

Powerclass

Zo verander je gedrag!

Goed nieuws over persoonlijke gedragsverandering: het blijft moeilijk, maar het is wel degelijk te doen.

Waarom is er zoveel aandacht voor gedragsverandering? Dat komt in de eerste plaats omdat er van alles in onze omgeving verandert. Aanpassing van gedrag is daarom vereist. Daarnaast is het ook zo dat wij onszelf voortdurend willen verbeteren. Het gaat dan om gedragsverandering omdat wij het willen, niet omdat het moet. Maar lukt dat ook? Het antwoord is helaas ontkennend. Van de meeste voorgenomen gedragsverandering mislukt 80 tot 85%. Dat is een bizar hoog percentage. Maar er is naast dit slechte nieuws ook goed nieuws te vertellen: als je weet hoe het werkt en je bent in staat om aan de juiste knoppen te draaien, dan kun je gedrag relatief eenvoudig veranderen. Er zit ontzettend veel rek in het verandervermogen van mensen. Daar moet je optimaal gebruik van zien te maken.

Uitdaging: versneld veranderen van eigen gedrag

Het is een cliché, maar tegelijkertijd een waarheid als een koe. We leven in een woelige wereld. Zeker nu de coronapandemie diepe sporen heeft nagelaten in onze samenleving. Ingesleten gedragspatronen zijn het afgelopen jaar plotseling op zijn kop gezet. Dat dwong tot snelle aanpassingen die vaak met veel wilskracht zijn doorgevoerd. Maar met wilskracht alleen kun je gedrag niet duurzaam veranderen. Dat blijkt ook nu weer. We zijn het zat om ons aan de nieuwe corona-eisen aan te passen. We verlangen weer terug naar het gewoontegedrag van het 'oude normaal'. Wat je wél kunt doen om gedrag duurzaam aan te passen, leer je in deze powerclass. Die is op de laatste (wetenschappelijke) inzichten gebaseerd en is praktisch gericht op concrete gedragsverandering.

Locatie

La Vie Meeting Center
Lange Viestraat 371
3511 BK Utrecht
Deze locatie bevindt zich in het centrum van Utrecht en is het best bereikbaar per openbaar vervoer

Data

Deze Powerclass wordt twee keer aangeboden

Eerste mogelijkheid:
13 oktober 2021 van 9.00 – 17.00 uur
18 november 2021 van 9.00 – 13.00 uur

Tweede mogelijkheid:
3 februari 2022 van 9.00 – 17.00 uur
15 maart 2022 van 9.00 – 13.00 uur

Alle trainingen zijn inclusief lunch

Docenten

Hans van der Loo en Theo Jaspers

Aanmelden

Kosten

€ 850,- (inclusief intake, boek, 1,5 dag training, feedback tussendoor en lunch)

Bedoeling van de Powerclass

In de powerclass 'Zo verander je gedrag' leer je hoe je nieuw gedrag op een effectieve manier kunt aanleren en hoe je bestaand (maar inmiddels niet langer gewenst) gedrag kunt afleren. Je leert de geheime basisformule van gedragsverandering kennen. Je leert de hierop gebaseerde ontwerpprincipes toe te passen en nieuw gedrag te ontwerpen. Je leert de 6 stappen van versnelde en effectieve gedragsverandering kennen en deze vervolgens in de praktijk toe te passen. Na de eerste sessie ga je met een concrete opdracht voor jouw persoonlijke gedragsverandering aan de slag. Om een paar weken later na te gaan welke vooruitgang je hebt geboekt. Maar ook om te achterhalen waar je belemmeringen tegenkwam en wat je zou kunnen doen om de gedragsverandering in de toekomst te versnellen.

Opbouw van de Powerclass

De Powerclass bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Voorbereiding: deelnemers krijgen een boekje toegestuurd waarin de belangrijkste principes van persoonlijke gedragsverandering uiteen worden gezet. Mede op basis hiervan formuleren de deelnemers hun eigen verbeterbehoefte op het gebied van persoonlijke gedragsverandering waaraan zij tijdens de powerclass willen werken.
2. Eendaagse sessie waarin individueel en in kleine groepjes op basis van - tijdens de sessie aangereikte tools - actief wordt gewerkt aan het ontwerpen van gewenst gedrag.
3. Je verlaat de eerste sessie met een concreet en uitgewerkt voornemen onder je arm. Je gaat een aantal weken met je persoonlijke gedragsverandering aan de slag. Daarbij kun je door een aantal zelfgekozen deelnemers ondersteund worden. Ook kun je tussentijdse 'speedcoaching' aanvragen.
4. In de tweede sessie evalueer je gezamenlijk met andere deelnemers in hoeverre je verwachtingen zijn uitgekomen. Wat ging er goed, waar haperde het en waar bleef het steken? En wat valt daaraan te doen? Je verlaat de tweede sessie met een aantal kleine, maar krachtige duwtjes in de goede richting, waarmee je vervolgens zelf aan de slag kunt gaan.

Voor wie is de Powerclass bestemd?

De Powerclass is bestemd voor bestuurders en leidinggevendenden in onderwijsorganisaties die willen leren over het waarom, wat en hoe van succesvolle gedragsverandering. Zodat zij voortaan beter en sneller in staat zijn om hun gedrag van zichzelf – en daarmee ook van anderen – aan te passen.

Door wie wordt de Powerclass verzorgd?

De Powerclass wordt verzorgd door Theo Jaspers en Hans van der Loo. Theo Jaspers is partner bij De Roo. Hij heeft op diverse scholen als (interim) schoolleider gewerkt aan leiderschap en duurzame ontwikkelingen. Als ervaren trainer en coach van schoolleiders heeft hij een grote veel theoretische en praktische kennis die hij op een efficiënte manier over weet te brengen. Hans van der Loo is expert op het gebied van gedrags- en cultuurverandering. Hij schreef onder meer bestsellers op het gebied van zelfmotivatie en psychologische veiligheid .