De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

Overzicht leergang Persoonlijk Leiderschap

Intake

Blok 1 Wie ben ik en waar sta ik nu?		**Blok 2** In beweging		**Blok 3** Een nieuw perspectief		**Blok 4** In de praktijk	
Dag 1		Dag 1		Dag 1		Dag 1	
Ochtend **Biografie**	*Middag* **Normen** **Werk-waarden** Deel 1	*Ochtend* **Praktijk-Opdracht** **Werk-waarden** Deel 2	*Middag* ***Overtui-gingen, zelfbeeld en emoties***	*Ochtend* **Praktijk-opdracht** **Kwaliteit-ten en val-kuilen**	*Middag* **Schakelen in de communi-catie**	*Ochtend* **Plan van Aanpak** **Hand-vatten voor effectieve commu-nicatie**	*Middag* **Gast docent Experi-teren met gedrag**
Avond Workshop **Ontspanning van lichaam en geest**		*Avond* Gastdocent Workshop **De kunst van het vechten**		*Avond* Gastdocent Workshop **Mindfulness en werken onder druk**			
Dag 2		Dag 2		Dag 2			
Ochtend Gastdocent Workshop **Enneagram Persoon-lijkheids-typen**	*Middag* **Reflectie** **Praktijk-opdracht**	*Ochtend* **Feedback & Zelfont-hulling**	*Middag* **Energie-bronnen** **Praktijk-opdracht**	*Ochtend* **Inspiratie en voldoening** **Toekomst-beeld**	*Middag* **Integratie en Plan van Aanpak**		

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

In deze draaiboeken wordt verwezen naar opdrachten en informatie in de bijlagen.

Draaiboek Leergang Persoonlijk Leiderschap – Intake & Biografische opdracht

Intake *Doel:* - De deelnemer leren kennen - Het persoonlijke leerdoel van de deelnemer achterhalen Zorg dat na afloop van het intakegesprek het antwoord op de volgende vragen in ieder geval duidelijk is: - Wat is voor jou de aanleiding om deel te nemen aan De Hele Dokter? - Wat wil je bereiken? - Wat is je leer-/ontwikkelvraag? - Wat kun je alvast aan voorbereiding doen? - Zijn er bijzondere zaken of omstandigheden waar we rekening mee moeten houden? - Achterhalen of Opdracht Biografie - levenslijnen **(bijlage 1)** van *De Hele Dokter* duidelijk is voor de deelnemer. De deelnemer maakt deze opdracht voorafgaand aan Blok 1.	**Can MEDS** 4.3 7.3	**minuten** 60
Uitvoering biografische opdracht		60
Totaal tijdbesteding Blok Intake – Intakegesprek in minuten		**120**

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

Draaiboek leergang Persoonlijk Leiderschap | Blok 1 - Wie ben ik en waar sta ik nu?

Dag 1

Tijden	Programmaonderdeel	Can MEDS	Minuten
10:00 tot 10:20	**Introductie** Doel: toelichten van de context en praktische zaken - Introductie begeleider; ervaring, achtergrond en persoonlijke missie. Maak duidelijk dat je gedurende de leergang, zowel per mail als telefonisch, beschikbaar bent voor consultatie. - Alle deelnemers stellen zich kort voor: naam, leeftijd, vak, werkplek - Licht het programma van Blok 1 toe. - Maak daarnaast aan de deelnemers duidelijk dat vertraging, reflectie, vertrouwen, openheid en vertrouwelijkheid belangrijk zijn tijdens de training en dat de deelnemers op elk moment vrij zijn om te reageren op het programma. - Herinner de deelnemers tevens aan het feit dat zij verantwoordelijk zijn voor hun eigen voortgang gedurende het programma en dat zij er zelf voor moeten zorgen dat zij tevreden weggaan. Maak duidelijk dat zij waar nodig aan de bel mogen trekken. - Vermeld ook dat het nemen van risico's en stappen uit de persoonlijke comfortzone aangemoedigd wordt tijdens het gehele programma. Niet stressen maar wel stretchen - Bespreek praktische zaken met de deelnemers (telefoon, lunch, kamers, alcohol, e.d.).		-
10:20 tot 10:50	**Kennismakingsoefening** *Doel:* De deelnemers leren elkaar kennen. Bovendien zetten zij een eerste belangrijke stap de diepte in, en gaan zij gaan ervaren dat dit op een veilige manier mogelijk is. *Opdracht:* - De deelnemers mogen stiften, krijt en tekenpapier pakken. Ieder voor zich krijgen zij de opdracht om samen met de naam en leeftijd van de deelnemer, het dier te tekenen dat het meest overeen komt met wie het individu als arts is. - Als hulpvraag: "*Welk dier komt het meest overeen met jou als arts? En waarom?*" - Als de deelnemers klaar zijn met tekenen volgt er een gezamenlijke nabespreking waarin elke deelnemer de tijd krijgt om zijn/haar tekening toe te lichten. *Procedure:* Neem 5-7 minuten voor het tekenen. Zorg er tijdens de nabespreking voor dat elke deelnemer niet langer dat 1à 2 minuten vertelt. Voorzie e.e.a. al 'concluderend' van context.	4.3 7.3	30

10:50 tot 11:50	**Biografie** *Doel*: De deelnemers laten achterhalen in welke mate hun innerlijke en uiterlijke levenslijnen zich in een harmonieus patroon bevinden, de individuele leervraag van elke deelnemer achterhalen, de deelnemers op elkaar laten reageren. Bovendien zetten ze een volgende stap op het aspect van vertrouwen, vertrouwelijkheid en diepgang en ervaren andermaal dat dit op een veilige manier gebeurt. *Opdracht:* - De deelnemers hebben ieder voor zich Opdracht Biografie - levenslijnen **(zie bijlage 1)** gemaakt voor aanvang van de training. - Het model van de twee levenslijnen ligt uitgetekend op de vloer. Iedere deelnemer krijgt 7 min. de tijd om over de uitgetekende levenslijnen te lopen terwijl ze over zichzelf vertellen aan de hand van hun eigen uitwerking van Opdracht Biografie – levenslijnen. De deelnemer mag afsluiten met de leervraag die hij/zij voor zichzelf gesteld heeft voor het gehele programma. - Deelnemers vullen na afloop van elke presentatie een feedbackformulier in met daarop: Kwaliteiten, Valkuilen en Ontwikkelpunten. - Iedereen krijgt een Als de deelnemer klaar is met vertellen krijgen de andere deelnemers 5 min. om op het verhaal van de verteller te reageren. Enkele hulpvragen hierbij zijn: "*Wat straalt x uit?*", "*Hoe komt x over?*", "*Wat valt je op?*" "*Wat raakt je, en hoe voel je je daarbij?*" en "*Waar wordt je nieuwsgierig naar?*" Zorg ervoor dat er geen discussie ontstaat. Maak de deelnemers duidelijk dat het enkel een proces is van reacties uitwisselen.	4.3 7.3	60
11:50 tot 12.00	**pauze**		-
12:00 tot 13:00	**Vervolg biografie**		60
13:00 tot 13:45	**Lunchpauze**		-
13:45 tot 14:00	**Theorie** *Doel:* De deelnemers kennen het ijsbergmodel van McClelland en de 4 componenten van de Hele Dokter. **(Bijlage 2)** *Opdracht:* - Licht het ijsbergmodel van McClelland en de 4 componenten van de Hele Dokter toe aan de deelnemers.	4.3 7.2 7.3	15

	- Zorg er na afloop voor dat er genoeg ruimte is voor opmerkingen, reacties en vragen. - Vraag deelnemers of zij generieke of misschien zelfs wel specifieke voorbeelden kunnen noemen.		
14:00 tot 15:00	**Normen en waarden** *Doel:* De deelnemers worden zich bewust van hun eigen normen en waarden. *Opdracht:* 1. Teken de tafelsituatie uit je jeugd (op de helft van een dubbelgevouwen flap) 2. In subgroepen: A. eerst een korte associatie door de anderen B. welke normen en waarden heb je overgenomen van thuis en tegen welke heb je je verzet? C. Wat is het gedrag dat erbij hoort? (anderen denken mee) D. Wat is het effect van dat gedrag op anderen? En heb je er al iets van gezien hier vandaag?	4.3 7.1 7.2 7.3 7.4	60
15:00 tot 15.15	**Pauze**		-
15:15 tot 16:30	**Waarden in het werk – deel 1** Doel: De deelnemers worden zich bewust van de waarden die belangrijk zijn in hun werk en waar die vandaan komen. Opdracht: 1. Teken jezelf in je huidige werksituatie (op de ander helft van de dubbelgevouwen flap) 2. In subgroepen: A. de anderen duiden, associëren en vullen in B. reageer op wat je hebt gehoord. Wat wilde je tekenen? C. schrijf op de flap 3 waarden die onmisbaar zijn in je werk D. flap openklappen: wat zijn de overeenkomsten tussen beide tekeningen?		75
16:30 Tot 17:30	Leerdoel bepalen *Doel:* De deelnemers formuleren hun eigen leerdoel(en) *Opdracht:* - De deelnemers werken individueel Opdracht Leerdoel en meetlat uit. **(Bijlage 3)** - Eerst beschrijven de deelnemers hun eigen leerdoel(en) individueel waarna ze deze(n) vervolgens met een andere deelnemer doornemen en uitwisselen.	4.3 7.3	60

17:30 tot 19:00	**Pauze en diner**		-
19:00 tot 20:30	**AVONDDAGDEEL** **Ontspanning van lichaam en geest d.m.v. Yoga Nidra** *Doel:* De deelnemers worden zich ervan bewust dat zij gedachten, emoties en een lichaam hebben maar niet zijn, waardoor ze hun bewustzijn verruimen en hun keuzemogelijkheden kunnen vergroten.	4.3 7.2 7.3	-
	Totaal tijdbesteding Blok 1 Dag 1	Minuten	360
		Uren	6

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

Dag 2

Tijden	Programmaonderdeel	Can MEDS	Minuten
08:30 tot 10.00	**Enneagram - persoonlijkheidstypen** *Doel: Deelnemers krijgen inzicht in de verschillende persoonlijkheidstypen en de mogelijkheden tot ontwikkeling.* *Opdracht:* - Licht de achtergrond van het Enneagram aan de deelnemers toe. Reik de deelnemers tevens een hand-out aan met informatie over het Enneagram. - Laat de deelnemers vervolgens een Enneagramtest invullen **(Bijlage 4)** - Houd daarna een nabespreking met de deelnemers. Bespreek de individuele uitkomsten van de persoonlijkheidstest en de betekenis daarvan. NB Voor dit ochtenddagdeel werken we samen met een gespecialiseerde Enneagramtrainer/coach	4.3 7.1 7.2 7.3 7.4	90
10:30 tot 10:45	**Pauze**		-
10:45 tot 12:30	**Vervolg Enneagram – persoonlijkheidstypen**	4.3 7.1 7.2 7.3 7.4	105
12:30 tot 13:15	**Lunch**		-
13:15 tot 14:30	**Reflectie en praktijkopdracht** *Doel:* De deelnemers gaan na welke ervaringen en inzichten ze hebben opgedaan en vertalen deze in een praktijkopdracht voor de komende periode tot aan de start van blok 2. *Opdracht:* - De deelnemers krijgen de tijd om voor zichzelf na te gaan welke ervaringen en inzichten ze tijdens blok 1 hebben opgedaan. Ook zullen ze individueel een praktijkopdracht voor zichzelf bedenken a.d.h.v. Praktijkopdracht blok 1. **(Bijlage 5)** - In tweetallen bespreken - Plenair Tijdens deze bijeenkomst zal elke deelnemer zijn/haar inzichten, ervaringen en praktijkopdracht delen met de andere deelnemers. Telkens zal er ook even de tijd	4.3 7.2 7.3	75

	worden genomen voor de verteller om reacties en/of feedback van de andere deelnemers te ontvangen. Het doel hierbij is o.a. om ervoor te zorgen dat iedere deelnemer het blok verlaat met een passende, realistische en effectieve praktijkopdracht. De feedback van anderen hierop zal er namelijk voor zorgen dat de deelnemer zijn/haar praktijkopdracht vanuit meerdere perspectieven kan bekijken.		
14:30 tot 14:45	**Pauze**		-
14:45 tot 15:45	**Vervolg Reflectie en praktijkopdracht**	4.3 7.2 7.3	60
15:45 tot 16:15	**Inhoudelijke afsluiting** Vraag de deelnemers om feedback en er is ruimte voor eventuele vragen en/of opmerkingen. Afscheid.	4.3 7.2 7.3	30
	Totaal tijdbesteding Blok 1 Dag 2	minuten	360
		uren	6

Draaiboek leergang Persoonlijk Leiderschap | Blok 2 – In beweging

Dag 1

Tijden	Programmaonderdeel	Can MEDS	Minuten
10:00 tot 10:10	**Introductie** Doel: toelichten van de context en praktische zaken - Hoe zit je erbij vandaag? Is er iets dat we moeten weten? - Licht het programma van Blok 2 toe. - Maak daarnaast aan de deelnemers duidelijk dat vertraging, reflectie, vertrouwen, openheid en vertrouwelijkheid belangrijk zijn tijdens de training en dat de deelnemers op elk moment vrij zijn om te reageren op het programma. - Herinner de deelnemers tevens aan het feit dat zij verantwoordelijk zijn voor hun eigen voortgang gedurende het programma en dat zij er zelf voor moeten zorgen dat zij tevreden weggaan. Maak duidelijk dat zij waar nodig aan de bel mogen trekken. - Vermeld ook dat het nemen van risico's en stappen uit de persoonlijke comfortzone aangemoedigd wordt tijdens het gehele programma. Niet stressen maar wel stretchen - Bespreek praktische zaken met de deelnemers (telefoon, lunch, kamers, alcohol, e.d.).		-
10:10 tot 11:30	**Reflectie op Praktijkopdracht** *Doel:* De deelnemers reflecteren op hun praktijkopdracht *Opdracht:* - Iedere deelnemer heeft aan het einde van blok 1 een praktijkopdracht voor zichzelf geformuleerd. De deelnemers gaan die in tweetallen bespreken. - Hulpvragen hierbij zijn: "*Wat was je praktijkopdracht?*", "*Wat ging goed? En wat ging minder goed?*", "*Wat heb je geleerd?*" *(Denk aan Biografie en Leerdoel)* - In de plenaire groep vertelt de een over de ander. Dat dwingt namelijk om goed te luisteren en door te vragen om het goed terug te kunnen koppelen.	4.3 7.2 7.3	80
11:30 tot 11:45	**Pauze**		-
11:45 tot 13:00	**Waarden in het werk – deel 2** Doel: De deelnemers worden zich bewust van de waarden die belangrijk zijn in hun werk, en ook in welke mate zij zelf invloed hebben of ze die waarden kunnen 'leven' in hun werk. *Opdracht:* Iedereen krijgt een waardenspel, plenaire aanwijzing: 1. Maak 3 stapels, heel, een beetje of niet belangrijk 2. Kies vervolgens uit de 'heel belangrijk' stapel de 10	4.3 7.1 7.2 7.3 7.4	75

	belangrijkste waarden 3. Breng dit als laatste stap terug naar de voor jou 4 belangrijkste waarden 4. Voor elke waarde bepalen of ze geen (0%) gedeeld (12,5 %) of volledig (25%) invloed hebben. Maximaal 100% invloed. Minimaal toch wel 50 à 62,5 %. Indien lager, hoe is dat voor je? Wat kun je veranderen, in jezelf of in de omgeving? Laat deelnemers deze uitkomst vergelijken met de 3 waarden die ze zonder hulpmiddel hebben bedacht in Blok 1.		
13:00 tot 13:45	**Lunchpauze**		-
13:45 tot 15:00	**Overtuigingen, zelfbeeld en emoties** *Doel:* Deelnemers zien het verband tussen gedachten (perceptie van de wereld) van invloed zijn op hoe zij zich voelen. Stap 1. Overtuigingen en zelfbeeld Uitleg overtuigingen/zelfbeeld a.d.h.v. IJsbergmodel McClelland. Deelnemers benoemen voor zichzelf 3 helpende en 3 beperkende overtuigingen Stap 2. Emoties Uitleg positieve en negatieve emoties. Functionele en niet functionele emoties. Deelnemers maken top 3 van herkenbare negatieve emoties	2.1 t/m 2.4 3.1 4.3 6.2 7.1 t/m 7.4	75
15:00 tot 15:20	**Pauze**		-
15:20 tot 17:30	**Overtuigingen, zelfbeeld en emoties - vervolg** Stap 3. Omgaan met je emoties Uitleg: voorkomen, vermijden, voelen Stap 4. Oefening 'Wat kun je leren van negatieve emoties?' waarin alles wat behandelt is samenkomt **(Bijlage 6)**		130
17:30 Tot 19:00	**Pauze en diner**		-
19:00 tot 20:30	**AVONDDAGDEEL** *Gastdocent Workshop: De kunst van het vechten* *In deze workshop onderzoek je op een fysieke manier hoe je je onder*	4.3 7.2 7.3	

	spanning gedraagt. Je gaat – na zorgvuldige instructie – met bokshandschoenen korte tweegevechten voeren. *Vervolgens kijk je, alleen en in tweetallen en groepjes, aan de hand van opdrachten of je vergelijkingen ziet met je gedrag in het dagelijks leven en wat je daaruit kunt leren.* *Ook oefen je hoe je effectief met spanning kunt omgaan, m.a.w. hoe je in lastige situaties, conflicten of confrontaties het contact kunt behouden én je doel kunt bereiken.* *Tussen de gevechtjes door krijg je van de trainer én van medecursisten feedback, en er wordt theorie aangereikt.* *Centraal staat de link tussen je vechtgedrag en je wijze van contact maken en communiceren in de dagelijkse praktijk, met name in spanningsvolle situaties. Het gaat om leren in de praktijk en leren van de praktijk.* *Je leert: effectiever te communiceren; eigen weerstanden te zien; effect van eigen (onbewust) gedrag te onderkennen; beter met relationele spanningen om te gaan; beter in te spelen op veranderingen; efficiënter met persoonlijke kracht of teamkracht om te springen; constructief en krachtig leiding te geven en leiding te aanvaarden; heldere keuzes te maken onder moeilijke omstandigheden.*		
	Totaal tijdbesteding Blok 2 Dag 1	minuten	360
		uren	6

Dag 2

Tijden	Programmaonderdeel	Can MEDS	Minuten
08:30 tot 10:00	**Feedback geven en ontvangen – deel 1** *Doel:* De deelnemers krijgen informatie en inzicht over de functie van feedback, zelfonthulling en vrije ruimte. Ze oefenen met het geven van complimenten. - Feedback: commentaar en complimenten - Wanneer geef je feedback? Drie stappen in feedback - Het effect van zelfonthulling - Blinde vlekken - Koppel dit aan het JOHARI model. *Opdracht*: plenair oefenen met complimenten.	4.3	90
10:00 tot 10:15	**Pauze**		-
10:15 tot 12:30	**Feedback geven en ontvangen – deel 2** *Doel:* De deelnemers krijgen inzicht hoe ze overkomen op anderen en wat ze oproepen, zowel in positieve als in negatieve zin. Ze leren tevens feedback te geven en te ontvangen in een veilige en gestructureerde setting. *Opdracht:* - Elke deelnemers hangt een flap op met zijn eigen naam en twee kolommen: **Naam** **Wil ik jou als arts?** **Ja, want…….. | Nee, want…….** - De deelnemers lopen rond en vullen elkaars flappen in - Benadruk het belang van zuivere en concrete feedback. - Bespreek na per deelnemer, naast inhoudelijk ook het proces van geven en ontvangen van feedback. -	2.2 2.3 3.1 4.3 4.4 6.2 7.2 7.3	135
12:30 tot 13:30	**Lunchpauze**		-
13:30 Tot 15:00	**Bronnen van energie** *Doel:* De deelnemers krijgen inzicht in wat ze energie kost, waar ze energie van krijgen en wat ze zelf kunnen en willen veranderen. *Opdracht:* M.b.v. Opdracht Energiebronnen **(Bijlage 7)** stellen		90

	deelnemers vast wat hen energie geeft en kost, zowel op het werk als thuis. Vervolgens bespreken zij dat in tweetallen. Plenair wordt de essentie gedeeld.		
15:00 tot 15:15	**Pauze**		-
15:15 tot 15:45	**Praktijkopdracht blok 2** Licht Praktijkopdracht blok 2 - Feedback vragen toe **(Bijlage 8).** Vertel dat dit de praktijkopdracht is voor de periode tussen blok 2 en blok 3.	2.2 2.3 3.1 4.3 4.4 6.2 7.2 7.3	30
15:45 Tot 16:00	**Inhoudelijke afsluiting** Vraag de deelnemers om eventuele vragen en/of opmerkingen. Afscheid	4.3 7.2 7.3	15
	Totale tijdbesteding Blok 2 Dag 2	minuten	360
		uren	6

Dag 1

Tijden	Programmaonderdeel	Can Meds	Minuten
10:00 tot 10:10	**Introductie** Doel: toelichten van de context en praktische zaken - Hoe zit je erbij vandaag? Is er iets dat we moeten weten? - Licht het programma van Blok 3 toe. - Maak daarnaast aan de deelnemers duidelijk dat vertraging, reflectie, vertrouwen, openheid en vertrouwelijkheid belangrijk zijn tijdens de training en dat de deelnemers op elk moment vrij zijn om te reageren op het programma. - Herinner de deelnemers tevens aan het feit dat zij verantwoordelijk zijn voor hun eigen voortgang gedurende het programma en dat zij er zelf voor moeten zorgen dat zij tevreden weggaan. Maak duidelijk dat zij waar nodig aan de bel mogen trekken. - Vermeld ook dat het nemen van risico's en stappen uit de persoonlijke comfortzone aangemoedigd wordt tijdens het gehele programma. Niet stressen maar wel stretchen - Bespreek praktische zaken met de deelnemers (telefoon, lunch, kamers, alcohol, e.d.).		-
10:10 tot 11:20	**Reflectie op praktijkopdracht** *Doel:* De deelnemers reflecteren op hun ervaring met het geven van feedback *Opdracht:* - De deelnemers hebben voor de aanvang van blok 3 Praktijkopdracht blok 2 – Feedback vragen **(Bijlage 8)** uitgevoerd. De deelnemers wisselen nu in tweetallen hun ervaringen uit met het ontvangen van feedback. - Hulpvragen hierbij zijn: 1. Wat wist je al? 2. Wat was nieuw? 3. Wat ging goed? 4. Wat was lastig? 5. Hoe plaats je het binnen de opbrengst van de leergang tot nu toe? Als de deelnemers zijn uitgepraat volgt een plenaire uitwisseling waarin elke deelnemer kort de kans krijgt om zijn/haar ervaringen met de groep te doelen.	2.2 2.3 3.1 4.3 4.4 6.2 7.2 7.3	70
11:20 tot 11:30	**Pauze**		

11:30 tot 12:40	**Kwaliteiten & Valkuilen – deel 1** *Doel:* De deelnemers koppelen de feedback uit hun omgeving (uit de deze ochtend besproken praktijkopdracht), aan de 4 vlakken van het Kernkwadrant. Uitleg kernkwadrant Kernkwadrant uitleggen op de vloer: Kwaliteiten, Valkuilen, Uitdagingen Allergieën *Opdracht:* In twee groepen verdelen. Twee kernkwadranten uitleggen op de vloer. Om de beurt een deelnemer centraal stellen. Ga staan op dat vlak dat het meeste oproept. Bepaal het woord dat erbij hoort. Loop zo het hele kernkwadrant door. - Welk inzicht levert dit op over jezelf? - Wat wil je ermee? - Hoe ga je dat doen?	2.2 2.3 3.1 4.3 4.4 6.2 7.2 7.3	70
12:40 tot 13:30	**Lunchpauze**		-
13:30 tot 14:30	**Kwaliteiten en valkuilen – deel 2**	Zie boven	60
14:30 tot 15:00	**Schakelen in de communicatie** *Doel:* De deelnemers krijgen inzicht in de niveaus van communicatie en inzicht waar ze vastlopen. Ze krijgen handvatten hoe ze een gesprek dat vastloopt/moeilijk loopt vlot kunnen trekken. Deelnemers leren de verschillende niveaus in de communicatie en beginnen met bewust 'schakelen' tussen deze niveaus. Uitleg Niveaus: Inhoud – Procedure – Interactie – Gevoelens. Uitleggen dat om te kunnen schakelen verbinding nodig is tussen mensen.	2.1 t/m 2.4 4.3 7.1 7.2 7.3	30
15:00 tot 15:20	**Pauze**		-
15:20 tot 17:30	**Schakelen in de communicatie - vervolg** *Opdracht:* - De deelnemers lezen en werken in tweetallen Opdracht Communicatie-reflectie **(Bijlage 9)** uit. - Nadat de deelnemers de opdracht in hun reflectieboek hebben ingevuld, vertelt ieder om de beurt wat ze echt vervelende/lastige mensen vinden om mee te communiceren Degene die luistert en vragen stelt schakelt bewust tussen de niveaus	2.1 t/m 2.4 4.3 7.1 7.2 7.3	130
17:30 tot 18:30	**Pauze en diner**		-

18:30 tot 21:00	**Workshop Mindfulness door gastdocent** De dagelijkse praktijk waarin de druk en verwachtingen dagelijks hoog gespannen zijn zowel qua beschikbaarheid als kwaliteit. Waarbij de veranderingen zich blijven aandienen, de hoeveelheid afleidingen talloos zijn en er steeds meer dingen tegelijk aandacht vragen. Het gevolg is steeds "harder rennen", versnipperde aandacht, toename van stress en afname van effectiviteit en overzicht. Mindfulness training is een middel om deze gevolgen het hoofd te bieden. In de workshop zal ik de deelnemers kennis laten maken met verschillende mindfulness oefeningen waardoor hun mentale veerkracht toeneemt om effectief om te gaan met de dagelijkse uitdagingen op een manier die bijdraagt aan hun eigen welbevinden. Na afloop van dit interactieve programma hebben de deelnemers niet alleen begrepen maar ook ervaren wat de waarde is van een "pas op de plaats in het huidige moment". Ze hebben meer inzicht in hun automatische reactiepatronen op alle afleidingen die op ze afkomen en hoe ze hun gedrag effectief kunnen veranderen. Ze ervaren verschillende mindfulness oefeningen waarbij de opbouw zo is dat ze na afloop van het programma verder kunnen gaan met deze oefeningen en ze kunnen toepassen in de dagelijkse praktijk. In dit verband wordt een hand out gemaakt met praktische oefeningen en tips op basis waarvan de deelnemers na afloop van de workshop zelf verder kunnen met mindfulness.	2.1 t/m 2.4 4.3 7.1 7.2 7.3	-
	Totale tijdbesteding Blok 3 Dag 1	minuten	360
		uren	6

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

Dag 2

Tijden	Programmaonderdeel	Can MEDS	Minuten
08:30 tot 10:00	**Bronnen van inspiratie** *Doel:* deelnemers laten stilstaan bij het belang van werkplezier, voldoening en zingeving Eerst groepsgesprek a.d.h.v. model De hele dokter: HART. Dan individueel opdracht Bronnen van inspiratie **(Bijlage 10)** in laten vullen. In tweetallen bespreken.	2.1 t/m 2.4 4.3 7.1 7.2 7.3	90
10:00 tot 10:15	**Pauze**		-
10:15 tot 12:30	**Toekomstbeeld** *Doel:* De deelnemers schetsen hun gewenste toekomstbeeld als voorbereiding op het middagprogramma. *Opdracht:* - De deelnemers mogen ieder voor zich een vel A3 papier en stiften, pennen en/of krijt pakken. Individueel mogen de deelnemers hun 'toekomstbeeld' op papier zetten. - In tweetallen de tekening vergelijken met de geschetste werksituaties van dag 1 blok 1. Waar zitten de verschillen?		135
12:30 tot 13:15	**Lunchpauze**		-
13:15 tot 14:45	**Integratie en Plan van Aanpak** *Doel:* De deelnemers integreren al hun opgedane kennis en ervaringen uit de leergang in een concreet geformuleerd plan van aanpak *Opdracht:* - De deelnemers krijgen de tijd om te reflecteren op de ervaringen en inzichten die ze hebben opgedaan. Hierbij zijn ze vrij om het gebouw en/of de ruimte te verlaten. De deelnemers krijgen een aantal vragen om over na te denken tijdens de reflectie. Deze vragen zijn te vinden in Plan van Aanpak **(Bijlage 11)**. Spreek een tijd met de deelnemers af om terug te komen naar de ruimte. - De deelnemers krijgen om de beurt de tijd om a.d.h.v. de levenslijnen een presentatie te geven over wat ze geleerd hebben tijdens De Hele Dokter, wat hun toekomstwens is en hoe ze die toekomstwens concreet willen bereiken		90

14:45 tot 15:00	**Pauze**		-
15:00 tot 15:45	**Integratie en Plan van Aanpak - vervolg**	Zie boven	45
15:45 tot 16:15	**Inhoudelijke afsluiting** Vraag de deelnemers om eventuele vragen en/of opmerkingen. Afscheid	4.3 7.2 7.3	30
	Totale tijdbesteding Blok 3 Dag 2	minuten	390
		uren	6

Draaiboek leergang Persoonlijk Leiderschap | Blok 4 – In de praktijk

Vooraf:
Blok 3 hebben de deelnemers afgesloten met een **Plan van Aanpak.** Drie weken voor aanvang van blok 4 ontvangen deelnemers een mail met daarin de vragen:

- Hoe gaat het in de praktijk? Wat gaat goed en waar loop je tegenaan?
- Welke lastige situaties (met collega's of patiënten) wil je oefenen?

We vragen de deelnemers bij beantwoording van deze vragen in ieder geval de volgende vier verschillende perspectieven aan bod laten komen:

1. **Praktijkvoering algemeen.** De bedoeling is om hier "het net breed op te trekken", zodat deelnemers de vrijheid voelen met alles te komen wat relevant is voor hun functioneren als medisch specialist. Juist ook omdat wij van tevoren niet 100% zeker weten wat er individueel speelt en heeft gespeeld in de achterliggende periode.

Vanuit de te behalen leerdoelen is het voorts van groot belang de deelnemers te bevragen vanuit de volgende drie additionele perspectieven:

2. **De interactie met de omgeving.** De deelnemers doen iets anders dan men gewend is en dat roept reacties en weerstand op in de omgeving. Dat kunnen collega's zijn, andere medewerkers, management, ketenpartners of het thuisfront.
   In dit blok komt dan het onderwerp 'Omgaan met reacties en weerstand' op het programma, verpakt in oefeningen waarin deelnemers op vaardigheidsniveau gaan oefenen, waardoor zij concrete handvatten opdoen.
3. **Werkdruk**. De deelnemers willen wel ander gedrag neerzetten maar ervaren dat zij in de dagelijkse hectiek onvoldoende tijd en ruimte maken c.q. krijgen om dat te doen.
   In dit blok komt dan ruimte voor het onderscheid tussen urgente en belangrijke zaken, tussen zaken die beïnvloedbaar en niet beïnvloedbaar zijn. De deelnemers creëren op deze wijze overzicht, zodat zij meer bewust ruimte kunnen maken voor nieuw gedrag. We helpen hen om dat te vertalen naar voor hen passende momenten en manieren.
4. **Spanning en stress**. De deelnemers ervaren dat men onder invloed van spanning en stress automatisch 'terugschiet' in oud en ingesleten (voorkeurs)gedrag.
   In dit blok besteden wij dan aandacht aan omgaan met spanning en stress in de 'heat of the moment'. Dat doen we door eerst bewustwording te creëren: wat zijn heel concreet iemands stressoren? Om vervolgens te bekijken wat een effectieve aanpak is die ook bij iemands persoonlijkheid, stijl en werkomgeving past.
   De inhoudelijke invulling van dit programma hangt dus af van de wensen en behoeften van de deelnemers, waarbij de rode draad die we daarin onderkennen leidend is. Wat we op grond van onze ervaring verwachten is dat mensen wel nieuw gedrag hebben geformuleerd, maar het nog lastig vinden om dit (blijvend) toe te passen in de dagelijkse praktijk.

Tijden	Programmaonderdeel	Can Meds	Minuten
10:00 tot 10:10	**Introductie** Doel: toelichten van de context en praktische zaken - Hoe zit je erbij vandaag? Is e r iets dat we moeten weten? - Licht het programma van Blok 3 toe. - Maak daarnaast aan de deelnemers duidelijk dat vertraging, reflectie, vertrouwen, openheid en vertrouwelijkheid belangrijk zijn tijdens de training en dat de deelnemers op elk moment vrij zijn om te reageren op het programma. - Herinner de deelnemers tevens aan het feit dat zij verantwoordelijk zijn voor hun eigen voortgang gedurende het programma en dat zij er zelf voor moeten zorgen dat zij tevreden weggaan. Maak duidelijk dat zij waar nodig aan de bel mogen trekken. - Vermeld ook dat het nemen van risico's en stappen uit de persoonlijke comfort zone aangemoedigd wordt tijdens het gehele programma. Niet stressen maar wel stretchen - Bespreek praktische zaken met de deelnemers (telefoon, lunch, kamers, alcohol, e.d.). -		-
10:10 tot 12:00	**De Praktijk** *Doel:* De deelnemers bespreken waar ze deze dag voor willen gebruiken. Hierbij wordt verschil aangebracht tussen het "net breed ophalen" (zie 1. hierboven) en onderwerpen die passen onder 2 t/m 4 (zie hierboven): 2 De interactie met de omgeving 3. Werkdruk 4. Spanning en stress *Opdracht:* - Ga met de deelnemers in een kring zitten. Bespreek plenair de antwoorden van de deelnemers op de vragen die je ze drie weken geleden via de mail gesteld hebt. Maak met de deelnemers een categorisering conform bovenstaande indeling. - Het is hier belangrijk om samen met de deelnemers na te gaan wat de rode draad van de antwoorden is. - Als er onderwerpen naar boven komen die niet perse passen in 2 t/m 4 dan is dit het moment om ze zinvol aan de orde te stellen en de ruimte te creëren hier mee te oefenen.	2.1 t/m 2.4 3.1 4.3 4.4 5.2 6.1 6.2 7.1 t/m 7.4	110
12:00 tot 12:45	**Voorbereiding middag** *Doel:* De deelnemers krijgen aanvullende inzichten en handvatten voor effectieve communicatie: - Uitleg gespreksmodel De Brug	Zie boven	90

	- Opfrissen model 'Schakelen in de communicatie' - Principes van Onderhandelen		
12:45 tot 13:30	**Lunchpauze**	Zie boven	-
13:30 tot 16:30 (15 min pauze)	**Workshop door gastdocent 'Experimenteren met nieuw gedrag'** Oefenen van Praktijksituaties, voorbereiding door de deelnemers.	Zie boven	165
16:30 Tot 17:00	**Inhoudelijke afsluiting** Vraag de deelnemers om eventuele vragen en/of opmerkingen. Verwijs de deelnemers naar het tweede programma van De Hele Dokter, 'De Dokter en de Ander – Contact en Verbinding'. Afscheid		30
	Totaal Blok 4	minuten	265
		uren	4.42
		Afgerond in hele uren	4

BIJLAGE 1 Opdracht Biografie – levenslijnen

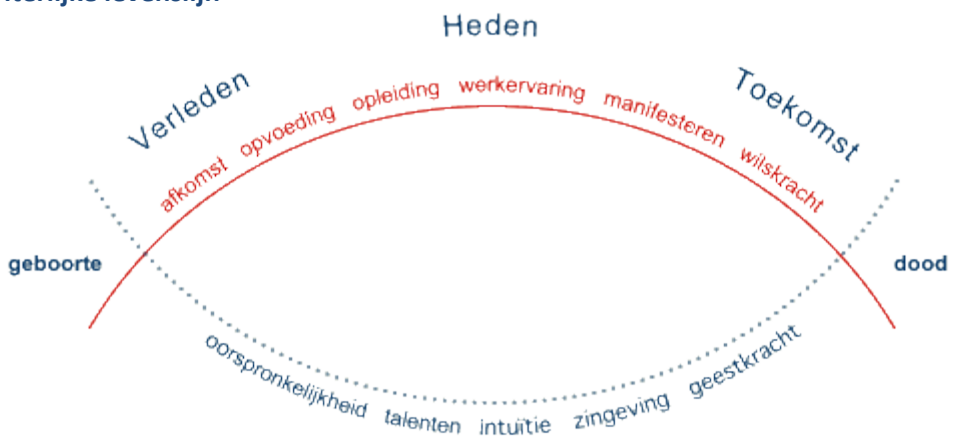
A. Inleiding

Iedere levensloop en loopbaan bestaat uit een uiterlijke, zichtbare ontwikkelingslijn en een innerlijke ontwikkelingslijn die niet voor iedereen zichtbaar is, vaak ook niet voor de persoon zelf. Problemen kunnen ontstaan als beide lijnen te veel uit elkaar gaan lopen; denk bijvoorbeeld aan kwaliteiten die 'kwijt' zijn geraakt, niet doen wat je diep van binnen wilt, niet meer durven vertrouwen op je eigen gevoel en intuïtie of zoeken naar zingeving.

Uiterlijke lijn
Vaak zijn we goed bekend met onze uiterlijke lijn: hoe onze afkomst ons gevormd heeft, welke opvoeding we genoten hebben en hoe we in de samenleving terechtgekomen zijn door onze opleiding en werkervaring. Soms zijn we minder bekend met het eerste gedeelte van deze lijn: onze vroegste jeugdjaren. Wilskracht heeft te maken met het bereiken van doelen, ambitie, doorzettingsvermogen en manifestatie in de buitenwereld.

Innerlijke lijn
De innerlijke lijn geeft weer wie we werkelijk zijn en over welke talenten we beschikken. In deze lijn vinden we intuïtie; het 'zeker' weten van dingen, zonder dat we die persé kunnen onderbouwen met harde feiten. Hier kom je in contact met wat werkelijk zin geeft aan je bestaan. Ruimte geven aan je geestkracht is leven vanuit lichtheid en vertrouwen, eenvoudig weten hoe het zit en daarnaar durven handelen.

Uiterlijke levenslijn



Innerlijke levenslijn

B. Opdracht

Schrijf je autobiografie gebaseerd op de twee levenslijnen en bepaal voor jezelf hoe uitgebreid je dat doet. Hieronder vind je een opzet met steekwoorden, voel je vrij om uit te breiden door extra thema's toe te voegen. Het hoeft geen afgerond verhaal te worden, het gaat meer om je persoonlijke beleving van afzonderlijke herinneringen. Bij het selecteren van herinneringen kun je je afvragen: wat heeft voor jou nu de meeste betekenis, zowel in positieve als in negatieve zin? Wat of wie is richtinggevend geweest in je leven? Op de 1e dag van blok 1 werk je met je biografie, waarbij je zelf bepaalt wat je wel en wat je niet met anderen deelt.

NB. Maak jezelf voor het schrijven van je autobiografie vrij van dagelijkse beslommeringen, geef jezelf ruim de tijd, het is immers de basis van deze leergang.

Uiterlijke levenslijn

- Uit wat voor gezin kom je? Hoe werd er met elkaar omgegaan? Wat deden je ouders?
- Hoe was je opvoeding? Welke boodschappen en waarden kreeg je mee?
- Wat voor kind was je? Vrolijk, serieus, avontuurlijk of bedachtzaam?
- Wat deed je graag? Speelde je binnen of buiten, nam je het initiatief of was je afwachtend?
- Hoe was je gezondheid?
- Welke scholen en vervolgopleidingen heb je gevolgd? Wat of wie bepaalde hierin de keuzes? Hoe ben je bij geneeskunde uitgekomen?
- Wat voor leerling/student was je: niveau, belangstelling, plek in de groep.
- Welke ambities heb je? Wat wil je bereiken in je werk?

Innerlijke levenslijn

- Wat motiveert en inspireert je in je leven?
- Waar bloei je van op in je werk?
- Wat demotiveert je? Wanneer verlies jij je energie?
- Welke talenten kan je dagelijks of in elk geval regelmatig inzetten? En welke niet?
- Wat maakt het leven voor jou zinvol?
- Wat wil je verder nog doen in je leven, waar verlang je naar of welke wensen heb je?
- Heb je contact met je intuïtie en handel je ernaar?

BIJLAGE 2 Theorie

De hele dokter

De mens als ijsberg

De Amerikaanse psycholoog David Clarence McClelland (1917 – 1998) gebruikt de metafoor van de ijsberg. Ieder mens kun je zien als een ijsberg, met boven de waterlijn de zichtbare aspecten: kennis, vaardigheden en gedrag. Voor groei en ontwikkeling zijn die aspecten vrij makkelijk te ontwikkelen; dat is op zich belangrijk, maar het volstaat niet om het daarbij te laten. Dat komt doordat gedrag wordt aangestuurd door hoe iemand naar zichzelf en naar de wereld kijkt, en door hoe iemand in elkaar zit. Dat zijn aspecten van een mens die nauwelijks zichtbaar zijn -niet voor anderen maar vaak ook niet voor jezelf- en die in het model onder de waterlijn zitten: manieren van denken, eigenschappen en drijfveren. Het echte aangrijpingspunt voor groei en ontwikkeling zit dan ook in het verkrijgen van zelfinzicht over je aspecten onder water. Dit zorgt ervoor dat veranderingen niet oppervlakkig en tijdelijk zijn, maar diepgaand en blijvend.
In medische opleidingen gaat de aandacht overwegend naar elementaire zaken boven de waterlijn. De leergangen van *De hele dokter* besteden juist aandacht aan datgene wat zich onder de waterlijn afspeelt. Samen leidt dat tot een completere persoon en professional: een *hele dokter*.

Aanpak
De leergangen van *De hele dokter* helpen om duurzame veranderingen te realiseren in je dagelijks functioneren en je welbevinden als arts en mens. Het doel is om meer samenhang en eenheid te ontwikkelen tussen je werkelijke drijfveren en verlangens en je dagelijkse professionele handelen. De rode draad door de blokken heen is verandering creëren door het vergroten van zelfinzicht. Inzicht in jezelf, hoe je je voelt, hoe je communiceert en overkomt, en je overtuigingen, gedachtepatronen en drijfveren die daarop van invloed zijn. Door je zelfinzicht te vergroten, ontstaat vervolgens ook inzicht in hoe je het anders wilt en hoe het ook anders kan. Dit alles levert je de handvatten om de relaties met je omgeving duurzaam en positief te kunnen beïnvloeden.
Het ijsbergmodel volgend, duiken we onder water om bewustwording en inzichten te verkrijgen over de factoren die ons gedrag boven water beïnvloeden. Hier kijken we naar onze diepste drijfveren, wensen, verlangens en persoonlijke talenten om erachter te komen wat we echt willen en hoe normen, waarden, overtuigingen en ons zelfbeeld ons belemmeren om dat te realiseren. Dan gaan we terug naar boven de waterspiegel om te onderzoeken hoe het anders kan en of we dat al in praktijk kunnen brengen. Vervolgens duiken we weer onder water en begint het opnieuw; een continu proces dat leidt tot congruentie tussen wat je diep van binnen wilt en hoe je je in de dagelijkse praktijk gedraagt en voelt. Door de verbinding te leggen tussen je drijfveren en je handelen, tussen je denken en je voelen, tussen je hoofd en je hart, creëer je een stevige basis in jezelf. Vanuit deze basis leg je vervolgens op een vanzelfsprekende manier professionele en persoonlijke verbindingen met de mensen om je heen.

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

BIJLAGE 3 Leerdoel & Meetlat

1. **Formuleer je leerdoel voor deze leergang op een positieve manier**

   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

   Check: hangt het uitsluitend van jou af of je dit doel kunt bereiken? Omschrijf het doel zodanig dat het van jou afhangt of het behalen van het doel lukt. Zorg dat het niet afhankelijk is van bepaalde omstandigheden of van andere mensen.

2. **Meetlat**

   Hoe weet je dat je het doel hebt bereikt? Wat zie je? Wat merk je? Hoe voel je je erbij?

   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

BIJLAGE 4 **Enneagram test**

Blok 1		
1	Ik laat zien dat ik van anderen houd door hard te werken.	ja - nee
2	Ik houd ervan als alles op z'n plaats ligt.	ja - nee
3	Ik doe meer dan van me verwacht wordt.	ja - nee
4	Ik sta niet graag met mijn oordeel klaar maar vind het moeilijk om het niet te doen.	ja - nee
5	Ik ben gefocust op wat er verkeerd gaat en geef direct aan hoe het beter kan.	ja - nee
6	Ik vraag me regelmatig af hoe het met mijn financiële situatie gesteld is.	ja - nee
7	Ik vermijd kritiek en probeer alles zo goed mogelijk te doen.	ja - nee
8	Ik ben moeilijk voor mezelf en ook voor anderen.	ja - nee
9	Ik probeer mezelf altijd te verbeteren.	ja - nee
10	Ik vind het moeilijk om iemand te vergeven.	ja - nee
Blok 2		
11	Ik heb een warme en vriendelijke persoonlijkheid.	ja - nee
12	Ik geef mensen complimenten voor wat ze gepresteerd hebben.	ja - nee
13	Ik laat anderen weten dat ze heel bijzonder voor me zijn.	ja - nee
14	Ik houd ervan om waardering te krijgen voor wie ik ben.	ja - nee
15	Het is voor mij gemakkelijker om te geven dan om te ontvangen.	ja - nee
16	Ik vind het moeilijk om negatieve gevoelens tegen een ander te uiten.	ja - nee
17	Ik houd oogcontact in een conversatie.	ja - nee
18	Ik ervaar soms een diep gevoel van eenzaamheid.	ja - nee
19	Ik vind dat ik onmisbaar ben voor de ander, die door mij succes kan hebben.	ja - nee
20	Ik kan me ondergeschikt maken aan een ander.	ja - nee
Blok 3		
21	Ik haal het beste uit mezelf en haal daar waardering uit.	ja - nee
22	Ik heb voldoende energie om me in te zetten voor belangrijke zaken.	ja - nee
23	Ik heb vertrouwen in mijn capaciteiten.	ja - nee
24	Alles wat ik doe, doe ik goed.	ja - nee
25	Ik geef mezelf een bepaalde richting en stel duidelijke doelen.	ja - nee
26	Ik focus me op wat gedaan moet worden en niet op wat er mis kan gaan.	ja - nee
27	Ik kan mezelf goed verkopen.	ja - nee
28	Ik ben altijd bezig en heb moeite met niets doen.	ja - nee
29	Ik praat niet graag over mijn gevoelens.	ja - nee
30	Ik ben efficiënt en goed georganiseerd.	ja - nee

Blok 4		
31	Ik zie de tragische aspecten van het leven.	ja - nee
32	Ik voel me vaak verkeerd begrepen.	ja - nee
33	Ik verlang naar de perfecte partner.	ja - nee
34	Ik voel me aangetrokken tot datgene wat zelden beschikbaar is.	ja - nee
35	Ik ben er om te helpen als mensen problemen hebben.	ja - nee
36	Ik voel de pijn van iemand anders.	ja - nee
37	Ik voel me snel verdrietig.	ja - nee
38	Ik heb soms medelijden met mezelf.	ja - nee
39	Ik houd mijn gevoelens voor me, zodat ik anderen niet afstoot.	ja - nee
40	Ik verwerp alles wat gewoon en alledaags is.	ja - nee
Blok 5		
41	Ik houd niet van emotionele mensen.	ja - nee
42	Ik vertrouw op mezelf.	ja - nee
43	Ik houd mijn problemen voor mezelf.	ja - nee
44	Ik kan met heel weinig dingen toe.	ja - nee
45	Ik voel me in aanwezigheid van anderen vaak niet op m’n gemak.	ja - nee
46	Ik kan beter mijn gedachten uitdrukken dan mijn gevoelens laten zien.	ja - nee
47	Ik heb een hekel aan sociale verplichtingen.	ja - nee
48	Ik ga confrontaties uit de weg.	ja - nee
49	Ik kan er niet tegen wanneer anderen mijn leven proberen te controleren.	ja - nee
50	Ik heb het recht om boos te worden.	ja - nee
Blok 6		
51	Ik ben van nature alert.	ja - nee
52	Ik ben een loyale vriend en partner.	ja - nee
53	Ik sta achter mijn partner, vooral als we samen tegenover iemand staan.	ja - nee
54	Ik ben intelligent.	ja - nee
55	Ik kan in stressvolle situaties moeilijk een beslissing nemen.	ja - nee
56	Ik reageer wel eens iets te snel.	ja - nee
57	Ik geef de voorkeur aan datgene wat bewezen is.	ja - nee
58	Ik wantrouw iemand die mij vleiend benadert.	ja - nee
59	Ik test vaak de loyaliteit van mijn partner.	ja - nee
60	Ik wil alles weten om zekerheid te krijgen.	ja - nee

Blok 7		
61	Ik ben altijd optimistisch.	ja - nee
62	Ik kan veel dingen tegelijkertijd doen.	ja - nee
63	Ik zoek nieuwe, leuke en uitdagende ervaringen.	ja - nee
64	Ik houd van opwindende en intense relaties.	ja - nee
65	Ik wil een goed leven leiden.	ja - nee
66	Ik voel me soms verlegen, maar anderen denken dat ik veel zelfvertrouwen heb.	ja - nee
67	Ik voer niet alle plannen uit die ik maak.	ja - nee
68	Ik weet de aandacht op mij te vestigen.	ja - nee
69	Ik help mensen graag om uit een depressie te komen.	ja - nee
70	Ik houd er niet van als mensen mijn vrijheid beperken.	ja - nee
Blok 8		
71	Ik houd van opwinding en voel me aangetrokken tot mensen die intens leven.	ja - nee
72	Ik ben een ruwe bolster met een blanke pit.	ja - nee
73	Ik ben moedig.	ja - nee
74	Ik kan hard en veeleisend zijn ten opzichte van mezelf en anderen.	ja - nee
75	Ik kan mensen die zwakker zijn dan ik, ergeren met mijn confronterende stijl.	ja - nee
76	Ik kies voor een permanente relatie, ondanks conflicten.	ja - nee
77	Ik heb vaak geen oog voor het standpunt van de ander.	ja - nee
78	Ik vind onafhankelijkheid belangrijk.	ja - nee
79	Ik eis eerlijkheid en gelijkheid.	ja - nee
80	Ik heb liever dat mensen me respecteren dan dat ze me aardig vinden.	ja - nee
Blok 9		
81	Ik trek vrienden aan die zich bij mij op hun gemak voelen.	ja - nee
82	Ik kan moeilijk beslissingen nemen.	ja - nee
83	Ik eis weinig van anderen.	ja - nee
84	Ik ben ambitieuzer voor mijn partner dan voor mezelf.	ja - nee
85	Ik twijfel snel.	ja - nee
86	Ik ben sneller depressief dan boos.	ja - nee
87	Ik ben gehecht aan mijn gewoontes en routines.	ja - nee
88	Ik ben gemakkelijk afgeleid.	ja - nee
89	Ik heb moeite om één standpunt in te nemen.	ja - nee
90	Ik vind lichamelijk contact belangrijk.	ja - nee

Hoeveel keer heb je een uitspraak met ja beantwoord?

Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4	Blok 5	Blok 6	Blok 7	Blok 8	Blok 9

De hele dokter
voor artsen met een koel hoofd en een warm hart

BIJLAGE 5 Praktijkopdracht blok 1

We zijn bijna aan het eind gekomen van blok 1. We vragen je om je ervaringen en inzichten die je hebt opgedaan te vertalen naar een praktijkopdracht voor jezelf, voor de komende periode tot aan de start van blok 2.

Stap 1.
Kijk nog eens terug naar alles wat voorbij gekomen is:

- Je biografie en levenslijnen
- Je leerdoel
- Je belemmerende overtuigingen
- De waarden die voor jou belangrijk zijn
- Mindfulness, yoga en ontspanning
- Je Enneatype

Wat heeft je het meest geraakt of verrast? Wat heb je geleerd over jezelf?
……
……
……
……
……
……

Stap 2.
Nu krijg je een toverstokje, wat ga je toveren? Waar leidt dat toe? Hoe voelt dat voor jou?
……
……
……
……
……
……

Stap 3.
Van toverstokje naar de praktijk. Gelet op bovenstaande, wat zou je willen doen of veranderen? Als je echt structureel iets wilt veranderen in je leven of werk, is het verstandig om met **één ding** te beginnen. Iets wat je gaat doen, vanaf NU. Wat is dat voor jou? Maak het SMART.
……
……
……
……
……
……

BIJLAGE 6 Wat kun je leren van pijnlijke emoties?

Verdriet, schuldgevoel, spijt, angst of boosheid; als je in deze emoties verdrinkt dan ga je kopje onder, als je ze wegstopt dan komen ze in welke vorm dan ook terug.
De Amerikaanse hoogleraar en auteur Brené Brown heeft een 6-stappenplan ontwikkeld dat 'rising strong' wordt genoemd. Het doel is om reflecteren op je emoties en er zo van te leren.

Stap 1: Jezelf rekenschap geven

Neem een recente lastige situatie in gedachten en haal die weer scherp voor je geest.
Een situatie waarin je een emotie voelde - boosheid, gekwetstheid, angst of verdriet, ook al wist je op dat moment misschien nog niet precies welke het was.

……

……..

……..

……..

……

……..

……..

……..

Stap 2: Herken je een van deze reacties?

- Je lichaam reageerde. Met een knoop in de maag, een verhoogde hartslag, blozende wangen of het gevoel te verstijven.
- Gedachten buitelden over elkaar heen.
- Je herhaalde in gedachten keer op keer wat er gebeurd was.
- Je verloor je zelfbeheersing: je stond ineens tegen iemand te schreeuwen of begon een boze mail te typen.
- Een andere reactie, namelijk:…

Ik voelde me……

Bv.: verdrietig, teleurgesteld, berouwvol, pissig, gekwetst, kwaad, verward, bang, bezorgd.

Ik ervaarde……

Bv.: pijn, kwetsbaarheid, schaamte, gêne, het gevoel overspoeld te zijn.

Stap 3: Maak een 'shitterige eerste versie'

Schrijf nu een kort, ongecensureerd verslag van wat er in je omging op dat moment. Brené Brown: 'Probeer niet netjes of samenhangend te zijn. Laat even niet die rationele volwassene aan het woord, maar gewoon dat stampvoetende, zelfgenoegzame, verwarde of lamgeslagen kind.'

Mijn lichaam: …….

Mijn gedachten: ……..

Mijn overtuigingen: …….

Mijn gedrag: ……

Het verhaal dat ik mezelf vertel: ……

…….

…….

…….

…….

Stap 4: Analyseer: wat gebeurt er en waarom?

De bedoeling is dat je herkent dat je een emotionele reactie vertoont en nieuwsgierig wordt: waarom gebeurt dit?

- Waarom ben ik vandaag zo hard voor iedereen om me heen?
- Waarom voel ik me zo kwetsbaar?
- Wat maakt me zo kwaad?
- Hoe kwam ik tot het punt dat ik zin kreeg om tegen die muur te rammen?
- Waarom voel ik me zo overweldigd door dat gesprek op mijn werk?
- Wat gebeurt er daar in die knoop in mijn maag?

……

……..

……..

……..

……..

……..

……..

Stap 5: Een reality-check

Uit de voorgaande stappen komt het verhaal dat je jezelf vertelt naar voren. Nu is het zaak om dat te gaan checken: wat is een vaststaand feit en wat maak ik ervan?'

- Wat moet ik nog meer weten over de situatie om te onderzoeken hoe het er werkelijk voor staat?
- Wat moet ik nog meer weten over de personen die hier een rol in spelen?
- Wat moet ik leren over mezelf?

Brené Brown: 'Stel, je hebt een shitterige eerste versie geschreven over een collega die je een rare blik toewerpt tijdens een overdracht. Dit is misschien het verhaal dat je jezelf vertelt: "Ze vindt mijn aanpak niet goed." of "Ze vindt me een slechte dokter."

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

Stap 6: Welke belangrijke les kan ik hieruit trekken?

Houd bij welke lessen je leert. Sta je open voor je eigen ongemak en durf je erover te spreken met iemand die je vertrouwt? Erover spreken kan helpen dingen voor jezelf op een rijtje te zetten en over het algemeen geldt: delen maakt lichter.

……..

……..

……..

……..

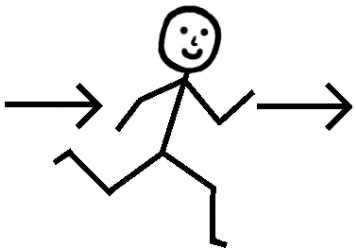
……..

……..

……..

BIJLAGE 7 **Bronnen van energie**

Bronnen van energie



Energielekken

A. **Waar krijg je energie van?**

Op je werk……

……

……

……

Thuis……

……

……

……

B. **Wat kost je teveel of negatieve energie?**

Op je werk……

……

……

……

Thuis……

……

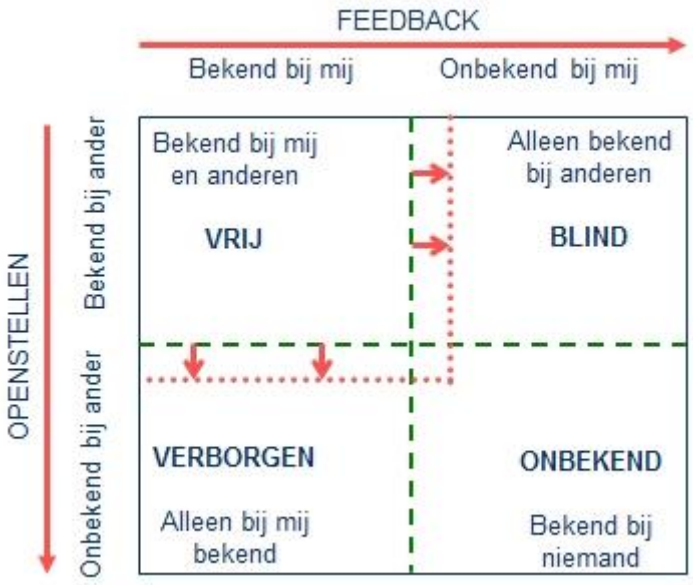
……

……

BIJLAGE 8 Opdracht Feedback vragen - Praktijkopdracht blok 2

A. Inleiding

Het Johari-venster, vaak ook aangeduid met de Engelse term *Johari window* is een model gecreëerd door Joseph Luft en Harry Ingham in 1955 en bestaat uit vier kwadranten:



- **De vrije ruimte** is aan beiden bekend, hier kan over gecommuniceerd worden.
- **De blinde vlek** is wel bekend aan anderen, maar niet aan jezelf.
- **Het verborgen gebied** houden mensen bewust verborgen voor anderen.
- **Het onbekende gebied** is zowel voor jezelf als anderen onbekend, en daarmee geen onderwerp van communicatie.

Over het algemeen is het zo dat hoe groter de vrije ruimte, hoe makkelijker de communicatie verloopt. Dat kan op twee manieren:

1. **Door feedback te vragen** aan een ander over gedrag dat jezelf onbekend is, wordt de ruimte van je blinde vlek kleiner en dus de vrije ruimte groter.
2. **Door open te communiceren** en het delen met anderen wordt het verborgen gebied kleiner en dus de vrije ruimte groter.

B. Opdracht

Stap 1. Feedback vragen

Vraag minimaal drie mensen om feedback op jouw wijze van communiceren en/of samenwerken.

1. Iemand met wie je een goede verstandhouding hebt en/of waar je prettig mee samenwerkt.
2. Iemand met wie de verhouding wat stroever of ongemakkelijk is, of met wie je regelmatig in de clinch ligt.
3. Iemand uit je privé leven, je partner, ouder, een vriend of vriendin.

Onderwerp: jouw wijze van communiceren en/of samenwerken

a. Vraag om een positief aspect
Vraag door totdat je precies begrijpt waar de ander op doelt.
Wat is het effect van jouw gedrag op je gesprekspartner?

b. Vraag om een negatief aspect
Vraag door totdat je precies begrijpt waar de ander op doelt.
Wat is het effect van jouw gedrag op je gesprekspartner?

Soms vinden mensen het lastig om open of echt eerlijk te zijn, of om concreet te maken wat ze nu eigenlijk bedoelen. Vraag daarom goed door, totdat je een duidelijk beeld hebt van wat men bedoelt, tot op het niveau van jouw gedrag. Wat doe jij? Wat zeg jij? Wat ziet men, hoort men en wat is het effect daarvan op hen?

Stap 2. Reflectie

- Hoe was het om dit te doen?
- Hoe was het om positieve feedback te krijgen? Hoe voelde dat?
- Hoe was het om kritische feedback te krijgen? Hoe voelde dat?
- Wat viel je op bij je gesprekspartners?
- Wat levert dit je op?

BIJLAGE 9 Communicatie - reflectie

A. Inleiding

Verlangen naar contact en verbinding is een universele behoefte. Van kind af aan willen mensen geaccepteerd, gehoord, begrepen en geliefd worden. Dat verandert niet als we ouder worden, het wordt wel complexer. Dat komt omdat elk mens zijn eigen mechanismen ontwikkelt en zich daar niet of slechts deels bewust van is.
We maken in deze oefening onderscheid tussen communicatie voor actie en communicatie voor contact en verbinding, hoewel die in de praktijk door elkaar lopen en elkaar beïnvloeden.

Communicatie voor actie
Hiermee bedoelen we communiceren om dingen voor elkaar te krijgen, te regelen, bijvoorbeeld:

- Aanvragen "Ik wil een MRI voor mevrouw X."
- Beloften "Ik zorg dat je mijn verslag aan het eind van de middag hebt."
- Beweringen "Dat zijn onacceptabele wachttijden."
- Verklaringen "Met deze diagnose is een operatie onvermijdelijk."

Communicatie voor contact en verbinding
Deze communicatie is van een andere orde, hier staat niet de actie centraal maar de relatie met de ander. De basis van elke relatie is wederzijds vertrouwen. Als je een ander vertrouwt stel je jezelf open en laat je zien wat je denkt, wat je voelt en waar je kwetsbaar bent.
Communicatie voor contact en verbinding heeft als doel om mensen dichter bij elkaar te brengen en om vertrouwen te ontwikkelen of te herstellen. Het heeft net zoveel te maken met luisteren als met spreken. Het gaat hier niet om vaardigheden -hoewel die zeker van pas komen- maar vooral om de basishouding, de intentie waarmee je anderen benadert. We onderscheiden de volgende basishoudingen:

1. Spiegelen
Spiegelen is simpelweg herhalen wat de ander zegt. Als je dat in je eigen woorden doet is het verstandig om te checken of je het goed begrepen hebt. Spiegelen helpt om te horen wat de ander zegt en helpt de ander om zich gehoord te voelen. Het gaat dus niet om je eigen reactie, mening of oordeel.

2. Erkennen
Spiegelen gaat nog dieper wanneer het ook erkenning bevat, omdat je de ander laat zien dat je zijn standpunt of visie begrijpt. Het gaat er niet om of jij een ander standpunt of visie hebt, maar bevestigen dat je het gezichtspunt van de ander begrijpt en respecteert helpt de communicatie weer op gang.

3. Empathie tonen
Terwijl erkenning bevestigt hoe de ander de situatie bekijkt, toont empathie aan dat je je daadwerkelijk kunt voorstellen hoe hij of zij zich voelt. Het gaat er hier niet om wat het aandeel van de ander in de ontstane situatie is; houd je bij de feiten en wees invoelend waar het de ervaring van de ander betreft.

4. Accepteren van anders-zijn

Je erkent dat de ander dingen anders kan ervaren dan jij, dat de persoon met wie je te maken hebt anders in elkaar zit dan jij. Als je dat doet, kan de ander zichzelf zijn. Als de ander zichzelf kan zijn, kun jij ook meer jezelf zijn. Juist als de verschillen worden erkend, ontstaat er ruimte voor de gemeenschappelijkheden.

B. Opdracht – reflectie

a. Herken je van jezelf basishouding 4, accepteren van anders-zijn?

b. In welke situaties kun je die vrij eenvoudig inzetten?

c. In welke situaties, of bij welke personen vind je dat lastig?

d. Wat is het gedrag van die persoon?

e. Waar raakt het jou?

f. Wat zegt het over jou?

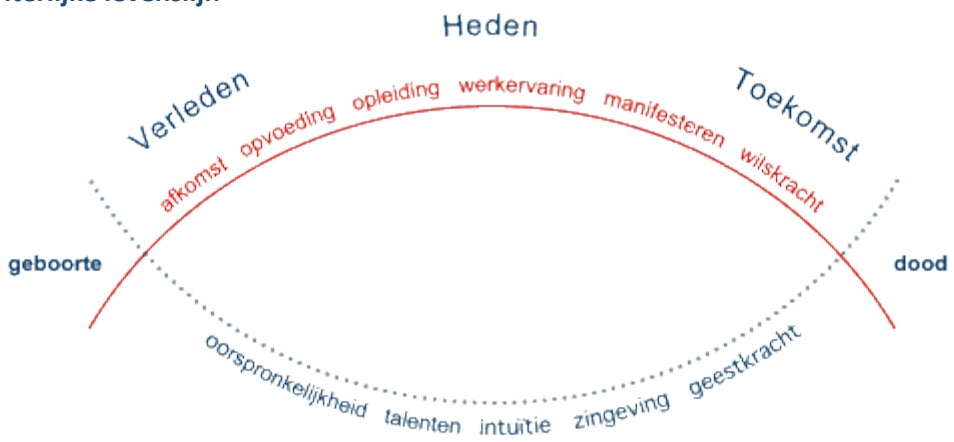
Bijlage 10 Bronnen van inspiratie

Ik voel bewondering voor / voel me geïnspireerd door:

Categorie	Persoon	Omdat…..
Familie		
Vrienden		
Werk		
Sport		
Wetenschap		
Kunsten		
Literatuur		
Muziek		
Leider		
Acteur		
Divers		
Rode draad		

BIJLAGE 11 **Opdracht 12. Plan van aanpak**

Uiterlijke levenslijn



Innerlijke levenslijn

We grijpen terug op het perspectief waarmee we begonnen zijn in blok 1, je biografie en beide levenslijnen. Binnen dit grote perspectief stel je nu behapbare doelen, formuleer je het gedrag dat erbij hoort en organiseer je ondersteuning voor jezelf.

A. Inzicht

Wat heb ik geleerd in deze leergang?

- Over mijzelf als mens?
- Over mijzelf als dokter?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B. Doelen stellen

1. **Wat ga ik de komende periode veranderen?**
   - Als mens in de omgang met anderen?
   - Als dokter in mijn professionele omgeving?

   NB
   - Als ik voor niemand of nergens bang voor zou zijn, wat zou ik dan doen?
   - Het helpt wanneer doelen concreet, visueel voorstelbaar zijn. En wanneer je gelooft dat ze -met wat moeite- ook haalbaar zijn.

   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

2. **Wat maakt dit doel voor mij zo aantrekkelijk?**
   Plannen gaan langer mee wanneer ze zijn verbonden aan je innerlijke waarden of aan een 'hoger doel': iets wat langdurig waardevol is voor jou.
   - Wat vind je bijvoorbeeld belangijker dan jezelf?
   - Hoeveel tijd besteed je daaraan?

   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

3. **Stel dat ik niets verander, hoe ziet mijn leven er dan uit over drie jaar?**
   Meestal beoordelen we alleen de plannen die we bedenken. Heel gemakkelijk vinden we redenen om het toch maar niet te doen. Maar niet alleen aan veranderen kleven nadelen, ook niet-veranderen heeft nadelen.
   - Wat is dan mijn winst?
   - Wat is dan mijn verlies?

   NB Wat durf je jezelf nauwelijks toe te geven? Wat durf je niet over jezelf te vertellen aan anderen?

   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

C. Gedrag formuleren

1. Wat doe ik nu al, maar zou ik meer mogen doen?

Compleet nieuw gedrag bedenken en toepassen lukt maar zelden. Maar iets wat je nu al kunt, waarvan je weet dat het past bij jou en bij je doel, nét iets vaker doen, of intensiever doen, dat is voor iedereen haalbaar.

……
……
……
……
……
……
……
……

2. In welke situatie ga ik dit doen?

Omgevingsfactoren fungeren vaak als een 'trigger' voor ons gedrag, door je gedrag te koppelen aan een specifieke situatie, op een specifieke plaats, met specifieke mensen, neemt de kans op uitvoering sterk toe.

……
……
……
……
……
……
……
……

3. Hoe ziet dat eruit in het echt?

Gedrag is pas gedrag als je het kunt voordoen of nadoen, tot die tijd is het abstracte dagdromerij.

……
……
……
……
……
……
……
……

D. Ondersteuning organiseren

1. Hoe versterk ik mijn motivatie?

Onze wil om iets te bereiken verschilt soms per uur. Dit helpt: onderzoek waar de zwakke plek zit in je overtuigingen. Twijfel je aan het nut van je plan, of de mensen om je heen het zullen waarderen, of aan je kans op succes? Weet je het? Versterk dan die zwakke plek. Praat met mensen die al hebben gedaan wat jij overweegt of vraag steun aan je dierbaren.

……
……
……
……
……
……
……
……

2. Hoe ga ik de omgeving aanpassen om mezelf te helpen?

Wie kan helpen? Hoe beloon ik mezelf?

……
……
……
……
……
……
……
……

3. Hoe maak ik er een leuke leerervaring van?

Wat gaat dit ook leuk en aantrekkelijk maken?

……
……
……
……
……
……
……
……