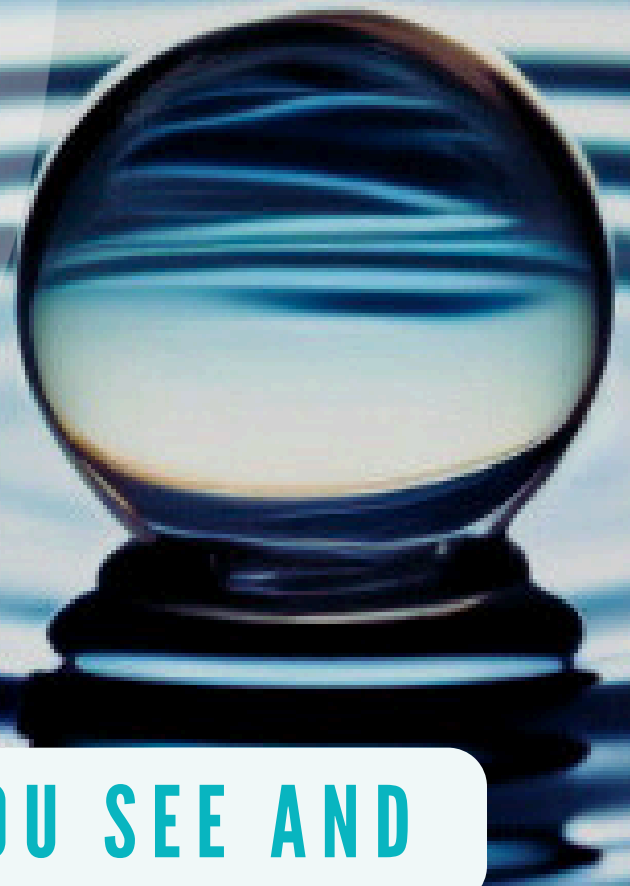


STUDIEGIDS

VITEX COACHOPLEIDING

VITAAL LEIDERSCHAP

2024-2025



“CHANGE HOW YOU SEE AND
SEE HOW YOU CHANGE”

Inhoud

Introductie.....	- 3 -
1. VITEX Coachopleiding Vitaal Leiderschap.	- 4 -
2. Studie thema's.	- 5 -
3. Opleidingsstructuur.	- 6 -
4. Het JD-R model als bron van inspiratie.	- 7 -
5. Het onderwijsleerplan.	- 8 -
6. Vereiste aanvangsprofiel.....	- 10 -
7. Studielast & Rooster 2024-2025.....	- 11 -
8. Investering.....	- 12 -
9. Overige info.....	- 12 -

Introductie

Welkom bij de Coachopleiding VITAAL LEIDERSCHAP

In deze studiegids voor de Coachopleiding VITAAL LEIDERSCHAP (CVL) vind je alle informatie rondom hoofd- en bijzaken over de opleiding. In deze handleiding staat globaal beschreven: wat deze 2-jarige coachopleiding inhoudt, welke thema's je kan verwachten, wat de gemiddelde studiebelasting is, op welke manier je de opleiding succesvol doorloopt, wat het je gaat brengen en wat het van je vraagt.

De keuze voor deze coachopleiding vraagt moed en lef. Waarom? De unieke zienswijze van VITEX op Opleiding & Training (O&T) kan gewaarborgd blijven doordat het niet valt onder het reguliere geaccrediteerde onderwijs. Het vraagt om een ander type onderwijs, namelijk holistisch-competentiegericht onderwijs.

Een vitalere samenleving kan volgens VITEX alleen worden gerealiseerd als er daadwerkelijk een duurzame verandering in perceptie plaatsvindt binnen het individu: van een gecompartmenteerde (gefragmenteerde) naar een coherente (samenhangende) perceptie. Met als gevolg dat ook de omgeving (samenleving) wordt beïnvloed.

Deze opleiding biedt alle voorwaarden en een veilige leeromgeving om je tot een *vitale leider* te ontwikkelen die zichzelf te allen tijde als een deel van een onlosmakelijk geheel ziet. Iemand die zich geroepen voelt om door eigen voorbeeldgedrag andermans gedrag positief te beïnvloeden. Een leider die het vermogen heeft ontwikkeld om onder 'alle' omstandigheden samenhang te blijven zien en voelen.

Wij wensen jou veel succes met deze opleiding.

Het VITEX Opleidingsteam

1. VITEX Coachopleiding Vitaal Leiderschap

Vitaal leiderschap legt de nadruk op het begrijpen en beïnvloeden van de persoonlijke processen van jezelf, individuen en groepen in een (organisatorische) context om ieders prestaties en welzijn te verbeteren ('Human Development & Performance'). Het benadrukt het belang van bewustzijn en interventies in menselijke interacties en de context waarin ze plaatsvinden. Tijdens de opleiding worden de onderstaande kwaliteiten ontwikkeld.

Manageability (*Beheersen in tegenstelling tot machteloosheid*):

Ontwikkelen van zelfvertrouwen & moed

- Als leider ben je in staat anderen te leren zelf iets aan de situatie te dóen en om mensen zelf keuzes te laten maken.
- Op basis van begrip van de persoonlijke processen en de context ben je in staat om effectieve interventies te plannen en te implementeren om de prestaties te verbeteren.
- Het welzijn van teamleden is een integraal onderdeel van vitaal leiderschap. Je bent opgeleid om een gezonde werkomgeving te creëren en het welzijn van teamleden te bevorderen.

Comprehensibility (*Begrijpen in tegenstelling tot verwarring*):

Ontwikkelen van helderheid & visie

- Als leider ben je in staat om situaties te begrijpen en begrijpbaar te maken.
- Je hebt het vermogen om de juiste aandachtspunten te identificeren en om effectief met anderen te kunnen communiceren.
- Je bent in staat om de persoonlijke processen van teamleden te begrijpen en om in te leven in hun behoeften en standpunten. Dit bevordert relaties en een betere samenwerking.

Meaningfulness (*Zingeving in tegenstelling tot zinloosheid*):

Ontwikkelen van zelfkennis & mensgerichtheid.

- Als leider ben je in staat om mensen te inspireren waardoor zingeving van ieder mens verder wordt ontwikkeld.
- Je bent opgeleid om jezelf goed te begrijpen, inclusief je eigen persoonlijke processen, sterke en zwakke punten, waarden en overtuigingen. Dit stelt jou in staat om effectiever met anderen te communiceren en leiding te geven.

2. Studie thema's

1. Competenties

- Wat zijn competenties?
- De drie fundamenteën van individueel gedrag
- Het taakkenmerken model
- Het belang van competent voelen

2. Groepseffectiviteit

- Het belang om erbij te horen. Maatschappij, organisatie, familie, vrienden, collega's.
- Groepsdynamische processen
- Het belang van didactiek in relatie tot coaching en leiderschap.
- Onderling lesgeven.
- Casuïstiek.

3. Moreel

- Overtuigingen
- Respect voor jezelf en anderen
- Filosofie (perceptivistische flexibiliteit)
- Universele wetmatigheden
- Onderscheidingsvermogen

4. Fysiologie & Psychologie

- Hormonen, cardiovasculair, energiesystemen
- Leefstijl (bewegen, rust, voeding)
- Program design (periodisering)
- Zelfonderzoek (mindfulness, meditatieleer)
- Modellen (VITEX Ijsbergmodel)

5. (Zelf)leiderschap

- Reflectief vermogen
- Communicatie
- Leiden & volgen
- Ego & macht

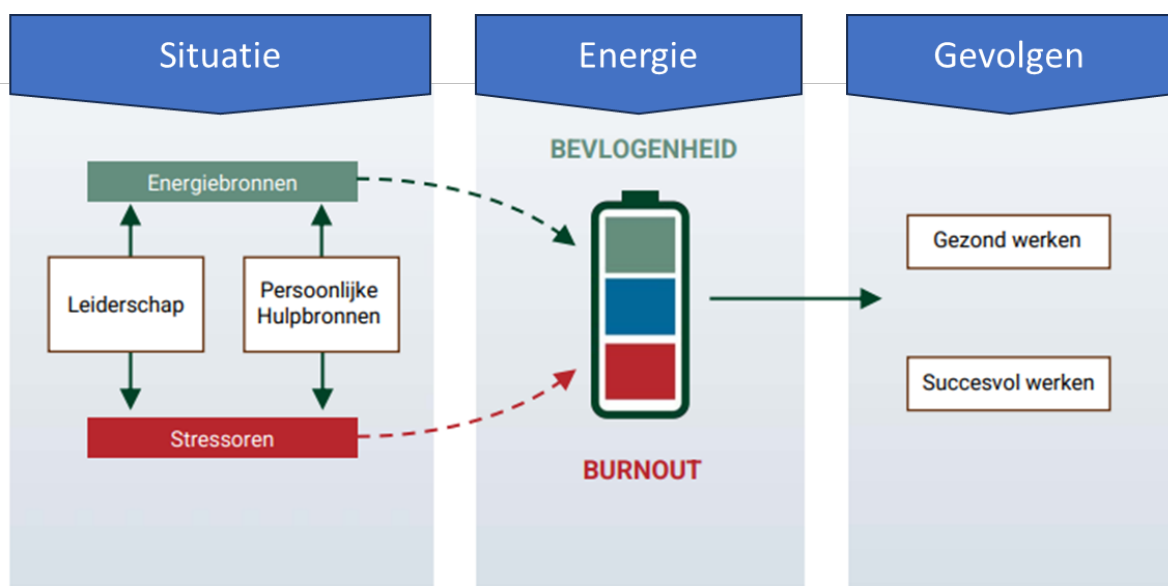
3. Opleidingsstructuur

VITEX hanteert de Appreciative Inquiry (waardierend onderzoeken) methode om de opleiding structuur te geven. Appreciative Inquiry is een manier van kijken en doen. Het is een buitengewoon krachtig instrument om positieve verandering te genereren. Vanuit “wat leven geeft” aan een individu, team of organisatie en vanuit wat al werkte in het verleden. De waarderende benadering helpt om op de diverse niveaus op een prettige manier productief te worden.



4. Het JD-R model als bron van inspiratie

De grondslag van denken tijdens de opleiding wordt gevisualiseerd door het Job Demands-Resources model (JD-R model). VITEX gebruikt het JD-R model om de ideale balans te bepalen tussen belasting en belastbaarheid. Met een goede verhouding kan je de motivatie en productiviteit van individuen en groepen verhogen en waarde creëren voor de omgeving waarin jij je begeeft zoals je organisatie.



5. Het onderwijsleerplan

De opleiding Vitaal leiderschap is speciaal ontwikkeld voor werkenden. Hoe kan jij Vitaal Leiderschap inzetten in jouw werkomgeving of de gewenste werkomgeving waar je naar toe wilt werken? De opleiding bestaat uit 2 jaar en een afstudeerfase.

CVL JAAR 1	CVL JAAR 2
<i>Gedrag is niet willekeurig</i>	<i>To be a great leader for others, lead yourself first</i>

Gedrag is niet willekeurig.

Er liggen bepaalde wetmatigheden ten grondslag aan het gedrag van individuen. Als die wetmatigheden worden begrepen, kan dit het functioneren van individuen, groepen en organisaties positief beïnvloeden.

In het eerste jaar van de opleiding staat leren observeren van intra- en interpersoonlijke processen van *jezelf* centraal.

To be a great leader for others, lead yourself first.

VITEX definieert leiderschap als het vermogen om jezelf en de ander zo te beïnvloeden dat men zich inzet voor een visie of een serie doelstellingen. Leiderschap en managen zijn termen die vaak door elkaar worden gehaald. Wat is het verschil? Management gaat over het omgaan met complexiteit. Goed management zorgt voor orde en samenhang, door het genereren van formele plannen, het ontwerpen van organisatiestructuren en door de voortgang van de plannen te bewaken.

Leiderschap daarentegen gaat over omgaan met verandering. Leiders zetten de koers uit door een toekomstvisie te ontwikkelen. Vervolgens zorgen goede leiders ervoor dat medewerkers achter deze visie gaan staan door deze over te brengen en hen te inspireren om obstakels te overwinnen.

In het tweede jaar staat het leren observeren van *anderen* centraal. Je gaat inzicht krijgen en samenhang zien tussen sociale processen, individuele processen en systemen. Wat kan jouw rol hierin zijn en hoe neem je effectieve maatregelen om positieve effecten te bevorderen? In dit tweede ga je ook aan de slag met het (her)vormen van een eigen team of het opzetten van een eigen praktijk. Je maakt opdrachten in je eigen (werk)omgeving. Zo doe je ervaring op met de onderwerpen uit de opleiding.

Per jaar volg je meerdere modules. Jouw opleiding wordt op maat gemaakt, waarbij jouw profiel en ervaring bepalen hoe snel je de thema's kunt doorlopen en waar voor jou specifieke aandacht voor nodig is.

Tijdens je gehele studie heb je een persoonlijke studiebegeleider als vaste contactpersoon voor alles waar je tijdens je opleiding tegenaan loopt.

6. Vereiste aanvangsprofiel

Je wordt opgeleid door opleiders met jarenlange Human Development en Performance ervaring en expertise binnen Defensie, Topsport en Maatschappij. Omdat het behouden van kwaliteit binnen de opleidingsduur het voornaamste doel is kiest VITEX voor kleine klassen, maximaal 8 studenten. Om daarbij de opleidingszwaarte passend te maken binnen ieders drukke agenda, vraagt dit ook een minimaal aanvangsniveau. Er is een hoge(re) mate van zelfleiderschap nodig om op deze unieke wijze opgeleid te worden.

Dit vertaalt zich in het beschikken over onderstaande basiskwaliteiten:

- **Intrinsiek gemotiveerd:**
Vanuit oprechte actieve nieuwsgierigheid willen leren.
- **Zelfregulerend:**
Weerbaar zijn tegen ongemak en angstgevoelens en een 'skin in the game' attitude hebben.
- **Zelfbewust zijn:**
Met zelfcompassie zelfkritisch zijn, een zelfreflecterend vermogen.
- **Empathisch zijn:**
Het vermogen om emoties van jezelf en van anderen waar te nemen.
- **Sociaal vaardig zijn:**
Houden van mensen en eigen belang ondergeschikt kunnen maken.

Al deze potentiële kwaliteiten staan uiteraard centraal gedurende de opleiding en worden verder uitgebouwd om *stoïcijns* (systemisch) ingezet te gaan worden. Voor het onderzoeken van deze basiskwaliteiten vindt er eerst een intake bij VITEX plaats.

7. Studielast & Rooster 2024-2025

Gemiddeld aantal uren studielast per jaar	
• Teamsessies (live)	70
• Teamsessies (online)	20
• Individuele coaching (verschilt per student, maatwerk)	12-24
• Lessen Cursus VITAAL BEWEGEN (2 x 1,5 uur)	312
• Zelfstudie	'365'
Totaal	791

Live team sessies 10.00 – 15.30 uur *	Online team sessies 14.30 – 16.00 uur	Cursus VITAAL BEWEGEN
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zon. 01-09-2024 2. Zat. 28-09-2024 3. Zat. 26-10-2024 4. Zat. 23-11-2024 5. Zat. 14-12-2025 6. Zat. 11-01-2025 7. Zat. 08-02-2025 8. Zat. 08-03-2025 9. Zat. 05-04-2025 10. Zat. 10-05-2025 11. Zat. 07-06-2025 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrij. 13-09-2024 2. Vrij. 11-10-2024 3. Vrij. 08-11-2024 4. Vrij. 06-12-2025 5. Vrij. 03-01-2025 6. Vrij. 24-01-2025 7. Vrij. 21-02-2025 8. Vrij. 21-03-2025 9. Vrij. 25-04-2025 10. Vrij. 23-05-2025 11. Vrij. 20-06-2025 	<ul style="list-style-type: none"> • Vanaf september 2024 start deze cursus Vitaal Bewegen. • Deze cursus kan live, online of zelfstandig worden doorlopen. Je bepaalt je eigen tempo, afgestemd op jouw persoonlijke situatie (maatwerk).

* Inloop: Va. 09.30 uur

8. Investinging

De investering voor de 2-jarige VITEX Coachopleiding Vitaal Leiderschap is als volgt:

Prijs in één keer inclusief 5% korting

Totaal: €5985,- (incl. Btw).

Bedrag €3150,- in twee termijnen.

Totaal: €6300,- (incl. Btw).

Bedrag €1575,- in vier termijnen

Totaal: €6300,- (incl. Btw)

Bedrag €262,50,- in 24 termijnen.

Totaal: €6300,- (incl. Btw).

9. Overige info

Contactgegevens

Stichting VITality EXperience

Pastoor Bosstraat 34

6822 HX Arnhem

Info@vitex.nu

www.vitex.nu

Kvk: 66015413

BTW: NL856358149B01

IBAN: NL96 TRIO 0391158570

Contactpersoon:

Daniëlle van den Broek

M: 06 38 74 74 04

E: danielle.van.den.broek@vitex.nu