

TIME- EN STRESSMANAGEMENT

Tijd is een belangrijke factor binnen de praktijk van de hedendaagse zorgprofessional. Gebrek aan tijd bepaalt mede de kwaliteit van het werk en is veelal de oorzaak van stress. Het is alsof u nooit voldoende tijd of ruimte hebt. De redenen hiervoor zijn talrijk, waarbij het allereerst belangrijk is om eens kritisch naar uw eigen tijdsbesteding te kijken. Waaraan gaat uw tijd op? Waaraan besteedt u de 168 uur die iedere week tot uw beschikking staan? Wat zijn de oorzaken van de stress en hoe kunt u daar verandering in brengen?

Doel / resultaat

In de cursus Time- en stressmanagement leert u te sturen met de tijd, in plaats van dat de tijd u stuurt.

Inhoud

De cursus wordt opgebouwd rond de timemanagement en stressveroorzakende vraagstukken die u zelf inbrengt. Tips en adviezen met betrekking tot 'het sturen van uw tijd', worden zó gegeven dat u er direct mee aan de slag kunt. Onder meer de volgende zaken komen aan bod.

- Wat zijn de tijdsverspillers in uw werk?
- Prioriteiten stellen
- Tijd vrijmaken is keuzes maken
- Hoe voert u uw werk uit, van telefoongesprek tot vergadering?

Tijdens dagdeel 1 werkt u aan bewustwording over de mechanismes in uw denken en doen die uw tijdsbeleving bepalen en worden vele tips en adviezen gegeven. In dagdeel 2 oefent u deze met een acteur. Na afloop formuleert u uw voornemens voor de praktijk, die tijdens dagdeel 3 worden besproken. De problemen worden besproken, tips worden verstrekt en de onderwerpen worden waar nodig verdiept.

Voor wie?

Voor de (para)medicus die wil leren om meer uit de beschikbare tijd te halen en zo met meer plezier en rust in het werkzame leven staat.

Accreditatiepunten/uren

ABAN (Accreditatie Bureau Algemene Nascholing – Med specialisten en Huisartsen): 9 punten

ADAP (Accreditatie Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici): 9 punten

Q keurmerk (Tandartsen): 9 punten (1 punt extra indien lid van mondzorgregister)

Incompany

Wij kunnen deze opleiding voor uw organisatie en/of samenwerkingsverband ook op maat aanbieden.

Academie voor Medisch Specialisten

Deze training wordt door VvAA opleidingen & teamcoaching en de Academie voor Medisch Specialisten gezamenlijk georganiseerd.



Duur

De cursus omvat een dag, van 09.30 tot 17.00 uur, en een middag van 14.00 tot 18.00 uur. Ontvangst vanaf 9.00 uur (dag 1) en vanaf 13.30 uur met broodjes (dag 2).

Data

Maandag 6 februari (dag) en maandag 13 maart (middag) 2017
Dinsdag 4 april (dag) en dinsdag 9 mei (middag) 2017
Woensdag 31 mei (dag) en woensdag 28 juni (middag) 2017
Vrijdag 6 oktober (dag) en vrijdag 1 december (middag) 2017
Donderdag 23 november (dag) en donderdag 21 december (middag) 2017
Dinsdag 12 december (dag) 2017 en dinsdag 23 januari (middag) 2018

Locatie

VvAA hoofdkantoor, Orteliuslaan 750 in Utrecht

Aantal deelnemers

Minimaal 8, maximaal 12

Kosten

VvAA leden: € 695,- / niet-leden: € 750,-