

WORKSHOP KALENDER 2024
11 SEPTEMBER • 4 DECEMBER



MOVUM
ACADEMY



We zijn blij om aan te kondigen dat we ook het komende najaar weer workshops aanbieden én dat ook voor een deel weer ander, nieuw aanbod beschikbaar is. Het gaat om laagdrempelige programma's, ontwikkeld voor onze huidige en toekomstige opdrachtgevers.

DIT NAJAAR KUN JE KIEZEN UIT HET VOLGENDE AANBOD

11 SEPTEMBER

INCLUSIEVE WERVING & SELECTIE

door Lieke en Karel Jan Schouten

18 SEPTEMBER

**WAT KAN MEDITEREN VOOR JOU
BETEKENEN**

door Gerard Plaisier

25 SEPTEMBER

IMPOSTER SYNDROME ONTMASKERD

door Lieke en Karel Jan Schouten

2 OKTOBER

DE EISENHOWER MATRIX

door Roelof Oldenburger

9 OKTOBER

**LICHAAMSBEWUSTZIJN ALS TOOL VOOR
BURN-OUT PREVENTIE**

door Corry Conen

16 OKTOBER

**VEERKRACHT EN DE IMPACT VAN
VERLIES IN ORGANISATIES**

door Gerda Hagenauw

23 OKTOBER

**MENSELIJKE MAAT, HET VERHAAL
VAN BURGER ÉN MEDEWERKER**

door Jacqueline Lycklama à Nijeholt

5 NOVEMBER

**EÉN BEELD ZEGT MEER DAN 1000
WOORDEN**

door Maaïke Hamelynck

6 NOVEMBER

BESPREKEN, AFSPREKEN, AANSPREKEN

door Jeroen Hof

13 NOVEMBER

A CREATIVE MIND IS A JOY FOREVER

door Lizz Rosie

20 NOVEMBER

**JE DOELEN BEHALEN MET KATA
COACHING**

door Marrit de Groot

27 NOVEMBER

NIEUWE DIMENSIES VAN LUISTEREN

door Trineke Kroeze

4 DECEMBER

**WAAROM SLIMME MENSEN TOCH
DOMME DINGEN KUNNEN DOEN**

door Ton Feldbrugge



MOVUM ACADEMY

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. Wist je trouwens dat alle workshops in principe ook in-company/maatwerk verzorgd kunnen worden. En dat we heel nieuwsgierig zijn naar jullie specifieke behoeften? Wij ontwikkelen uiteraard graag workshop gebaseerd op jullie vragen.

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 eerste helft van volgend 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 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!**

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 Emmiusingel 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

movum.nl/movum-academy-aanmelden-workshop/



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!



11 SEPTEMBER

INCLUSIEVE WERVING & SELECTIE: HET ONTGRENDELEN VAN AUTISTISCH TALENT

Lukt het je niet om goede mensen te vinden om je vacatures in te vullen? Of merk je dat sommige werknemers een net wat andere handleiding hebben dan anderen? 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.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

HRM-medewerkers en leidinggevendenden.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na de workshop ben jij je 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 jouw 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.



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.

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.



18 SEPTEMBER

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 meditatie 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.



25 SEPTEMBER

IMPOSTER SYNDROME ONTMASKERD: ERVARINGEN, INZICHTEN EN HANDREIKINGEN

Ben jij ervan overtuigd dat je minder capabel bent in je werk dan jouw collega's denken? En heb jij regelmatig het gevoel dat je op elk moment door de mand kunt vallen? Dan zou je wel eens last kunnen hebben van het Imposter Syndrome. Ga met meer plezier en minder spanning naar je werk door jouw overtuigingen uit te dagen.

KORTE BESCHRIJVING VAN DE INHOUD VAN DE WORKSHOP

Tijdens deze workshop behandelen we wat het Imposter Syndrome inhoudt, hoe je het herkent bij jezelf en jouw collega's, waarom zoveel mensen de last ervan ervaren en welke consequenties het kan hebben. Ook bieden wij jou inzichten en effectieve technieken die je kunt toepassen om met het Imposter syndrome om te gaan en de impact ervan op jouw werk(plezier) te verminderen. Wij baseren ons zoveel mogelijk op wetenschappelijke onderzoeken en inzichten. Ook nemen we de tijd om ervaringsverhalen uit te wisselen en van elkaar te leren.

Minstens 70% van de mensen krijgt er minstens een keer mee te maken. Dit kan zorgen voor een lagere werktevredenheid, stress, angst om ontmaskerd te worden en burn-out. Erover praten helpt, door onze ervaringen te delen, beseffen we: 'Ik ben niet de enige die hiermee worstelt en er is iets aan te doen'.



VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Voor iedereen die geïnteresseerd is.

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. Samen hebben wij een het organisatieadviesbureau Divergentia opgezet waarmee we ons richten op neurodiversiteit op de werkvloer.



2 OKTOBER

DE EISENHOWER MATRIX

De waan van de dag regeert: de hele dag word je bestookt door mensen en zaken die dringend jouw aandacht vragen. Je hebt het gevoelsmatig te druk en je holt de hele dag achter de feiten aan. Maar ben je wel bezig met de dingen die ertoe doen? Laat je jezelf leiden door wat dringend is of door wat belangrijk is in je werk? Hoe houd je jouw focus op de belangrijke zaken en hoe bepaal je eigenlijk wat belangrijk is in je werk? Soms vallen dringend en belangrijk samen, in tijden van crisis, maar in de meeste gevallen is dat wat dringend is niet echt belangrijk en dat wat belangrijk is niet echt dringend.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Na deze workshop kijk je gegarandeerd anders naar je prioriteiten en doe je met meer rust effectiever je werk. Je krijgt inzicht in hoe het komt dat je altijd maar in de waan van de dag aan het 'buffelen' bent. Je krijgt bovendien een flinke lading handvatten mee naar huis om onmiddellijk in je dagelijkse praktijk toe te passen. Bijvoorbeeld het antwoord op de vraag hoe je 'nee' kunt zeggen tegen mensen die je van je belangrijke werk afhouden. En een tool waarmee je wekelijks kunt terugblikken en vooruitkijken op de belangrijke dingen die je te doen staan. Minder druk, minder stress, wie wil dat nou niet tegenwoordig?

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Iedereen die worstelt met de voortdurende waan van de dag, die ons ingegeven wordt door alle zaken die dringend zijn. Zaken die ons verhinderen aan belangrijke zaken te werken en die ons het gevoel geven dat we kennelijk de hele dag in chaos en drukte moeten doorbrengen. Kortom, vrijwel iedereen die werkt...



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**

9 OKTOBER

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.



16 OKTOBER

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. Vaak vinden mensen het lastig om hulp te vragen. Ze voelen zich veel te kwetsbaar en denken: "Een verlies verwerken kun je toch zelf?". Dat klopt ten dele; kennis en begrip over verlies maken dat je er veerkrachtiger mee leert omgaan.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Werk kan helend zijn en geeft structuur aan je leven. In de workshop leer je hoe je verlies kunt integreren in jouw (werk)leven. Je maakt kennis met een aantal modellen over rouw, je doet praktische kennis op die je meteen kunt gebruiken én we gaan oefenen met het bespreekbaar maken van verlies. In organisaties zoekt men vaak manieren om verzuim te reduceren. Ruimte voor verdriet, begrip gebaseerd op kennis en wat een rouwproces met mensen doet, kan ervoor zorgen dat je sneller mee kunt draaien in het arbeidsproces.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Iedereen die verlieservaringen ingewikkeld vindt en er op een veerkrachtige wijze mee om wil leren gaan. Het verlies kan gaan over verliezen in je eigen leven zoals het verlies van een dierbare, of verliezen in het leven van je collega, maar ook over het verliezen van je identiteit of zelfs je werkplek.



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!



**MOVUM
ACADEMY**

23 OKTOBER

MENSELIJKE MAAT, HET VERHAAL VAN BURGER ÉN MEDEWERKER

We kennen het Groningen dossier, de toeslagenaffaire, maar er is zoveel meer wat menselijke maat op de kaart heeft gezet. 'De burger moet weer gezien worden', is een veelgehoorde oproep. Maar hoe zit het eigenlijk met de medewerker? Hoe kunnen we willekeur voorkomen? Menselijke maat roept ook vragen op. In deze workshop onderzoeken we gezamenlijk de betekenis en de waarde van menselijke maat en hoe ernaar gehandeld kan worden.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Deze workshop maakt de soms wat abstracte menselijke maat weer concreet. Het leert dat menselijke maat gaat over wie we zelf zijn en hoe we ons verhouden tot de ander. De praktische werkvorm die we zullen bespreken en beoefenen geeft houvast in de werkpraktijk van eenieder. Deze werkvorm is ondersteunend, voor jezelf of voor een team, bij het maken van keuzes.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Voor iedereen die in het werk te maken heeft met klantcontact. Dit omvat gelijk een zeer breed werkveld, van ambtenaren en gemeentefunctionarissen tot commerciële bedrijven en alles wat er tussenin zit. Maar menselijke maat gaat ook over de relatie tussen medewerkers onderling, ongeacht op welk niveau je binnen een organisatie opereert.



WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Een praktische en interactieve kennismaking met de betekenis van menselijke maat en hoe we er in de werkpraktijk mee om kunnen gaan, zonder angst voor willekeur. We doen dit onder anderen aan de hand van casuïstiek en een praktische werkvorm. Dit gebeurt op een laagdrempelige manier, in een kleine, veilige setting.

WIE BEN IK?

Ik ben Jacqueline Lycklama à Nijeholt. De mensheid heeft me altijd geboeid. Dit heeft via een omweg geleid tot mijn interesse in filosofie. In oktober 2019 heb ik beroepsopleiding Filosofisch practicus aan de ISVW te Leusden afgerond. Momenteel zit ik in de afrondende fase van de master Toegepaste Filosofie te Utrecht. Mijn onderzoeksonderwerp is de betekenis van zelfkennis voor de menselijke maat.



5 NOVEMBER

PRESENTEREN MET BEELD: ÉÉN 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?

Je gaat naar huis met een visueel basisconcept van een verhaal dat je over jezelf of je organisatie te vertellen hebt. Breng 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 Maaïke 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**

6 NOVEMBER

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?

Voor iedereen! Iedereen heeft te maken met feedback. Zowel privé als op het werk. Van leidinggevende functies tot aan uitvoerende functies. Kan ook per team gegeven worden.



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 NOVEMBER

A CREATIVE MIND IS A JOY FOREVER

Innovatie begint bij creativiteit. Niet voor niets staat creativiteit in de top 3 van meest belangrijke competenties binnen bedrijven en organisaties. Om innovatief te blijven en soepel en succesvol in te spelen op de wereldwijde complexe veranderingen, zijn creatieve medewerkers onontbeerlijk. Zoals Einstein al stelde: 'Logica brengt je van A naar B. Verbeeldingskracht brengt je overal.' Een creatieve geest heeft verbeeldingskracht. Met zo'n mindset denk je in mogelijkheden, kun je zaken vanuit meerdere perspectieven bekijken, ben je oplossingsgericht en weet je door beperkende overtuigingen heen te breken. En dat draagt bij aan (werk-)geluk.

WAT KAN DEELNAME JOU OPLEVEREN?

Een inspirerende ochtend die je creatieve geest op diverse manieren prikkelt. Met verschillende werkvormen en technieken laten we je brein nieuwe verbindingen maken en versterken daardoor bepaalde hersengebieden. Je doet inzichten en ervaringen op die jouw creative mind activeren.

VOOR WIE IS DE WORKSHOP BEDOELD?

Voor zowel leidinggevenden als medewerkers die hun creatieve geest (verder) willen ontwikkelen.



WAT HEB IK JOU TE BIEDEN?

Vanuit mijn bevoegenheid over dit onderwerp neem ik je mee in de wereld van de creative mind. Creativiteit is het vermogen iets nieuws te creëren. Het is een vaardigheid die getraind kan worden. Daar gaan we deze ochtend mee aan de slag.

WIE BEN IK?

Ik ben Lizz Rosie en ik help mensen graag naar een hoger plan. Daarom werk ik als docent, trainer en inspirator. Mijn doel is je te laten inzien hoe je je leven authentiek en zelfbewust kunt leiden. Dat helpt je werkelijk te groeien op persoonlijk en professioneel vlak. Ik laat mij hierbij inspireren door mijn artistieke en educatieve achtergrond en mijn deskundigheid als yoga-docent. Ik vergelijk mijn werk weleens met dat van een heftruck chauffeur: ik til je op en breng je naar een hoger niveau. Je kunt meer over mij lezen op lizzrosie.com



**MOVUM
ACADEMY**

20 NOVEMBER

JE DOELEN BEHALEN MET KATA COACHING

Als mens hebben we een verlangen naar voldoening en het gevoel dat we iets bijdragen. Het bereiken van zaken die je belangrijk vindt of je uitdagen is een manier om dit gevoel te ervaren. Als we geen doelen stellen, hebben we niets om naartoe te werken. Het stellen van doelen en het gestructureerd werken eraan kan je helpen je vaardigheden en je veerkracht te ontwikkelen. Van doelen stellen naar ze ook behalen is best een stap. Het gaat vaak om het aanleren van nieuw gedrag en nieuwe patronen en 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?

Waarom gaat het altijd mis met goede voornemens, en hoe kan het dat in organisaties de meeste veranderprojecten gierend uit de bocht vliegen? Dat zijn vraagstukken die mij bezighouden. 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 wel gehaald worden. Of het nu gaat om persoonlijke gedragsverandering of grote veranderingen in organisaties. Ik heb hiervoor mooie methodieken

27 NOVEMBER

NIEUWE DIMENSIES VAN LUISTEREN

44 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 luisterrepertoire verbreed. 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.



4 DECEMBER

WAAROM SLIMME MENSEN TOCH DOMME DINGEN KUNNEN

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.