



Studiegids 2023

opril trainingen
zin in verandering

Wie zijn wij?

April trainingen richt zich op professionele en persoonlijke ontwikkeling waarbij zingeving een belangrijke plek inneemt.



April trainingen helpt organisaties binnen het sociaal domein te groeien in **teamsamenwerking**, **veerkracht**, en het leveren van goede **begeleiding**.





DISC Teamtraining

Waarom hebben sommige mensen weerstand tegen veranderingen terwijl anderen het juist opzoeken? Waarom nemen bepaalde mensen altijd de leiding en volgen anderen liever? Of waarom zijn sommige mensen zo flexibel en hechten anderen aan procedures?

Doel

De DISC Persoonlijkheidsanalyse is een instrument dat diverse psychologische motivatoren van menselijk gedrag meet. Het brengt de vaak complexe werkelijkheid van mensen en hun gedrag overzichtelijk en begrijpelijk in kaart. In de training geven we met behulp van DISC inzicht in waarom we doen wat we doen en hoe je de samenwerking kunt verbeteren.

Doelgroep: Teams binnen de sector zorg en welzijn.

Aanpak

- Uitleg van de 4 gedrags- en communicatiestijlen.
- DISC Analyse ®: op basis van de vooraf ingevulde vragenlijst krijg iedere deelnemer een persoonlijk rapport.
- Teamanalyse: uit welke 4 gedragstypes bestaat het team en wat betekent dat? Inzicht waar iedereen staat in het team en hoe je elkaar kunt versterken.
- Omgaan met de verschillende types: Wat kun jij (van) een ander leren? Hoe kun je de communicatie verbeteren en beter samenwerken?
- Nieuwe Dimensies In effectieve Samenwerking Creëren.
- Change & Commitment, wat neem ik/ wij hier concreet van mee.

Resultaat

1. Je leert jezelf kennen. Waar ben je goed in en in wat voor omgeving functioneer je het beste? Wat motiveert je en geeft je werkplezier? Hoe handel je onder druk en in stressvolle situaties?
2. Je krijgt inzicht in de samenstelling van het team, en hoe je als teamleden beter met elkaar kunt samenwerken.

Duur van de training: 3 dagdelen (1 hele dag + 1 halve dag)


Groepsgrootte: Team

Niveau: minimaal mbo werk- en denkniveau

Instapeis: Geen

Studiebelasting: 9 uur





Meer plezier, energie, veerkracht

Van stress naar passie!

Veerkracht

In de afgelopen jaren blijft het aantal mensen met burn-outklachten stevig groeien, zeker in de zorg. Stress voorkomen is bittere noodzaak. Mensen met plezier in hun werk zijn minder vaak ziek en krijgen minder snel last van een burn-out. Wij leren hoe je met meer passie aan de slag kunt gaan.

Doel

Het doel van de training is voorkomen dat medewerkers (langdurig) uitvallen. De training geeft inzicht in stressfactoren en helpt veerkracht op te bouwen. Er wordt gewerkt aan, productiviteit, balans tussen werk en privé en de omgang met anderen. Medewerkers zijn beter in staat om flexibel op veranderingen in de omgeving te reageren en daarbij persoonlijk te groeien. Met een persoonlijk stappenplan weten medewerkers aan het einde van de training wat te doen staat om weer met passie aan de slag te kunnen!

Doelgroep: De training is voor veel medewerkers binnen de sector zorg en welzijn interessant. Te denken valt aan: persoonlijk begeleider, groepsleider, coördinator of beleidsmedewerker. De training kan individueel of met het team gedaan worden.

Aanpak

Vooraf wordt de Resilience Scan ® ingevuld met 70 stellingen op verschillende levensgebieden. Tijdens de trainingsdag gaan we aan de slag met het herkennen van stress bij jezelf, informatie over de factoren om je veerkracht te versterken, ontdekken wat echt belangrijk voor je is, en het maken van een persoonlijk commitment. De training is interactief en persoonlijk onder leiding van professionele trainers. Door dit in groepsverband te doen ervaren deelnemers herkenning en nieuwe inzichten.

Na ongeveer 30 dagen is er een terugkoment, meestal een ochtend. Daarin worden de veerkrachtprincipes opgefrist, gedeeld wat is gelukt, en nieuwe kennis en vaardigheden over stress en gedragsverandering aangereikt. Ieder eindigt met een persoonlijk actieplan en tips.

Resultaat

Inzicht hoe je je veerkracht kunt vergroten, je passie (her)vinden en een stappenplan naar minder stress.

Duur van de training: 3 dagdelen (1 hele dag + 1 halve dag)

Groepsgrootte: minimaal 6 en maximaal 14 deelnemer

Niveau: minimaal mbo werk- en denkniveau

Instapeis: Geen

Studiebelasting: 9 uur





Krachtgericht werken

In deze training leer je de krachten van je cliënt als uitgangspunt te nemen om problemen op te lossen. Je leert deze krachten bij de ander naar boven halen en concreet gebruiken om herstel te bereiken.

Doel

In deze training leer je de krachten van je cliënt als uitgangspunt te nemen om problemen op te lossen. Je leert deze krachten bij de ander naar boven halen en concreet gebruiken om herstel te bereiken.

Doelgroep: De training is voor veel medewerkers binnen de sector zorg en welzijn interessant. Te denken valt aan: persoonlijk begeleider, groepsleider, coördinator of beleidsmedewerker.

Aanpak

In deze trainingen nemen we de tijd om te onderzoeken hoe je meer van betekenis kunt zijn en een grotere impact kunt hebben.

We gaan aan de slag met hoe je aandacht kunt blijven houden voor de mogelijkheden in plaats van de onmogelijkheden. Je leert verschillende gesprekstechnieken toe te passen vanuit een natuurlijke basishouding. Door middel van praktijkopdrachten pas je vaardigheden toe in het dagelijkse werk.

Resultaat

- Je kent de 6 krachtenprincipes
- Je weet responsief te zijn op de fases en verloop van een herstelproces
- Aansluiten op dromen en wensen als drijvende kracht voor herstel
- Gebruiken van 5 soorten krachten en leren hoe je deze inventariseert
- Vragen stellen op een krachtgerichte manier
- Werken met de krachteninventarisatie en actieplan
- Meedoen aan een teamkrachtbespreking
- Tips & tools voor krachtgericht werken in de praktijk

Duur van de training: 4 dagdelen (2 hele dagen)

Groepsgrootte: minimaal 6 en maximaal 14 deelnemer

Niveau: minimaal mbo werk- en denkniveau

Instapeis: Geen

Studiebelasting: 18 uur





Motiverende Gespreksvoering

In deze training leer je de achtergronden en principes van Motiverende Gespreksvoering kennen, die vooral gaan over jouw houding en mindset als hulpverlener. Je leert de instrumenten en gesprekstechnieken van Motiverende Gespreksvoering toe te passen en leert persoonsgericht, directief en vanuit haalbaarheid begeleiden.

Doel

Je leert hoe je met de methode Motiverende Gespreksvoering mensen kunt begeleiden bij gedragsverandering. Door deze methode krijg je inzicht in gedragsverandering en leer je gesprekstechnieken om dit veranderproces bij mensen te begeleiden. Je leert onder andere hoe je met weerstand om kunt gaan, en hoe je de intrinsieke motivatie van mensen kunt versterken.

Doelgroep: De training is voor veel medewerkers binnen de sector zorg en welzijn interessant. Te denken valt aan: persoonlijk begeleider, groepsleider, coördinator of beleidsmedewerker.

Aanpak

Blok 1: Principes van Motiverende gespreksvoering, Spirit van MGV, Principes van motivatie, Omgaan met weerstand, Ambivalentie

Blok 2: Basistechnieken, Open en gesloten vragen, Reflecties/ Bevestigen/ Samenvatten. Analyseren van behoudtaal en verandertaal, Praktijksituaties oefenen met acteur

Blok 3: Casuïstiek bespreken Waar loop jij tegenaan? Praktijksituaties oefenen, Ontwikkeling plan

Resultaat

- Aansluiten bij de motivatie van je cliënt;
- Vergroten van betrokkenheid: meer naast je cliënt gaan staan;
- Leren welke basishouding nodig is om iemand te motiveren;
- Eigen kracht van je cliënt onderzoeken en versterken;
- Vergroten van luistervaardigheid: wat zegt de ander nu echt?
- Minder weerstand en meer verandertaal uitlokken bij cliënten;
- Leren hoe je kan werken met persoonlijke waarden van cliënten.

Duur van de training: 3 dagdelen (1 hele dag + 1 halve dag)

Groepsgrootte: minimaal 6 en maximaal 14 deelnemer

Niveau: minimaal mbo werk- en denkniveau

Instapeis: Geen

Studiebelasting: 9 uur

