DE KRACHT VAN X

Het leer- en ontwikkeltraject De kracht van X bevordert duurzame inzetbaarheid en arbeidsvreugde bij medewerkers en leidinggevenden tussen 50 en 65 jaar.

koffie& bubbels
GENERATIEWERK

Wanneer jij geboren bent tussen 1955 en 1970

Wanneer jij geboren bent tussen 1955 en 1970 hoor jij tot de groep die Generatie X wordt genoemd. Op dit moment ben je dan tussen de 50 en de 65 jaar oud. Misschien wist je dit nog niet maar jouw generatie is de grootste groep die op dit moment actief is op de arbeidsmarkt.

Jij en je generatiegenoten beschikken over zeer veel werkervaring. Je hebt bijgedragen aan de cultuur en het succes van jullie organisatie. Over het algemeen zijn de leden van Generatie X toegewijde en zorgvuldige werkers die graag consensus bereiken voor een beslissing of verandering wordt doorgevoerd.

Fasen van transformatie

Er doen zich in het leven van een mens perioden voor waarin we goed uit de voeten kunnen met alles wat we verworven hebben aan kennis, vaardigheden, relaties en zekerheden. We functioneren goed en we hebben het idee de boel redelijk onder controle te hebben. Binnen het domein dat we beheersen kunnen we groeien en beter worden in ons werk.

Er zijn echter ook perioden waarin we voelen ‘dat het oude niet meer werkt’ en we het nieuwe (nog) niet kunnen bedenken of plannen. Het kan een vaag gevoel zijn van onzekerheid en je niet meer helemaal thuis voelen in je werk. Het kan ook zijn dat je omgeving of leidinggevende expliciet aangeeft dat het nu toch echt tijd wordt voor een volgende stap.

Jezelf opnieuw uitvinden

De puberteit en de ‘mid-life crisis’ rond het veertigste jaar zijn beruchte levensfasen waarin mensen kunnen voelen dat ze zichzelf opnieuw moeten (uit)vinden. Als je er middenin zit is dat niet altijd gemakkelijk. Maar achteraf terugkijkend voel je dat je jezelf beter kent en meer bent geworden wie je in essentie bent. En omdat je rijper bent geworden kan jouw betekenis en invloed in je (werk) omgeving toenemen.

Tussen midden 50 en 60

Wat we zien, waarschijnlijk mede door de veranderingen in de samenleving en de arbeidsmarkt, is dat veel mensen in hun vijftiger jaren opnieuw behoefte hebben aan herbezinning op zichzelf en hun werk. In de samenleving en in organisaties is er sprake van continue verandering. Hoe houd je dat bij en hoe houd je dat leuk voor jezelf? Je hebt tenslotte nog een tijdje te gaan en misschien vraag jij je ook wel eens af: ‘Wil ik en kan ik zo nog tien of vijftien jaar doorwerken?’

In deze fase van je werkzame leven ervaar je misschien dat je jezelf ‘opnieuw moet uitvinden’ om fit en gemotiveerd te blijven. Dat je opnieuw bij jezelf te raden wilt gaan wie je in deze fase van je leven wilt zijn en hoe jij ten diepste wilt vormgeven aan je talenten, je waarden, je ervaring en je kennis.

Nieuw energie en focus

Als je meer helderheid en gevoel hebt voor hoe jij de komende jaren je talenten en ervaring wilt benutten, kan het zijn dat je hetzelfde werk blijft doen als dat je deed maar met een nieuw elan en hernieuwde inspiratie. Het kan ook zijn dat je besluit van baan of van beroep te veranderen. Wat je ook kiest, niet alleen jij, maar ook je omgeving zal profiteren van je nieuwe energie en je hervonden focus. En zoals een vlinder nooit terug een rups kan worden, zijn jouw nieuwe bewustzijn en wijsheid diepgaand en onomkeerbaar.

De kracht van X:
Wat is het en wat is het doel?

Het leertraject De kracht van X bevordert duurzame inzetbaarheid en arbeidsvreugde bij medewerkers en leidinggevenden tussen 50 en 65 jaar. In het programma komen de volgende aspecten aan de orde:

- **Persoonlijke ontwikkeling (Ik): Omgaan met verandering, zelfvertrouwen, initiatiefkracht, flexibiliteit.**
- **Specifieke aspecten van generaties en levensfasen (Ik/Wij) en hoe je deze kennis praktisch kunt benutten.**
- **Effectieve en inspirerende samenwerking met jongere generaties (Wij)**
- **Professionele ontwikkeling (Het). Zicht op benodigde bijscholing of omscholing.**
- **Pro-activiteit en verantwoordelijkheid voor het eigen functioneren en in de omgang met klanten /leveranciers en andere partijen en mensen (Context)**
- **Met een open houding mede vormgeven aan de toekomst. (Ik/Wij/Het/Context)**

Het programma - de ingrediënten

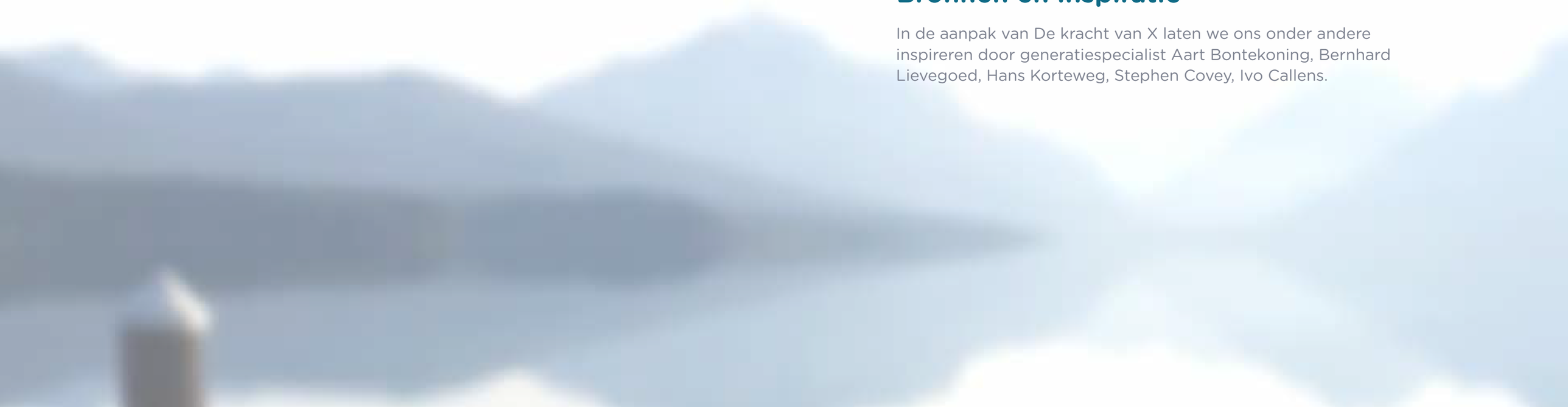
In een programma, met een duur van ongeveer 22 weken, doorloopt de deelnemer een traject dat uit verschillende soorten activiteiten en sessies is opgebouwd:

- **Vier groepsbijeenkomsten van een dag.**
- **Eén groepsbijeenkomst van tweeëneenhalve dag.**
- **Intervisiebijeenkomsten met eigen subgroep en/of buddy-meetings.**
- **Coachgesprek (indien behoefte)**
- **Individuele opdrachten voor op het werk en thuis.**
- **Initiëren en leiden van een (klein) project in de eigen organisatie waarin nieuwe inzichten, kennis en inspiratie meteen worden**

De aanpak van De kracht van X is erop gericht nieuwe inzichten en ervaringen te borgen en te integreren in het dagelijks leven en werk. We volgen met het programma het zogenaamde U-proces zoals beschreven door Otto Scharmer, Joseph Jaworski e.a.

Bronnen en inspiratie

In de aanpak van De kracht van X laten we ons onder andere inspireren door generatiespecialist Aart Bontekoning, Bernhard Lievegoed, Hans Korteweg, Stephen Covey, Ivo Callens.



Het programma – de grote lijn

Het programma – de opbouw

Persoonlijk intakegesprek

- Kennismaking met de hoofdtrainer.
- Doelstelling en opzet van het traject wordt uiteengezet.
- Deelnemers bepalen hun (voorlopige) leerdoel.

Dag 1 | **Open geest**

- Interactieve kennismaking met de specifieke kenmerken van de verschillende generaties.
- Kracht van gewoonten en overtuigingen.
- Pro activiteit en reactiviteit.
- Herkennen van meningen en oordelen.

Individueel

Doe eens iets anders*
Huiswerk voor dag 2

Dag 2 | **Open hart**

- Levensloop, levensfasen, loopbaanontwikkeling.
- Overtuigingen en waarden.
- Herkennen van de stem van cynisme.

Individueel

Doe eens iets anders*
Huiswerk voor dag 3 en 4

*** Doe eens iets anders** is een programma waarbij je leert over de vorming van vaste gewoonten en het effect daarvan op onze flexibiliteit. Als deelnemer aan De kracht van X krijg je voor iedere dag en week heel praktische opdrachtjes die je thuis en op je werk kunt doen. Deze opdrachtjes inspireren je om iets nieuws te ondernemen. Dat kan zo simpel zijn als boodschappen doen bij een winkel waar je nog niet eerder was of eens alleen naar de film gaan. Ook krijg je de opdracht te experimenteren met nieuw gedrag dat direct gekoppeld is aan je temperament, zoals introvert/extravert, leiden/volgen, assertief/sub-assertief enz. Doe eens iets anders is uitgebreid wetenschappelijk getest in de VS en wordt succesvol gebruikt om mensen te helpen duurzaam gewicht te laten verliezen (zonder dat ze hun eetgewoonten bewust veranderen of heel veel moeten sporten).

Dag 3 en 4 | **Open wil**

- Wie ben je in essentie en welke toekomst wil je helpen geboren te worden?
- Waarden, overtuigingen, gedrag.
- Je oude verhaal en je nieuwe verhaal.
- Herkennen van de stem van angst.
- Loslaten wat niet meer bij je past.
- Kiezen voor perspectief.
- Initiëren van broedplaats / projectje in eigen werkpraktijk.
- Handvatten voor werkend leren en lerend werken.

Individueel

Doe eens iets anders*
Impressie van de toekomst **

Dag 5 | **Uitkristalliseren**

- Terugkoppeling van het toepassen van nieuwe inzichten in de werkpraktijk.
- Delen ervaringen en feedback broedplaats/projectje in eigen organisatie.

Individueel

Impressie voor de toekomst**

Dag 6 | **Prototyperen**

- Terugkoppelen van toepassen nieuwe inzichten in de werkpraktijk.
- Delen ervaringen en feedback broedplaats/projectje in eigen organisatie.
- Perspectief naar de toekomst.

**** Impressie van de toekomst** In de tweede helft van het programma De kracht van X, maak je een document waarin je uitdrukking geeft aan hoe jij je eigen proces ervaart, welke concrete inzichten je hebt opgedaan en hoe je daar in de toekomst concreet mee verder wilt gaan in werk en persoonlijk leven. Het kan een geschreven tekst zijn maar het kan ook een schilderij, tekening, foto, beeld, video enz. zijn.

Investering

De kracht van X is een intensief programma. Daarom is het belangrijk dat je vrijwillig deelneemt en alle bijeenkomsten aanwezig bent en actief mee doet. Tussen de bijeenkomsten in zijn er huiswerkopdrachten, intervisiebijeenkomsten en buddy-meetings. Verder wordt er van je verwacht dat jij met de opgedane inzichten en ervaringen experimenteert in een (klein) project dat je initieert en begeleidt in je eigen werkomgeving. Je zult echter merken dat het programma ook veel energie en plezier genereert.

Context

Wanneer jij een nieuwe stap maakt in je persoonlijke en professionele ontwikkeling is de kans op blijvend succes het grootst als ook de omgeving betrokken wordt bij jouw leerdoelstelling en de toepassing van je inzichten en ervaringen in het werk. Koffie & Bubbels streeft dan ook naar een open en heldere communicatie met leidinggevenden en/of HR adviseurs die bij jou als deelnemer en je interne project zijn betrokken.

De trainers

Een team van trainers onder leiding van Els ten Hengel begeleiden de leertrajecten De kracht van X. Alle trainers hebben tientallen jaren ervaring in het geven van trainingen persoonlijk leiderschap en zijn actief als adviseur in organisatieontwikkeling. Naast hun inhoudelijke expertise en ruime ervaring behoren de trainers zelf tot Generatie X of tot de generatie van de Babyboomers. Zij kennen processen van persoonlijke transformatie van binnenuit. Zij hebben zelf ervaring met zowel de benauwdheid en onzekerheid waar je last van kunt hebben en de eigen belemmeringen die overwonnen moeten worden, als ook de bevrijding en nieuwe inspiratie die je ervaart wanneer je de moed hebt het proces, met hulp van anderen, echt aan te gaan.

Resultaten van De kracht van X

- **Je ervaart na deelname aan De kracht van X meer zelfvertrouwen, initiatiefkracht, flexibiliteit en fitheid.**
- **Je bent je bewust van jouw generatie in relatie tot andere generaties en je weet daar je eigen gedrag beter op te sturen.**
- **Je ontwikkelt een visie op je eigen (loopbaan)ontwikkeling en de manier waarop jij duurzaam inzetbaar bent. Je neemt hiervoor verantwoordelijkheid.**
- **Je bent je bewust geworden van oude, niet meer effectieve patronen en je hebt hiervoor in de plaats meer effectief gedrag ontwikkeld.**
- **Je hebt een nieuw inzicht en gevoel voor je eigen talenten en waarden. Je voelt je geïnspireerd om deze talenten en waarden tot uitdrukking te laten komen in leven en werk.**
- **Je kijkt met een open vizier naar de toekomst.**

Interesse?

Mail je gegevens en we nemen contact met je op.

INFORMATIE & ADVIES

Emiel Nijenhuis
+31 (0)6 54 97 43 79
info@koffie-bubbels.nl

koffie& bubbels
GENERATIEWERK