

Lesplan HappyDoc

Inleiding

Een veeleisende baan of opleiding, een hoge lat, een gezin en gezellige vrienden, een leuke partner, wisselende diensten, onzekerheid in diagnoses en het leed van zieke patiënten. Hoe combineer je dat allemaal als arts? Hoe blijf je gezond en geïnspireerd als arts terwijl je je ambities waarmaakt?

De rode draad

De basis van de training HappyDoc is patiëntveiligheid: zonder zorg voor het welzijn van de zorgverlener is veilige, empathische, kwalitatief hoogwaardige patiëntenzorg niet mogelijk.

Leerdoelen

In HappyDoc:

- Krijgt de deelnemer door middel van evidence based medicine inzicht in het hoe en waarom teveel stress een negatieve invloed heeft op zijn/haar productiviteit en kwaliteit van zorg die geleverd wordt.
- Leert de deelnemer wat hij/zij kan doen om zijn/haar herstelvermogen te vergroten en zijn/haar teveel aan stress te managen.
- Leert de deelnemer hoe hij/zij kan „hart werken” in plaats van „hard werken”
- Leert de deelnemer hoe hij/zij geïnspireerd, gezond en gelukkig kan blijven terwijl hij/zij een prachtige carrière nastreeft.

Steekwoorden van de oefeningen

- omgaan met en herkennen van stress en oververmoeidheid
- herstel van balans
- effectief, met plezier en veilig werken, ondanks ‚taskoverload’ en ‚overcrowding’,
- omgaan met „moeilijke mensen”
- definiëren van persoonlijke doelen in privé-leven en carrière
- definiëren van wat ‚physician wellness’ voor de deelnemer betekent als individu

De training

Duur: 2 dagen

Kosten: 990 euro incl btw, 2x lunch, overnachting, koffie/thee, cursusmateriaal

Organisatie: Closing the loop, training en coaching

Hoofdtrainer: Martine Oosterloo (SEH-arts^{knmg}, transformationeel trainer/coach)

Groepsgrootte: 4-12 artsen

Voorafgaand aan de training:

- Voorbereiding via huiswerkopdrachten
- Aanbevolen leesstof:
 - Time to care- Hoe je van je werk en je patiënten kunt houden. Auteur: Robin Youngson
 - Stop Physician Burnout: What to Do When Working Harder Isn't Working. Auteur: Dike Drummond (Engelstalig, via amazon.com)