

Exploreren en reflecteren - jezelf onder de loep

Op het gebied van **leiderschaps-, team- en persoonlijke ontwikkeling** biedt VUmc Academie een breed scala aan leergangen en trainingen, coaching, procesbegeleiding en intervisie. De focus ligt op het verbeteren van vaardigheden in leiderschap, samenwerken, communicatie, visie, strategie en cultuur door jezelf en de interactie met anderen onder de loep te nemen. Onderzoek en reflectie op het eigen ontwikkelingsproces en de factoren die daarop van invloed zijn, staan centraal. [Meer over ons aanbod](#)

“Je leert geen trucje,
maar echt een andere
houding aan te nemen”

**Karen den Hertog, hoofd Gezond
Leven bij GGD Amsterdam, volgde
de cursus De kunst van het loslaten**

Hoe vervul je de rol van voortrekker in een transformatieproces? Hoe krijg je mensen mee in de juiste richting, zonder te ‘trekken’? Door het proces en niet de uitkomst te laten bepalen, te vertrouwen op de kracht van het individu en de onderlinge verbinding, en door los te laten, leerde Karen.

“Dit was een van de meest impactvolle leergangen die ik heb doorlopen”, vertelt Karen. De kracht is volgens haar tweeledig. “Enerzijds brengt het fundamentele veranderingen in jezelf teweeg, anderzijds wordt er een directe vertaalslag naar de eigen praktijk gemaakt: hoe is dit toe te passen als facilitator van verandering? In mijn geval als lijnleidinggevende in een veranderende context en met een afdeling in een veranderproces. Ik heb echt handvatten gekregen. Het is geen trucje dat je leert, het gaat om het aannemen van echt een andere houding. Een ander vertrekpunt.”

Centraal in de leergang staat de Theory U, een verandermodel waarbij intuïtie, loslaten en vertrouwen de belangrijkste uitgangspunten zijn. “Hierdoor krijg je eigenlijk een soort ondertiteling op een ander niveau dan het mentale; voor wat



De kunst van het loslaten



Verdieping van mijn leiderschap

er onder water gebeurt in een veranderingsproces. Anders dan in normale verandermanagement-cursussen waarin het meestal gaat over processen en vormen.”

De boogschietssessie, waarin ze echt lijflijk het gevoel van loslaten ervaarde, is haar het meest bijgebleven. “Die pijl loslaten tussen in- en uitademing. Hem richting meegeven, en er dan op vertrouwen dat die pijl zijn doel vindt; geen makkelijke opgave voor iemand die door een handicap aan haar been geleerd heeft om hard te werken om haar doel te bereiken.” Ook de coaching met een paard, is een ervaring waar Karen in de praktijk naar teruggrijpt. “Het hoofd van het paard mocht, terwijl het naast me liep, niet voorbij mijn schouder komen. Een aantal keren gebeurde dat wel, en dat voelde ik eerder dan dat ik het zag. Dat gevoel neem ik mee in mijn werk. Meestal merk ik pas veel te laat dat iemand over mijn grens gaat, of ik te ver mee ga in een proces. En dan is de reactie vaak steviger dan als ik reageer als iemand in de buurt van die grens komt. Het paard leerde me: ik hoef het niet te zien, ik kan het aanvoelen en dan is het gemakkelijk en prettiger begrenzen.”

De sessies waren intiem met tien deelnemers en één trainer, vertelt Karen. Vijf keer twee dagen kwamen ze bij elkaar met in de tussentijd slow learning groepen en coaching. “Hierdoor waren er echt veel momenten om met elkaar (en onszelf) aan de slag te gaan.” De bijzondere omgeving waarin de bijeenkomsten plaatsvinden maakte de leergang volgens Karen echt compleet. “Je zit in een oud klooster, midden in de natuur, tussen de bomen en de vogels; als in een soort film. Je bent volledig weg van de wereld op een plek waar al je zintuigen aangeraakt worden. Voor zo’n training voegt dat echt heel veel toe.”

Theory U is een verandermodel. Een methodiek voor het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap, het bouwen van lerende teams en het samen zoeken naar oplossingen voor complexe vraagstukken. Het is geen lineair stappenplan of projectaanpak, maar een cyclisch proces, gebaseerd op het inzicht dat alles wat leeft met elkaar verbonden is. De naam Theory U verwijst naar de diepgaande beweging die het proces omvat, zoals in de letter U.



Er veranderde fundamenteel iets in mijzelf



Richting geven, maar vertrouwen op de uitkomst



Leren aanvoelen