Programma

15:00 uur: Aankomst + inchecken
De deelnemers arriveren rond de klok van 15:00 uur zodat zij even tijd hebben om in te checken en kennis te maken.

15:30 - 17:00 uur: Start (Building the case)
Hans Rode start het programma om 15:30 uur en vertelt deelnemers over de noodzaak van dit programma en de gezondheidsrisico's voor artsen en hun collega's o.b.v. wetenschappelijke bevindingen.
Daarna zet hij uiteen welke competenties nodig zijn om optimaal binnen het medisch bedrijf te functioneren en worden deze behandelend en hiermee geoefend. Onderdeel hiervan zijn het zelf om hulp vragen en met een collega bespreken wat te doen bij disfunctioneren Zoals eerder beschreven hebben zieke artsen gevolgen voor de patiëntveiligheid. De deelnemers krijgen tijdens dit blok hulpmiddelen, instrumenten en praktijkgerichte oefeningen om zich te bekwamen in de competenties leiderschap en professionaliteit.

17:00 – 17:15 uur: Pauze
Deelnemers hebben pauze en krijgen de gelegenheid om gebruik te maken van het toilet en wat te drinken/eten.

17:15 – 19:30 uur: Energiemanagement
Na de pauze gaat Martin Herman met de deelnemers dieper in op het onderwerp energiemanagement. Eerdere onderzoeken van Schaufeli en Drenth hebben in kaart gebracht welke energiebronnen voor zorgprofessionals relevant zijn om hen te helpen energie te behouden, burn-out te voorkomen en daarmee de kwaliteit van de geleverde zorg op niveau te houden. Martin richt zich specifiek op deze energiebronnen en laat de deelnemers hiermee oefenen.

Hij werkt hier vanuit het job demands & resoures model van Schaufeli en kijkt naar de energiebronnen die bevlogenheid stimuleren en burn-out kunnen voorkomen bij zorgprofessionals. Martin Hersman baseert zich op de onderzoeken van VvAA (2014 en 2015) en van Erik Drenth (2016) onder zorgprofessionals op basis van dit JDR-model.

Het doel van deze sessie is kennisoverdracht en inzichten in welke energiebronnen voor de deelnemers persoonlijk de meeste impact hebben. Daarnaast worden er tools aangereikt om met deze energiebronnen aan de slag te gaan.

Aan het einde van de sessie maakt Hans Rode de vertaalslag opnieuw naar de dagelijkse praktijk van de deelnemers.

19:30 uur – 21:00 uur: Diner
Tijdens het diner met tafelspeech van Pieter van den Hoogenband schuift ook dokter Ceen-Rein van den Hoogenband aan. Hij heeft als arts veel ervaring met topsporters en gaat in op de medische inhoudelijke kant van fitheid en de relatie tot presteren. Hij gebruikt ook zijn ervaringen als chirurg hierin.

21:00 – 23:00 uur: Vuursessie
In het avondprogramma doen de deelnemers nog één oefening waarbij zij reflecteren op de inzichten en vertalen dit naar hun eigen situatie. De eerder op de dag besproken leerdoelen worden waar nodig door de deelnemers bijgesteld. Begeleiding hiervan is in handen van Martin Hersman en Hans Rode.

07:00 – 08:00: Wake-up workout
De volgende dag start met ontspanning en inspanning. Marko Koers laat de deelnemers actief bewegen en ervaren waar en hoe lichamelijke oefening ingepast kan worden in het medisch bedrijf/ziekenhuis of praktijk. Hij neemt de deelnemers mee in een interactieve sessie over het effect van bewegen en gebrek daaraan op de hormoonhuishouding en het brein.

08:00 – 09:30 uur: Ontbijt
De deelnemers krijgen hier de tijd om zich op te frissen en te ontbijten.

09:30 – 12:30 uur: Time- en stressmanagement (incl. pauze van 15 min)
Na het ontbijt gaan de deelnemers aan de slag met time- en stressmanagement. We maken hierbij gebruik van de kernelementen van de geaccrediteerde training time- en stressmanagement van VvAA.
Korte omschrijving:

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 ú 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?*

12:30 uur – 13:30 uur: Lunch
Deelnemers krijgen de mogelijkheid om te lunchen.

13:30 – 16:30 uur: Onregelmatige diensten en herstel (incl. 15 min pauze)
In het middagdeel gaan we specifiek in op het onregelmatige karakter van het werken in de zorg. Hierbij ligt de focus op onregelmatige diensttijden, verstoord dag- & nachtritme en de vaak onmiddellijk vereiste concentratie inspanning vanuit een situatie van ontspanning.
We werken vanuit het model van het Circadiaanse ritme. We bespreken de impact van omstandigheden op dit ritme en geven tools hoe zorgprofessionals hier het beste mee om kunnen gaan. Dit alles met als doel de zorgprofessional weerbaarder te maken voor de stress gerelateerde klachten.

Na afloop formuleert de deelnemer zijn/haar voornemens voor de praktijk, die tijdens het laatste deel plenair worden besproken. Deelnemers en begeleiders helpen in dit proces door elkaar tips ter verbetering te geven en elkaar uit te dagen om de lat op een realistisch èn voldoende hoog niveau te leggen.

16:30 – 17:00 uur: Afsluiting
Het programma is ten einde en de deelnemers keren terug naar huis.