Zorg voor meer plezier in je werkdruk!

Congres voor alle verpleegkundigen en verzorgenden

Vrijdag 29 september 2017, ReeHorst te Ede

CONGRESSEN METZORG ADVIES & ORGANISATIE

Als je in de zorg werkt loop je een verhoogd risico op het krijgen van een burn-out, zo blijkt uit verschillende onderzoeken. Er hangt dus een zwaard van Damocles boven jouw hoofd!

- Heb jij het gevoel dat je steeds vaker achter de feiten aanloopt?
- Neemt bij jou de werk- en regeldruk ook alleen maar toe?
- Wordt er meer van je verwacht in minder uren en met minder collega's?
- Raak je in paniek bij de gedachte aan de zoveelste verandering?

Als je dit (her)kent is dit congres speciaal voor jou bedoeld. Hoe voorkom jij dat je thuis komt te zitten met overspanningsverschijnselen of een burn-out? Tijdens dit congres gaan we in op:

- Hoe ontstaat een burn-out eigenlijk?
- Hoe herken je de signalen en wat kun je dan doen?
- Hoe spoor je blinde vlekken op en hoe communiceer je duidelijker?
- Hoe kun je met behulp van lifehacks, humor en positiviteit burn-outgevoelens buiten de deur houden?

Meld je aan, laat je verrassen, inspireren en motiveren en grijp deze kans om te leren hoe jij je werk beter de baas kunt zijn. Zorg voor meer plezier in je werkdruk!

Programma

09.30 uur **Ontvangst met koffie en thee**

10.00 uur **Welkom en uitleg programma**

10.15 uur **De heftigheid van een burn-out** (Rob)
Toen de vrouw van Rob een hele heftige burn-out kreeg leek de wereld even stil te staan. Van superactief, stralend en succesvol binnen enkele uren naar in bed liggend… Daarna volgde een herstel- en acceptatieproces dat jaren zou gaan duren. Rob liet het er niet bij zitten en ging op zoek naar specialisten op het gebied van burn-out en verzamelde op allerlei niveaus informatie, over bijvoorbeeld de verschillende 'lagen' van een burn-out, andere werkmethodes om zo minder stress en meer plezier te krijgen, het leren afstand te nemen en hulp te zoeken en het herkennen van signalen bij jezelf en bij anderen.

10.40 uur **Bedrijfsblindheid** (Emiel)
Emiel Lensen traint zijn publiek in het opsporen van blinde vlekken. De vraag is niet óf je daar last van hebt, maar waar jouw blinde vlekken zich bevinden. In dertig minuten wordt je bewust gemaakt van een life-changing fenomeen. Je ogen en je brein werken slechter samen dan je dacht. Met tips en tools kun je gelijk aan de slag om scherper te zijn. En dat helpt je in het vinden van oplossingen voor problemen die soms onoverkomelijk lijken.

11.10 uur **Pauze**

11.40 uur **Communicatie: praten en luisteren 2.0** (Rob)
Burn-out en overspannen zijn worden veroorzaakt doordat je 'jezelf voorbij loopt'. Er zijn tientallen oorzaken waardoor dit kan gebeuren, maar slechts een handje vol hulpmiddelen om het te voorkomen. Duidelijker communiceren, dat wil zeggen je gevoelens en ideeën duidelijker overbrengen, gaat je helpen om het gevoel dat je jezelf voorbij loopt van je weg te houden. Dat geeft rust! In deze 30 minuten krijg je een handvat om dit te concretiseren.

12.10 uur **Energie behouden en positief denken** (Emiel)
Weet je nog waarom je ooit voor de zorg koos? Zou je dat nu weer doen?
Als je in je hoofd weer even de vrijheid kunt ervaren van toen je (bijvoorbeeld) 16 jaar was. Hoe lekker zou dat dan voelen? In je hoofd kan je een knop omzetten die je die vrijheid weer geeft. We maken je niet opnieuw 16, maar helpen je wel om dat rustige gevoel weer te ervaren.

12.35 uur **We hebben er zin in** (Hans)
Zin is een gigantische, maar dikwijls onderschatte energiebron. Wanneer je er zin in hebt, ben je aandachtiger op ontwikkelingen in je omgeving. Dan ben je positiever gestemd en ga je eerder verbindingen met anderen aan. En dan ga je met meer gedrevenheid aan de slag…

13.00 uur **Lunchpauze**

13.45 uur **Vaart maken** (Hans)
We leven in een woelige wereld, die gekenmerkt wordt door vluchtigheden, onzekerheden, groeiende complexiteit en ambiguïteit. Hoe kun je in zo'n wereld gedijen en vaart maken? Niet door te doen wat je altijd gewend was om te doen. Wel door lering te trekken uit de opmerkelijke succesverhalen van oceaanzeilers en ontwikkelingswerkers!

14.15 uur **Van gemiddeld naar bovengemiddeld groeien** (Rob)
Elk mens kent dat euforische gevoel als je iets doet of bereikt waarvan anderen niet hadden verwacht dat je het zou kunnen. Je hebt automatisch de neiging om mensen te geloven als ze

zeggen dat 'het je niet gaat lukken'. Als maar genoeg mensen dat tegen je zeggen. Rob laat je zien dat je met tijd, passie en energie veel meer kunt bereiken dan je ooit zou denken.

14.45 uur **Pauze**

15.15 uur **Lifehacks** (Emiel)
Een lifehack is een hulpmiddel dat je helpt om te gaan met overvloed aan informatie en om iets slimmer te doen in minder tijd. Het gaat dus om zaken die je leven makkelijker maken en om ideeën om te zetten in realiteit. En er is heel veel winst te halen op heel veel verschillende vlakken. Zit je bijvoorbeeld wel achter een toetsenbord (computer), dan ga je in dit blok leren hoe je zo maar 15 minuten per dag kunt winnen. Probeer gerust uit of het voor jou werkt!

15.45 uur **Zorg en humor** (Marcellino)
In deze interactieve lezing wordt aandacht besteed aan de theorie, foute humor, hospitalisatie en burn-outgevoelens. Humor voorkomt een burn-out, het relativeert, ontwapent, ontspant, verbindt, bevrijdt, doorbreekt, ontgift, ontstrest en verlicht. Kortom, humor is goud in de handen van zorgverleners.

16.15 uur **Vragen en discussie**

16.30 uur **Afsluitende act en borrel**

Wie is wie?
Voor dit congres zijn vier bijzondere sprekers samengebracht die jou willen inspireren en motiveren je plezier in je werk terug te krijgen en/of te behouden:

Rob Mollien, ondernemer, eigenaar van drie succesvolle bedrijven en coach, en **Emiel Lensen**, waarnemingenspecialist, NLP-kenner, artiest, sleight of handexpert en succesvol theatermaker, werken al jaren succesvol samen. Wellicht kent u ze van tv, van De wereld draait door, Pauw en Witteman, Jensen of hun eigen tv-programma Street Magic. Ze geven individueel al jaren lezingen. Emiel Lensen over 'kijken met je brein' en waarneming en Rob Mollien over communicatie en creatieve 'problem solving'. Toen de heren eind 2011 samen een lezing gaven voor de zorg, bleken hun visie en inzichten dusdanig spraakmakend en vernieuwend dat het voor de aanwezigen direct smaakte naar meer!

Hans van der Loo is co-founder van de advies- en realisatiebedrijven betterday en EnergyFinder en auteur van onder andere de boeken 'Vaart maken' en 'Waar haal jij de energie vandaan?'

Marcellino Bogers was ziekenverzorgende, verpleegkundige, verpleegkundig docent, cabaretier en is mede-eigenaar van Congressen MetZorg en auteur van het boek 'Humor als verpleegkundige interventie'.

Dit congres is de opvolger van de zeer succesvolle reeks congressen 'Een nieuwe kijk op zorg', dat door de bezoekers gemiddeld werd beoordeeld met een 9.

Praktische informatie

Organisatie
Het congres wordt georganiseerd door Congressen MetZorg.

Voor wie, wanneer en waar
Het congres is bestemd voor alle verpleegkundigen en verzorgenden en overig geïnteresseerden en vindt plaats op vrijdag 29 september 2017 van 9.30-16.45 uur in ReeHorst, Ede. Congrescentrum ReeHorst ligt op vijf minuten loopafstand van NS-station Ede-Wageningen. Ook is er voldoende parkeergelegenheid.

Kosten, aanmelden en annuleringsvoorwaarden
Tot en met 25 augustus 2017 € 175, – excl. btw, op en na 25 augustus € 195,- excl. btw. De toegangsprijs is inclusief koffie/thee, een lunch, een afsluitende borrel, een congresmap en de hand-outs van de lezingen. Je kunt je aanmelden tot 22 september 2017. Bij annulering wordt € 25,- excl. btw in rekening gebracht. Annuleren kan alleen schriftelijk. Op en na 22 september is annuleren niet meer mogelijk, wel kun je je toegangsbewijs overdragen aan een ander. **Meld je aan via www.congressenmetzorg.nl.**

Accreditatie
Accreditatie wordt aangevraagd bij het Accreditatiebureau Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals voor 5 punten.

Informatie
Heb je vragen over het congres of over je aanmelding? Bel dan met Congressen MetZorg, 030-7512487. Of stuur een e-mail naar info@congressenmetzorg.nl.