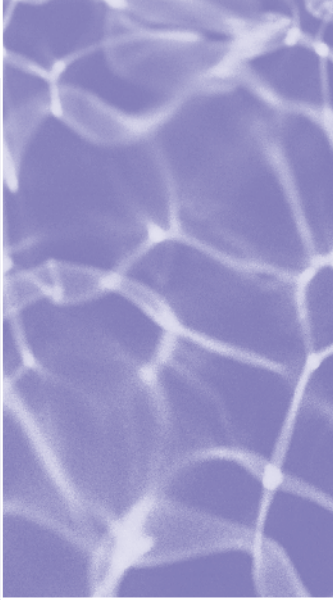


Trainingen en individuele coaching voor wetenschappers



2011-2012

Inhoud

- 5 Introductie
- 6 Persoonlijke ontwikkeling voor promovendi
- 7 Gepromoveerd en hoe nu verder?
- 8 Persoonlijk leiderschap voor postdocs
- 9 Begeleiden van promovendi: van inhoud naar proces
- 10 Individuele begeleiding
- 11 Masterclasses voor hoogleraren/onderzoeksleders
- 12 Personal coaching voor hoogleraren
- 13 De criticus ontmaskerd
- 14 Workshop: “The do’s and dont’s of giving a presentation”

2011-2012

Introductie

De wetenschap is een prachtig vak. De meeste onderzoekers beamen dit maar weten ook van de lastige aspecten van de academische wereld. U moet immers altijd maar meegaan in de mallemolens van 'publish or perish' en het binnenhalen van subsidies. Misschien heeft u als universitair docent of hoogleraar zoveel managementtaken dat u zich afvraagt hoe u dat allemaal moet bolwerken. Als (arts-)onderzoeker is het steeds weer schipperen tussen de kliniek en uw onderzoek. Als leider van een groep merkt u misschien dat er onderhuidse spanningen zijn op de afdeling, waar u niet goed raad mee weet.

Promovendi en postdocs hebben weer andere vragen. Hoe zet u uw eigen onderzoek neer? Hoe gaat u om met (een gevoel van) onvoldoende ondersteuning door uw begeleiders? Hoe stelt u prioriteiten en hoe geeft u uw grenzen aan? Hoe om te gaan met het geringe aantal vaste posities binnen de wetenschap?

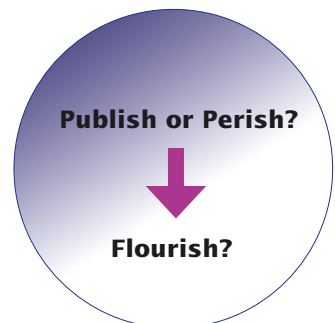
U bent niet de enige die wel eens stilstaat bij dit soort vragen...

De Amstel Academie biedt daarom diverse trainingen en individuele begeleidingstrajecten aan, die ondersteuning bieden bij de niet-vakinhoudelijke aspecten van het werken in de wetenschap. Naast een veelheid aan praktische handreikingen kijken we naar veranderingen die een blijvend effect hebben op uw functioneren, waarmee de tijdsinvestering van een training of workshop gemakkelijk wordt terugverdiend.

De Amstel Academie heeft trainers die vanuit hun achtergrond deze wereld van binnen uit kennen. Op verzoek kunnen al onze activiteiten in het Engels gegeven worden.

Op de volgende pagina's vindt u een overzicht van onze trainingen en mogelijkheden voor individuele begeleiding. Daarnaast kunnen wij voor mensen van uw afdeling een **training op maat** verzorgen. Voor specifieke vragen of meer informatie kunt u altijd contact opnemen met een van de trainers.

Roel Breuls en Thea Gevers
rgm.breuls@vumc.nl / t.gevers@vumc.nl

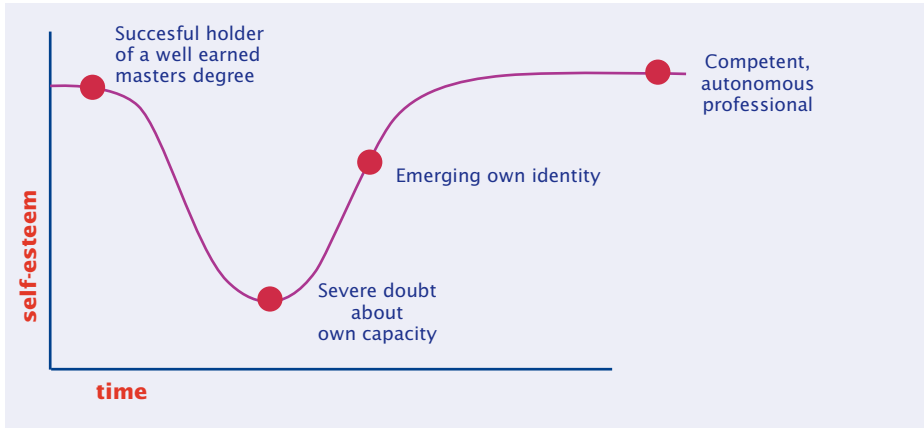


Persoonlijke ontwikkeling voor promovendi

Om een promotie succesvol tot een goed einde te brengen is meer nodig dan inhoudelijke en wetenschappelijke vaardigheden. In deze training leert u om te gaan met de lastigste klus van uw promotie: uzelf managen.

In de dagelijkse praktijk blijkt dat er – naast inhoudelijke en wetenschappelijke vaardigheden - heel wat meer nodig is om een promotie tot een goed einde te brengen. Dit hangt samen met zaken die liggen op het vlak van communicatie en het ‘managen’ van uzelf. Hoe gaat u bijvoorbeeld om met (gebrek aan) ondersteuning van uw begeleiders? Hoe gaat u om met een project dat maar niet wil vlotten? Hoe houdt u de balans tussen werk en privé? Al dit soort zaken kunnen u behoorlijk aan het twijfelen brengen!

In de training ‘Persoonlijke ontwikkeling voor promovendi’ staat u zelf als persoon centraal. U krijgt zicht op allerlei zaken waar u als promovendus tegenaan kunt lopen in de verschillende fases van een promotietraject. We helpen u om de communicatie tussen u en uw begeleider(s) te optimaliseren en besteden aandacht aan uw sterke kanten en valkuilen.



Duur	2½ dag
Data en kosten	zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)
Aantal deelnemers	maximaal 10

Deze training wordt op aanvraag ook aangeboden aan teams of afdelingen. Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Gepromoveerd en hoe nu verder?

Verder in de wetenschap? Iets anders? Wat wil ik nu écht?

De laatste periode van een promotietraject is meestal hectisch en druk. Het proefschrift moet af en er moet nog zoveel gebeuren... Bewust of onbewust bent u waarschijnlijk ook al bezig met de vraag: "wat wil ik nu eigenlijk na mijn promotie?". Wil ik verder in de wetenschap? Of misschien toch iets anders, maar wat dan?

Deze training gaat over de vragen: wat wil ik nu écht en wat heb ik nodig om daar te komen?

Via allerlei verschillende werkvormen staan we stil bij wat u wilt bereiken. Daarnaast bekijken we welke (onvermoede) kwaliteiten u in huis heeft, welke hobbels en drempels u tegenkomt bij het maken van keuzes en hoe u daarmee om kunt gaan. Deze training is primair een ontdekkingstocht voor uzelf. Geen pasklare antwoorden dus, maar wel het beginpunt van een inspirerende reis! Er is ruime aandacht voor uw individuele vragen.

De training is bedoeld voor promovendi in de laatste fase van hun promotie of mensen die onlangs gepromoveerd zijn.



Duur	2 dagen
Data en kosten	zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)
Aantal deelnemers	maximaal 10

Deze training wordt op aanvraag ook aangeboden aan teams of afdelingen.
Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Persoonlijk leiderschap voor postdocs

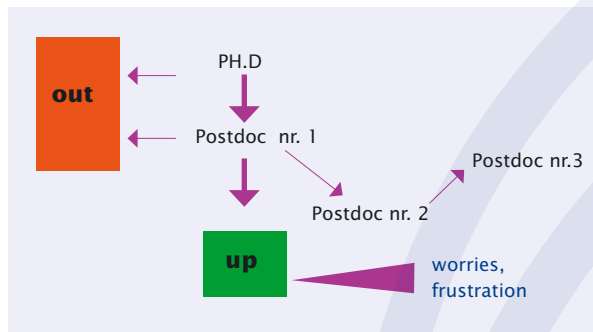
In de training 'Persoonlijk leiderschap voor postdocs' leert u wat u écht nodig heeft om uw eigen toekomst succesvol in de hand te nemen.

Als postdoc verkeert u in een bijzondere en ook vaak lastige positie. Daar waar u als promovendus nog een relatief duidelijk uitgestippeld pad volgde, staat u nu zelf aan het roer. Daarbij word u geconfronteerd met wezenlijke vragen als: Hoe zorg ik ervoor dat ik succesvol word binnen de wetenschap? Heb ik wel genoeg in huis om het 'te redden' als onderzoeker of zou ik misschien buiten de wetenschap verder moeten? Wat vind ik belangrijk, wat zijn mijn kwaliteiten, en op welk gebied zou ik mezelf nog moeten ontwikkelen? Waar sta ik over 5 jaar?

Of u nu een vaste aanstelling heeft of een tijdelijk contract, het loont absoluut de moeite om eens stil te staan bij dit soort vragen. De ene postdoc komt er bijvoorbeeld achter dat er een echte leider in hem of haar verscholen zit. De ander wil in de toekomst meer 'met mensen' gaan werken en weer een ander komt erachter dat alle kwaliteiten voor een succesvolle wetenschappelijke carrière aan boord zijn, maar dat onzekerheid over eigen kunnen in de weg staat.

De training: "persoonlijk leiderschap voor postdocs" is primair een training die gaat over wie u bent en wat u in huis heeft. We onderzoeken waar u nu staat en waar u naartoe zou willen. We bekijken welke talenten aanwezig zijn die u kunt inzetten om uw gedroomde toekomst ook waar te maken. Natuurlijk staan we ook stil bij mogelijke beren op de weg en hoe u daar mee om kunt gaan.

Het resultaat? U geeft doelbewust richting aan uw professionele toekomst.



Duur	2 dagen
Data en kosten	zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)
Aantal deelnemers	maximaal 10

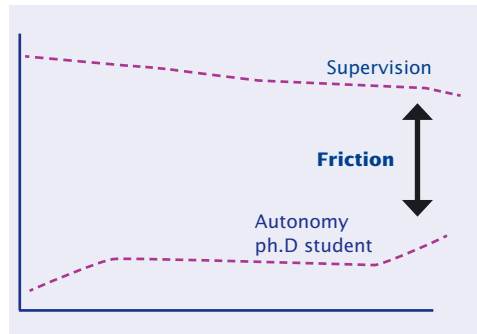
Deze training wordt op aanvraag ook aangeboden aan teams of afdelingen.
Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Begeleiden van promovendi: van inhoud naar proces

Hoe om te gaan met een promovendus die maar niet zelfstandig wordt? Wat te doen als u promovendus niet bij te sturen valt? Een promovendus met een promotiedip? Beter begeleiden in minder tijd? Hoe kunt u er nu voor zorgen dat uw promovendus het beste uit zich zelf haalt?

Het begeleiden van promovendi is veelal niet iets waar wetenschappers voor geschoold zijn en meestal doen ze het met de beste bedoelingen op basis van hun eigen ervaringen met begeleiders. Vaak is de begeleiding gericht op de inhoud, echter de proceskant (hoe zorg je ervoor dat de promovendus steeds zelfstandiger gaat opereren) blijft vaak onderbelicht.

Dit leidt helaas niet altijd tot optimale resultaten met soms zelfs negatieve gevolgen voor zowel begeleider als de promovendus. Terwijl keer op keer uit onderzoek naar voren komt dat goede begeleiding de belangrijkste succesfactor is voor een geslaagde promotie.



Reden genoeg om bewust stil te staan bij de rol van begeleider. Wat kunt u doen om minder ad hoc te begeleiden? Wat zijn uw eigen sterke en minder sterke punten als begeleider en hoe werkt dit door in uw begeleiding? Hoe sluit u uw begeleiding het beste aan bij de behoeften van promovendi? Hoe komt u te weten wat die behoeften zijn? Hoe stemt u af met andere begeleiders?

In de training komen al deze thema's aan bod met als doel de begeleiding van promovendi te optimaliseren. Er wordt gekeken naar (onbewuste) patronen die u als begeleider in gang zet of versterkt die de ontwikkeling van de promovendus negatief beïnvloeden. Met als uiteindelijk doel tijdswinst en minder zorgen voor u én uw promovendus.

Duur	2½ dag
Data en kosten	zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)
Aantal deelnemers	maximaal 12

Deze training wordt op aanvraag ook aangeboden aan teams of afdelingen.
Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Individuele begeleiding

Moeite met de balans tussen werk en privé? Staat u er naar uw gevoel alleen voor in uw werk als onderzoeker? U weet niet welke keuzes u moet maken?

Er zijn heel wat wetenschappers die aangeven dat ze niet echt lekker in hun vel zitten op hun werk en daardoor niet optimaal functioneren. Misschien herken u zich wel in een van de onderstaande citaten van collega's:

- Ik heb moeite met mijn begeleider/leidinggevende, hij heeft nooit tijd voor mij
- Mijn promotietraject wil maar niet vlotten
- Soms weet ik niet meer hoe ik al mijn taken moet combineren
- Als arts-onderzoeker moet ik steeds balanceren tussen mijn onderzoek en de kliniek
- De communicatie met mijn promovendus verloopt erg moeizaam
- De balans tussen mijn werk en privé is behoorlijk in het gedrang
- Ik droom er wel eens over om iets anders te gaan doen maar ik weet niet hoe of wat

Hoewel vaak gezegd wordt dat het wetenschappelijke systeem nu eenmaal zo in elkaar zit is verandering mogelijk, in ieder geval in de manier waarop u met de situatie omgaat. Vaak helpt het daarbij dat een buitenstaander even een spiegel voorhoudt en u ondersteunt bij het vinden van nieuwe mogelijkheden.

De Amstel Academie heeft coaches die het veld uitstekend kennen, en deze rol van spiegel en ondersteuning kunnen vervullen. Als gevolg van een individueel begeleidingstraject ontstaan er vaak wezenlijke veranderingen in de manier waarop u met uw werk en/of collega's omgaat. Dit alles leidt tot een verhoogde effectiviteit en productiviteit waarmee de tijdsinvestering van een begeleidingstraject zich ruimschoots terugverdient.

Een individueel begeleidingstraject bestaat over het algemeen uit 6 tot 10 sessies van 1 tot 1,5 uur. Deze sessies zijn vanzelfsprekend vertrouwelijk. Voorafgaand vindt een intake plaats om de vraag nader te verhelderen. In principe vinden de gesprekken plaats in de Amstel Academie.

Individuele begeleiding kan op ieder moment starten en duurt 6 tot 10 sessies van 1 tot 1½ uur. Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Masterclasses voor hoogleraren/onderzoeksleders

De masterclasses gaan over zaken op het werk die u bezig houden, waar u zich zorgen over maakt of waar u graag écht verandering in wilt brengen. Dit leert u in deze masterclasses met als motto: "als je doet wat je deed, dan krijg je wat je kreeg".

De masterclasses behandelen zaken die uw werk beïnvloeden en op de achtergrond aanwezig zijn en geen beroep doen op uw inhoudelijke deskundigheid. Ze zijn bedoeld voor hoogleraren en onderzoeksleders die bereid zijn om naar zichzelf te kijken.

U kunt denken aan:

- de werk/privé balans
- waar sta ik over 5 jaar?
- competitie
- leiding geven en omgaan met lastige professionals
- de tijd de baas worden
- doe ik nog wel wat ik zou moeten doen/leuk vind?



Met een groep collega's (uit verschillende disciplines) gaat u in gesprek over de onderwerpen die u bezig houden. Daarbij ondersteunen professionele coaches met een masterclass over het betreffende onderwerp, ingebracht door één van de deelnemers. Enerzijds prikkelen de coaches u en uw collega's en anderzijds ondersteunen ze u met behulp van theorieën uit de management literatuur en communicatiewetenschap. Daarnaast gebruiken ze methodes als provocatief coachen, voice dialog en systemisch interveniëren. Wij zoeken met u naar oplossingen van de zogenaamde 2e orde; kijkend met een andere bril gaat u andere mogelijkheden zien.

Er wordt met een groep van min. 4 tot maximaal 6 deelnemers gewerkt. Elke bijeenkomst wordt de casuïstiek van een deelnemer uitgelicht. De bijeenkomsten duren 2 uur en worden in overleg met de deelnemers vooruit gepland.

U kunt zich individueel inschrijven en bij voldoende deelnemers wordt de masterclass gestart. U verbindt zich voor de deelname aan 6 sessies met een vaste groep.

Duur	6 sessies van 2 uur
Data en kosten	zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)
Aantal deelnemers	4-6

Meer informatie: neem contact op met
Thea Gevers (t.gevers@vumc.nl) of Roel Breuls (rgm.breuls@vumc.nl).

Personal coaching voor hoogleraren

Als gevestigd wetenschapper kent u inmiddels het klappen van de zweep; u weet hoe het wetenschappelijke wereldje in elkaar steekt. Hoewel u succesvol bent zijn er ook zaken die u bezig houden of waar u uw hoofd over breekt. Als voorbeeld noemen we:

- U krijgt steeds meer management taken op uw bord (waar u niet om gevraagd heeft).
- U vraagt zich af waar u over 5 jaar staat
- U begeleidt promovendi en postdocs maar heeft inmiddels nauwelijks tijd meer om daar echt voldoende aandacht aan te besteden.
- U maakt zich misschien zorgen om de ontwikkelingen op het gebied van de kwaliteit van het onderwijs.
- Het botert niet tussen een aantal van uw stafleden waar u leiding aan geeft.
- U heeft last van politiek m.b.t. benoemingen of het verkrijgen van voldoende financiële middelen.
- U houdt zich steeds minder bezig met onderzoek waardoor het werk niet meer bevredigend is.

Dit zijn zomaar wat voorbeelden waar u zich misschien in herkent. Mogelijk heeft u dan behoefte om eens met een buitenstaander van gedachten te wisselen. Om u verder te helpen en uw gedachten aan te scherpen.

Een professionele coach die de wetenschappelijke wereld kent en begrijpt, biedt u de mogelijkheid om met u te sparren over de dingen die u bezig houden. Rekening houdend met uw wensen en agenda worden afspraken met u gemaakt.



Personal coaching kan op ieder moment starten. De sessies duren 1 uur en worden in overleg met u gepland. Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

De criticus ontmaskerd

Onzeker of last van perfectionisme? Ontmasker deze criticus in uzelf!

Het kritisch bekijken en beoordelen van uw eigen en andermans werk is één van de belangrijkste kwaliteiten die u als wetenschapper nodig heeft. Er zit echter ook een keerzijde aan deze medaille. Misschien herken u het wel dat u eindeloos blijft schaven aan een artikel. Of u vindt het behoorlijk lastig om een presentatie te geven want er kan altijd iemand in de zaal zitten die uw verhaal fijntjes onderuit haalt...



Als remedie kunt u natuurlijk proberen om perfect te zijn om niet door de mand te vallen. Het gevolg is echter dat u veel te veel tijd aan bepaalde klussen besteedt. En te veel tijd aan iets besteden geeft weer meer druk want die publicaties moeten toch echt de deur uit! Kortom, dit gaat niet werken!

Als u last heeft van perfectionisme dan is er als het ware voordurend een stemmetje dat tegen u zegt: “het is niet goed genoeg”, “deze publicatie had allang af moeten zijn”, “anderen zijn gewoon beter dan ik” et cetera... ‘Moeten’ is één van de favoriete woorden van deze zogenaamde innerlijke criticus en deze criticus rust niet eerder dan tot iets perfect is. Nou ja, bijna perfect dan, want er valt natuurlijk altijd wel iets aan te merken!

In deze training krijgt u zicht op hoe deze criticus te werk gaat en hoe u er mee om kunt gaan. Het resultaat? Meer zelfvertrouwen.

Duur	1 dag
Data en kosten	zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)
Aantal deelnemers	maximaal 10

Deze training wordt op aanvraag ook aangeboden aan teams of afdelingen.
Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Workshop: 'The do's and don'ts of giving a presentation'

Binnen twee uur leert u hoe u ervoor zorgt dat mensen úw presentatie onthouden.

In deze korte workshop leert u alles wat u nodig heeft om uw publiek echt te boeien bij een wetenschappelijke (congres)-presentatie. U leert hoe een verhaal op te bouwen, hoe uw verhaal te ondersteunen met slides en last but not least hoe om te gaan met lastige vragenstellers.

Programma

- De essentie van presenteren
- Contact maken met het publiek
- Hoe zorgt u ervoor dat u aandacht krijgt en behoudt?
- Do's and don'ts bij het gebruik van slides
- Hoe om te gaan met lastige vragenstellers



Duur 2 uur

Data en kosten zie www.amstelacademie.nl (>bij- en nascholingen voor academici)

Aantal deelnemers maximaal 20

Deze training wordt op aanvraag ook aangeboden aan teams of afdelingen.

Neem voor meer informatie contact op met ons secretariaat T 020-4445084

Dr. ir. Roel Breuls

Roel Breuls begon zijn academische carrière aan de Technische Universiteit van Eindhoven waar hij studeerde én promoveerde. Na verschillende wetenschappelijke functies te hebben bekleed aan de Universiteit van California en VU medisch centrum in Amsterdam, besloot hij een carrière-switch te maken en coach/trainer en adviseur te worden. Zijn passie is aandacht te hebben voor de 'persoon achter de wetenschapper' en deze te ondersteunen om authentiek en succesvol te zijn.



Drs. Thea Gevers

Thea Gevers is senior trainer/adviseur en studeerde psychologie aan de Universiteit van Leiden. Na het afronden van haar studie startte ze een succesvolle carrière als trainer/coach en adviseur. Ze trainde een breed scala communicatieve vaardigheden aan medewerkers uit profit en nonprofit organisaties, inclusief wetenschappers van verschillende universiteiten. Haar kracht is om te analyseren waarom mensen hun doelstellingen niet bereiken voor zover communicatie daarin een rol speelt en ze te ondersteunen bij het aanleren van meer succesvol gedrag.



Contact

To find out more please contact:
Roel Breuls, PhD
Trainer/advisor and coach
Amstel Academy, VU Medical Center
De Boelelaan 1109
1081 HV Amsterdam
www.amstelacademie.nl
rgm.breuls@vumc.nl
Tel: (020) - 444 4572

Informatie

www.amstelacademie.nl



VUmc Amstel Academie

De Boelelaan 1109
1081 HV Amsterdam

telefoon 020 444 4229
fax 020 444 4250

www.amstelacademie.nl