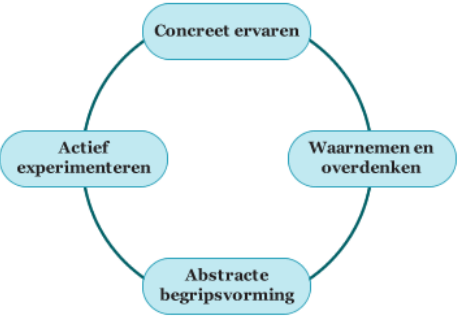


Blok 4:	
Leerdoelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op basis van de verkregen inzichten in staat zijn prioriteiten te stellen, keuzes te maken en 3 concrete actiepunten te formuleren (6.1) zodat daadwerkelijk meer regie, rust en ruimte ontstaat in de dagelijkse werk-privé-situatie (4.4 1 en 2, 7.4.1 en 2, 2.3 en 2.4)</li> <li>Vaststellen welke nascholing, training, begeleiding behulpzaam of nodig is (bv. een cursus timemanagement of een medisch-inhoudelijk onderwerp die betekenisvol voor de arts is) (7.1, 4.4.2, 2.3 en 2.4)</li> </ul>
Subdoelen	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ruimte</b> creëren door prioriteiten stellen en keuzes maken</li> <li>Leren hoe brein-kennis helpt een plan echt uit te voeren</li> </ul>
Wetenschappelijke achtergrond / gebruikte literatuur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zie literatuurlijst inleiding</li> <li>Covey S., 7 habits of highly effective people, 2013</li> <li>Dean J., Making habits, breaking habits, 2013</li> <li>Duhigg C., The power of habit, 2012</li> <li>Heath C. and Heath D., Switch: how to change things, when change is hard. 2011</li> </ul>
Inhoud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stap 6: wat ga je doen?</li> <li>Maak je olifant blij in 7 stappen</li> <li>Evaluatie en Afsluiting</li> </ul>
Uitwerking waar nodig	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stap 6: wat ga je doen?</li> </ul> <p><b>Toepassen</b>  Terugkijkend op alle oefeningen (wheel of life, toverstokje, stappenplan, zelfkritiek/zelfcompassie);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wat heeft nu prioriteit in je leven? Wat is het allerbelangrijkste? Wat maakt het grootste verschil?</li> <li>– Keuzes maken moet: Welke keuzes ga je maken: waar ga je mee stoppen, waar ga je mee door, waar ga je mee starten? Waar heb je hulp bij nodig (praktisch, vaardigheden, bijscholing/nascholing)?</li> <li>– Waar ga je mee beginnen?</li> </ul> <p><b>Concreet ervaren</b>  Demonstratie stap 6 wat ga je doen?/maak je olifant blij</p> <p><b>Reflectie</b>  Wat valt je op? Wat leer je hiervan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maak je olifant blij in 7 stappen</li> </ul> <p><b>Theorie</b>  Filmpje elephant-rider  Maak je olifant blij in 7 stappen/link met ons brein</p> <p><b>Toepassen</b>  Formuleer 3 concrete actiepunten waar je mee aan de slag gaat  Pas voor 1 van deze actiepunten het 7-stappen-model toe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluatie en Afsluiting</li> </ul>

<p>Leercirkel Kolb / werkvorm</p>	<p>Leercirkel van Kolb</p>  <pre> graph TD     A[Concreet ervaren] --&gt; B[Waarnemen en overdenken]     B --&gt; C[Abstracte begripsvorming]     C --&gt; D[Actief experimenteren]     D --&gt; A   </pre> <p>Leercirkel start in toepassen  Werkvorm: Presentatie, uitwisselen in groep, demonstratie, individueel actieplan maken en aanscherpen  Powerpoint presentatie: ja</p>
<p>Conclusie/samenvatting</p>	<p>leder blok eindigt met een conclusie en samenvatting van hetgeen er besproken is</p>
<p>Leer-actiepunt</p>	<p>leder blok eindigt met het opschrijven van leer- en actiepunten</p>