI

JE DOELEN BEHALEN MET KATA COACHING

Als mens verlang je naar voldoening en het gevoel dat je iets bijdraagt. Dit gevoel kun je ervaren als je belangrijke of uitdagende doelen bereikt. Als je geen doelen stelt, heb je niets om naartoe te werken. Gestructureerd werken aan doelen kan je helpen je vaardigheden en je veerkracht te ontwikkelen. Van doelen stellen naar ze ook behalen is best een stap. Het gaat om het aanleren van nieuw gedrag en nieuwe patronen, dit vraagt oefening. KATA-Coaching is een methode die je hierbij kan helpen.

In deze workshop leer je de basisprincipes van KATA-coaching, krijg je praktische tips en oefeningen om je concrete handvatten te bieden om KATA-coaching toe te passen. Of het gaat om persoonlijke doelen of zakelijke, met KATA-coaching krijg je grip op het behalen ervan.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Met KATA-coaching leer je hoe verandering werkt in je brein en hoe je dat een beetje kan manipuleren. Je krijgt inzicht in de factoren die jouw voortgang (onbedoeld) in de weg kunnen staan. En hoe je hier effectief mee aan de slag kan, zodat je focus is gericht op het realiseren van doelen en het proces dat daarbij hoort. Je leert stilstaan bij de waarde van leren in verandering en het belang van het behalen van kleine successen.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Iedereen die bezig is met zijn of haar eigen ontwikkeling en wel eens worstelt met het realiseren van doelen of werkt aan veranderingen in teams of organisaties.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

KATA-Coaching kan worden gebruikt om je leiderschapscapaciteiten te ontwikkelen, omdat je beter begrijpt hoe je gedragsverandering kan beïnvloeden en effectief kan sturen op het realiseren van doelen.

WIE BEN IK?

Ik ben Marrit de Groot, bij Movum sta ik voor je klaar bij vraagstukken op het gebied van effectiever worden.
Ik ben deskundig in verandermanagement en geïnspireerd door menselijk gedrag in verandering.
Ik help graag bij het creëren van aansprekende doelen, deze scherp maken en zorgen dat ze gehaald worden.
Of het nu gaat om persoonlijke gedragsverandering of grote veranderingen in organisaties. Ik heb hiervoor mooie methodieken gevonden in de LEAN-filosofie die ik graag deel omdat ze zo eenvoudig en doeltreffend zijn.

MOVUM ACADEMY

12 JUNI

VEERKRACHT EN DE IMPACT VAN VERLIES OP HET WERK

Verandering is onvermijdelijk. Het verlies dat daarmee gepaard gaat kan een diepgaande impact hebben op jou, je werk én doet een beroep op jouw veerkracht.
Het onderwerp is vaak een ondergeschoven kindje, we houden niet van pijn. Toch zijn de verzuimcijfers dusdanig dat aandacht meteen resultaat oplevert. Maar hoe doe je dat dan?

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Werk kan helend zijn en geeft structuur aan je leven.
In de workshop leer je als medewerker hoe je verlies kunt integreren in jouw (werk)leven. Als je leidinggevende bent, herken je sneller de diepgaande impact van verlies op het functioneren van jouw medewerker. Je weet hoe je erkenning aan verlies kunt geven. Je erkent het belang en weet hoe je het gesprek over verlies kunt aangaan. Aandacht voor verlies voorkomt chronisch verzuim en vergroot duurzame inzetbaarheid. Je doet praktische kennis op die je meteen kunt gebruiken.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Iedereen die verlieservaringen van zichzelf en anderen ingewikkeld vindt en er op een veerkrachtige wijze mee om wil leren gaan.

WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Mijn missie is om verlies een wezenlijk en doodnormaal onderdeel te laten zijn van de 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 én 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?

WIE BEN IK?

Ik ben Gerda Hagenauw en werk als consultant bij Movum. Voelend, analyserend, open en vanuit meerdere gezichtspunten kijkend om werkenden verder te brengen in hun loopbaan. Een ingrijpende persoonlijke gebeurtenis deed een beroep op mijn veerkracht.
Naast dóórleven met verlies ben ik me gaan verdiepen in rouw en veerkracht door studie. Dat deel ik graag met jou!