**Accreditatie V&V**

Naam organisatie TriviumMeulenbeltZorg

Postadres Vriezenveenseweg 176, 7600 PV Almelo

Naam contactpersoon Crista Wold

Functie Projectleider Kwaliteitsregister

Emailadres [cwold@triviummeulenbeltzorg.nl](mailto:cwold@triviummeulenbeltzorg.nl)

Naam aanvrager Charlotte Welberg

Functie aanvrager Opleidingsfunctionaris

Titel workshop/scholing/cursus : Stress de Baas

Contacturen: 2

Voor welk type beroepsoefenaar is deze scholing?

Verpleegkundigen ( MBO 4 en HBO 5) en Verzorgenden VIG (MBO 3)

Evaluatieformulier; Digitale link naar het evaluatieformulier wordt via MijnTmz verstuurd aan de deelnemers bij ontvangen van het certificaat.

Wordt gebruik gemaakt van aanwezigheidsregistratie?

Ja. Middels registratie aanmeldingen deelnemers MijnTmz.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ontvangen de deelnemers een bewijs van deelname?

Ja. Deelnemers ontvangen certificaat via MijnTmz.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wordt gebruik gemaakt van voldoende ervaren docenten/sprekers?

Ja

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trainer

Annet Guns (eigenaar KwiekerMens) Zie bijgevoegd CV

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Minimaal/maximaal aantal deelnemers

Min 6 en max 16

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kosten

500,- per workshop (excl. BTW)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Locatie

Almelo en zo mogelijk op andere locaties van TMZ

Type bijscholing

Workshop / accreditatie per bijeenkomst

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aanmelding en annulering

Digitaal aanmelden: kan tot uiterlijk een week voor de aanvang van de workshop op:

‘mijn TMZ’/ leeromgeving

Digitaal afmelden: eveneens op ‘mijn TMZ’/ leeromgeving

Omschrijving van de inhoud

Leren herkennen van stress signalen van jezelf en van anderen (team), met als doel vroegtijdig bij te sturen op het moment de spanning / werkdruk te hoog. Tevens anderen attenderen op mogelijke signalen van stress. Het gesprek hierover aangaan met betreffende collega. Tools (feedback) hiervoor worden getraind middels andere trainingen van TMZ.

Doelstelling

Inzicht krijgen in je stress signalen, energiegevers en –nemers, zodanig dat je vroegtijdig kunt ingrijpen en bijsturen en uitval kunt voorkomen of kunt verkorten.

Programma (2 uur)

Introductie inclusief eigen stress ervaring en de gevolgen ervan

1. Wanneer is stress gezond
2. Wanneer niet  
   - wat gebeurt er in je lichaam (hormonen)
3. Wat merk jij en je omgeving   
   - oefening: wat merk jij als je gespannen bent  
   - overzicht stress signalen emotioneel/mentaal/fysiek
4. Vaste patronen  
   - G-schema  
   - oefening: wat is jouw vaste patroon  
     
   PAUZE
5. Gevolgen van stress
6. Risicoprofiel
7. Wat kun je doen  
   - cirkel van invloed en betrokkenheid  
   - slaap / beweging / voeding / ontspanning
8. De kracht van ademhaling  
   - Oefening: 1 minuut ademhaling tekenen
9. Afsluiting  
   - Wat ga jij anders doen in je werk en/of thuis  
   - Tips: apps en websites  
   - Handout A4 vroegsignalen stress

Materiaal   
Zie bijlage voor uitgewerkt plan

Gebruikte bronnen  
Opleiding vitaliteit- en leefstijlcoaching, onderdeel adem- en ontspantechnieken, extra module relaxcoaching, opleiding Vergroot je Veerkracht.

CanMEDS-competenties

* Klinisch Handelen
* Communicatie 30%
* Samenwerking
* Organisatie
* Maatschappelijk handelen
* Kennis en wetenschap
* Professionaliteit en kwaliteit 70%