

Workshopprogramma

Gezond & Zeker Kennisdag 2017: Bruggen Bouwen

De workshops zijn ingedeeld op thema:

Fysieke belasting: Workshop 1 t/m 41

Agressie: Workshop 42 t/m 62

Communicatie/coaching/duurzame inzetbaarheid/vitaliteit: Workshop 63 t/m 83

Fysieke Belasting

1 Bruggen tussen duurzame inzetbaarheid, kwaliteit van zorg en financiering

Hanneke Knibbe | LOCOmotion

Annemarie Klaassen | Van Kleef Instituut

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Management/P&O

Welke opties zijn het meest kansrijk en kosteneffectief om de duurzame inzetbaarheid van zorgverleners te ondersteunen? Hoe kan zowel de kwaliteit van zorg, als die van duurzaam werk bevorderd worden met een kostenneutrale of betere businesscase? In deze workshop worden zeven bruggen geslagen en uitgewerkt tussen duurzame inzetbaarheid, kwaliteit van zorg en de kosten en baten van enkele belangrijke innovaties. Actuele businesscases opgesteld in opdracht van Gezond&Zeker, praktijkervaringen en recente onderzoeksresultaten staan centraal. Belangrijk is de brug naar een groter kostenbewustzijn bij zorgverleners zodat zij ook actief meedenken over kansen voor de toekomst als onderdeel van de nieuwe professionele rollen van verpleegkundigen. Samen met het Van Kleef Instituut wordt een nieuw instrument gepresenteerd waarmee zorgverleners zelf kunnen bezien of innovaties kansrijk zijn: de Businesscase Light.

2 Samen uit samen thuis – ARBOcheck

Niels Veldhuijzen | Amaris Zorggroep

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Management/P&O

Branche: Thuiszorg

Ga ook fysiek, mentaal en veilig aan het werk met de Amaris ArboCheck® voor de thuiszorg. Binnen de Amaris Zorggroep bestond behoefte aan richtlijnen om de risico's van fysieke en mentale belasting bij medewerkers te kunnen inschatten en tegelijkertijd verantwoorde cliëntzorg te leveren. Dit alles op een werkplek - bij de cliënt thuis - waarover de werkgever geen volledige zeggenschap heeft, terwijl de werkgever wel de verantwoordelijkheid / aansprakelijkheid draagt voor de medewerkers.

Binnen de branche zijn inventarisatie-instrumenten beschikbaar. Die zijn vooral fysiek gericht. Maar goede fysieke voorwaarden alléén leiden niet automatisch tot een verantwoorde arbeidsbelasting. Juist de werkwijze en ervaren werkdruk zijn van doorslaggevend belang. De Amaris Zorggroep heeft daarom een nieuw, praktisch toepasbaar instrument ontwikkeld. Daarin zijn alle genoemde onderdelen opgenomen, inclusief een plan voor succesvolle implementatie. Het instrument kan zowel op individueel niveau als op organisatieniveau sturingsinformatie opleveren. Graag deelt de Amaris Zorggroep deze aanpak met andere thuiszorgorganisaties.

3 Is jouw organisatie obesitas-proof?

Suzanne Rambrags | Zwaartepunt

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Management/P&O

Wat is nodig om zorginstellingen voor te bereiden op acute en geplande opnames van obese cliënten en vervolgens kwaliteit van zorg te bieden? Veel instellingen zijn niet of deels obesitas-proof. Tijdens deze workshop leer je hoe dit te veranderen. Zijn er bijvoorbeeld voldoende hulpmiddelen? Is de werkomgeving groot genoeg en aangepast? Is het medisch personeel op de hoogte van de specifieke problematiek van de obese cliënt? Is men praktisch getraind in het verzorgen, verplaatsen en tillen? Wordt er rekening gehouden met de diverse verschijningsvormen van obesitas? De informatie die aan bod komt tijdens de workshop, kan je direct toepassen in de praktijk. Je maakt kennis met specifieke hulpmiddelen gericht op het verplaatsen van de obese cliënt.

4 Beleid fysieke belasting: klinkt leuk, maar...

Hanke Laurijsen | Haaglanden Medisch Centrum, team Gezondheid

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Management/P&O

Branche: Ziekenhuis

Elk ziekenhuis heeft een mooi beleid Fysieke Belasting op papier staan, maar de praktijk is vaak weerbarstiger. Wil iedereen zelf investeren in gezondheid door veilig en volgens de Arbonormen te werken? En wat is de rol van het management/ Wat kan de organisatie doen om dit gedrag te ondersteunen? Om niet opnieuw het wiel te moeten uitvinden, gaan we samen kijken welke elementen essentieel zijn voor een succesvolle aanpak. Wanneer is het een succes, wat zijn de verwachtingen, maar ook wat zijn de valkuilen, hoe houden we het beleid levend? Kom en luister, maar ook kom en doe mee.

5 Zorg en kleden

Yvonne de Leeuw | VisieK Bedrijfsfysiotherapie

Ondine de Hullu | VisieK Bedrijfsfysiotherapie

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Ergocoach/Veiligheidscoach

Branche: Thuiszorg

Speciaal voor de ergocoach die meer aandacht wil besteden aan het aan- en uitkleden van cliënten. Voor het vergroten van:

- Comfort voor de cliënt
- Comfort voor de zorgverlener (Praktijkrichtlijnen fysieke belasting)
- Zelfredzaamheid van de cliënt

Samen met studenten van de Hogeschool van Amsterdam heeft VisieK een website gemaakt voor het ondersteunen van cliënten, mantelzorgers en zorgverleners bij aan- en uitkleden. Hiermee is een interactief platform beschikbaar waar oplossingen kunnen worden gedeeld. Tijdens de workshop oefen je met de handvattingen, bijvoorbeeld bij spasticiteit, volgorde van bewegen en hulpmiddelen die op deze website te vinden zijn. De kans is groot dat jij ook een zinvolle bijdrage hebt voor dit platform en dat je jouw slimme of simpele oplossing wilt delen. De initiatiefnemers hebben ervaren dat er veel kennis is op de werkvloer; kennis die niet terug te vinden is in opleidingsboeken. Samen gaan we op zoek naar oplossingen!

6 Thuiszorg: u vraagt wij draaien! Of draaien we door?

Joana Eltink | BrabantZorg

Francien Staal | BrabantZorg

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Ergocoach/Veiligheidscoach

Branche: Thuiszorg

Je bent te gast bij cliënten thuis en zij willen van alles. Maar waar ligt je grens? Heb je je weleens afgevraagd wat jij nodig hebt om gezond te werken en gezond te blijven? En hoe kan jij je collega's hierbij ondersteunen? De zorgzwaarte neemt toe, technologie verandert, hoe ga jij en je team om met die veranderingen? Ervaar jij als ergocoach wellicht ook dat het voor de ene collega wel meevalt met de zorgzwaarte en dat de andere zich juist steeds meer belast voelt? Hoe ga je om met je eigen grenzen, de grenzen van je collega's en met de mogelijkheden en beperkingen van de organisatie in de thuiszorg? Tijdens deze workshop word je je bewust van de verschillende factoren in dit speelveld. Deze bewustwording zal besproken worden aan de hand van dilemma's en verschillende werkvormen.

7 Met de voeten op de grond

Jessica Stedema | Fysiek & Zo

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Ergocoach/Veiligheidscoach

Branche: Thuiszorg

Kun je cliënten na een val ook van de grond krijgen zonder te tillen? Dat ga je onderzoeken tijdens deze actieve workshop. Het komt nog regelmatig voor, dat cliënten manueel van de grond getild worden, zeker in de thuissituatie. Dit is absoluut niet meer nodig. Vandaar deze workshop! Deelnemers gaan aan de slag met verschillende hulpmiddelen die speciaal zijn ontworpen om niet te tillen na een val. Verder wordt bekeken of je door de juiste stimulatie en begeleiding iemand kunt motiveren zichzelf weer tot stand te helpen. Het is een actieve workshop: de deelnemers gaan zélf aan de slag en kunnen daarbij de verschillende opties ervaren. Ter afsluiting is er een korte evaluatie over de verschillende ervaringen.

8 Veilig werken met iedere tillift

Yvonne de Leeuw | VisieK Bedrijfsfysiotherapie

Ondine de Hullu | VisieK Bedrijfsfysiotherapie

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Ergocoach/Veiligheidscoach

Branche: Thuiszorg

Wil jij meer aandacht besteden aan het veilig werken met iedere tillift?

Onderwerpen zijn:

- Veilig en comfortabel voor de zorgvrager
- Veilig en comfortabel (fysieke belasting) voor de zorgverlener
- Voorkomen van (bijna-)ongevallen

- Werken met verschillende liftsystemen (onafhankelijk van merk of type)
Voor het veilig en verstandig werken met een tillift is kennis van het liftstelsel een vereiste. Maar je moet ook praktische vaardigheden en inzicht bezitten. Niet voor niets hoor je weleens zeggen: 'De praktijk is altijd anders dan in het boekje' en 'een (bijna) ongeval zit in een klein hoekje'. Je kunt veel leren van wat er (bijna) fout ging bij een ander. Wanneer mag je een tillift wel gebruiken en wanneer niet? Welke overeenstemmingen en verschillen zijn er bij het werken met verschillende liftsystemen? Hoe ga je daarmee om in de praktijk en welke maatregelen kunnen binnen de organisatie getroffen worden om hiermee verantwoord om te gaan?

9 Ervaren in PDL, dé methode van zorgend Nederland

Norma Claussen | Academie voor Zorgend Nederland

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/Ergocoach

Branche: VVT/GHZ

"De zorgzwaarte neemt fors toe in diverse zorgsettings. Met deze verzwaring neemt passiviteit toe en ontstaat grotere fysieke belasting, overbelasting en onbegrepen gedrag. Met de PDL-methode ben je in staat om in een op een situatie, op comfortabele wijze, voor de hulpverlener en de cliënt om te gaan met zware en complexe zorg in de ADL. De basis van de methode PDL is haptonomie. Door de wijze van bejegening kan onbegrepen gedrag en agressie worden voorkomen. Het beperken van het aantal handelingen geeft direct verlichting van fysieke belasting.

Door het gebruik van een combinatie van bejegening, handzettingen, voorzieningen en maatregelen wordt fysieke belasting verminderd en ontstaat comfort voor zowel de cliënt en de hulpverlener. Een zeer waardevolle methode in de basiszorg voor zorgend Nederland.

10 Waar is PDL gebleven?

Foppe Hooghiemstra | ArjoHuntleigh

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/Ergocoach

Branche: VVT/GHZ

PDL lijkt soms wel van de aardbodem te zijn verdwenen. Dat is jammer, want het is een benaderingswijze die vooral veel uitkomst kan bieden bij het verzorgen van cliënten in mobiliteitsklassen C, D en E. Zeker wanneer de cliënt tijdens zorg passief is of juist (onbewust) weerstand biedt. Nieuwe technieken voor het gebruik van glijzeilen / glijrollen, in combinatie

met handelingsschema's voor zorgactiviteiten, bieden ongekeerde mogelijkheden om de cliënt geestelijk en lichamelijk minder te belasten tijdens de zorg. En de zorgverlener? Voor de zorgverlener wordt ontkleden, wassen en aankleden weer een feestje!

11 Sneller gedaan dan je zegt

Joana Eltink | Brabantzorg

Francien Staal | Brabantzorg

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: VVT/GHZ

Valt het je op dat collega's veel handelingen overnemen van cliënten? Ben je je er bewust van? Hoe instrueer je een cliënt? Tijdens deze workshop bouwen wij een brug tussen verzorgende en cliënt, met als doel dat beiden lang actief en gezond blijven. Je krijgt tips over hoe je je cliënt kan instrueren zonder handelingen over te nemen, oftewel 'zorgen met de handen op je rug'. Deze oefenvorm kun je de volgende dag direct met je team uitvoeren.

12 Kleine hulpmiddelen, groot resultaat

Bas Rutten | Handicare

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: VVT/GHZ

Kleine hulpmiddelen kunnen enorm bijdragen aan de zelfredzaamheid van de cliënt. Als ze kritisch worden ingezet, kunnen ze ook de fysieke overbelasting van zorgverleners serieus verminderen. In deze workshop maak je kennis met een breed scala aan kleine hulpmiddelen voor het maken van transfers van bed naar stoel, maar ook voor de bewegingen in bed. Je leert hoe je deze hulpmiddelen slim kan inzetten. De deelnemers gaan in kleine groepjes aan de slag om zelf te ervaren wat de hulpmiddelen kunnen betekenen voor de zelfredzaamheid van de cliënt en het verminderen van fysieke overbelasting voor de zorgverlener.

13 Gezond werken op de OK om fysiek OK(é) te blijven

Fred Dingemans | ArjoHuntleigh

Miriam Vormans | OK assistent ETZ ZH Tilburg

Sabrina van Seeters | OK assistent ETZ ZH Tilburg

Thema: Fysieke belasting
Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach
Branche: Ziekenhuis

Het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) in Tilburg heeft een frisse herstart gemaakt voor bestaande en nieuwe ergocoaches. Binnen de OK zetten de ergocoaches nu de risico's van fysieke belasting voor medewerkers op de kaart. Ook knelpunten in patiëntgebonden zorg nemen zij onder de loep.

In deze workshop delen de ergocoaches van de OK de ervaringen die zij hebben opgedaan met knelpunten en doorgevoerde verbeteringen. De grootste uitdagingen binnen het ETZ? Dat waren de vermindering van statische belasting en veilige uitvoer van transfers voor patiënt en medewerkers. Het doel van de workshop is dat bruggen worden gebouwd tussen OK-afdelingen. Op die manier kunnen we kennis en ervaring uitwisselen en tips en tricks met elkaar delen. Zo zorgen we er samen voor dat fysieke belasting binnen de normen blijft en dat werken op de OK wél OK(é) is.

14 Voorkom overbelasting bij transfers op de SEH, OK en radiologie

Bas Rutten | Handicare

Thema: Fysieke belasting
Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach
Branche: Ziekenhuis

Binnen de SEH, OK en radiologie ligt fysieke overbelasting op de loer. Met de juiste hulpmiddelen kan onnodige overbelasting voorkomen worden bij zowel liggende transfers als transfers via stand. Tijdens deze workshop gaan jij en de andere deelnemers in groepjes aan de slag met de hulpmiddelen die de belasting kunnen verminderen voor jouw afdeling. Denk aan hulpmiddelen waarmee je geheel passieve patiënten van bed naar operatie / onderzoekstafel kan helpen. Of hulpmiddelen om een thoraxplaat onder de patiënt te plaatsen. Maar ook transferhulpmiddelen waarmee je een patiënt met stafunctie snel en veilig kunt verplaatsen.

15 Bewegen in plaats van tillen

Markjan Derkse | Radboudumc
Marian Verhoeven | Radboudumc
Monika Wasscher | Radboudumc

Thema: Fysieke belasting
Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: Ziekenhuis

Wil je beleven hoe je met plezier cliënten kunt verplaatsen? Kinesthetische mobilisatie is het antwoord hierop! Je stimuleert beweging tijdens de dagelijkse zorg volgens het Viv-Arte Pfklegekoncept (VAP). Tijdens deze workshop maak je kennis met de bewegingsanalyse volgens Maietta-Hatch. Je leert een fysiologische beweging te stimuleren, leiden, ondersteunen of over te nemen. Hierdoor wordt het gewicht door wisselend ontlasten en belasten in een bepaalde volgorde verplaatst. Bewegingsstimulatie is belangrijk, zodat jouw cliënten weer zoveel mogelijk zelf gaan bewegen. Je leert hoe je in verschillende situaties kunt handelen om fysieke overbelasting bij jou en je collega's te voorkomen. In het Radboudumc werken ze op de IC/MC, geriatrie en endocriene ziekten al met deze methode.

16 Sta op en wandel: wat ga je ondernemen om van liggen tot lopen te komen?

Fred Dingemans | ArjoHuntleigh

Esther van der Heijden | ArjoHuntleigh

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: Ziekenhuis

Wat ga je ondernemen om van liggen tot lopen te komen? Tijdens een ziekenhuisopname nemen de conditie en spierkracht van de cliënt snel af. Mobiliseren en activeren van patiënten is daarom belangrijk. Niet alleen op medisch-specialistische afdelingen, maar ook op de 'gewone' verpleegafdelingen. Het doel van vroegtijdige mobilisatie van bijvoorbeeld comateuze, neurologische (bijvoorbeeld CVA) of dwarslaesiepatiënten is dat je hen zo snel mogelijk activeert. Dat begint met mobiliseren in bed en wordt actief vervolgd buiten het bed. Zo worden complicaties, neurologische verslechtering en vermoeidheid tegengegaan. Door te focussen op dit herstel, is de kans groter dat de patiënt de ADL-vaardigheden sneller zelf beheerst en wellicht eerder naar huis mag. In deze workshop maak je kennis met mogelijkheden om veilig en gezond te mobiliseren. Vanaf de relatief passieve beginfase in bed tot het actief mobiliseren buiten bed, waarbij valt te denken aan staan, transfers en lopen.

17 Hoe train je ergocoaches in een ziekenhuis?

Nico Knibbe | LOCOmotion

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: Ziekenhuis

Train je ergocoaches in een ziekenhuis allemaal in één groep, zodat ze van elkaars ervaring kunnen leren? Of juist niet? Het werk van bijvoorbeeld een OK-verpleegkundige is heel wat anders dan het werk van iemand die actief is op een polikliniek. Maar zou je in dat geval elke ergocoach anders en apart moeten opleiden? En wat doe je als een aantal ergocoaches de organisatie heeft verlaten? LOCOmotion deed in opdracht van StAZ (Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen) een experiment met de opleiding in één groep van orthopedie-ergocoaches uit acht ziekenhuizen. Wat zijn de ervaringen? In deze workshop krijg je de antwoorden.

18 Gezond beeldschermwerk

Linda ten Katen | Health2Work

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

We onderschatten hoeveel tijd we tegenwoordig achter een beeldscherm zitten, bijvoorbeeld tijdens het opmaken van een digitaal dossier en bij het gebruik van tablet en telefoons. Ongemerkt zitten we tijdens het werk zomaar twee uur per dag achter een beeldscherm. Het is belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen. Leer tijdens deze workshop hoe je gezond achter je beeldscherm zit, hoe je goed voor je lichaam zorgt en hoe je dynamiek kunt toevoegen. Hoe breng je deze kennis over op je collega's, zodat ook zij gezond achter het beeldscherm zitten?

19 Coachen van collega's in gezond beeldschermwerk 2.0

Maurice Duivenvoorde | Working Well

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Werken in de zorg betekent steeds vaker digitaal werken. Als ergocoach voel je je er ook voor verantwoordelijk dat je collega's ontspannen kunnen werken achter een beeldscherm. We stappen in deze workshop af van het geijkte plaatje waarbij iemand kaarsrecht voor een beeldscherm zit. Want zo gaat het niet in de praktijk, zeker niet in de zorg. We focussen op drie punten: instellen van de werkplek, een ontspannen werkhouding en in beweging blijven. Je ontvangt een handige tool zodat je meteen aan de slag kunt op je werk. De tool is ook bedoeld voor sta-werkplekken, tablet of smartphone, waarvan vaak sprake is in de thuiszorg.

20 Wat neem jij op je schouders?



Gezond & Zeker is een activiteit van



Godelein Wegter | Ergo-enzo

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Oorzaken van schouder- en neklachten; deze workshop zit vol met herkenning en zelfreflectie op dit gebied. En natuurlijk hoor je ook over mentale en fysieke oplossingen van klachten aan nek en schouders (KANS). Je leert de risico's te signaleren bij jezelf en je collega's en hoe je deze risico's bespreekbaar maakt in je team. Hoe zoek je met elkaar naar oplossingen, houd je de oplossingen vast en hoe leer je spelenderwijs ander gedrag aan? De workshop is toegespitst op verzorgenden en ondersteunende diensten.

21 Haptonomisch werken

Inga Mol | Instituut voor rugklachten en haptonomie

Else Boerema | Instituut voor rugklachten en haptonomie

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Het voorkomen van pols-, nek-, elleboog- en schouderklachten; in deze workshop leer en ervaar je hoe je tijdens transfers het onderscheid kunt maken tussen manipuleren en motiveren. Bij manipuleren verplaats je de cliënt met arm- en handkracht. Bij het motiveren werk je vanuit de totale beweging, zonder onnodige inzet van jouw arm- en handkracht. Daarnaast ervaar je het effect hiervan op het bewegingsvermogen. Dit is een belangrijk aspect in het stimuleren van eigen beweging van de cliënt.

22 Fysieke overbelasting in de zorg is niet nodig

Tinie Hake | TRANSFERS beLICHT

Susan Steinmeijer | TRANSFERS beLICHT

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Het belang van haptonomisch werken en hoe je dat doet. Wil jij weten hoe je fysiek veilig kunt werken en toch alle zorg kunt verlenen? In deze workshop word je meegenomen in een andere kijk op zorg verlenen. Een kijk waarbij je niet alleen de cliënt centraal stelt, maar ook jezelf. Als zorgverlener wil je goed zijn voor de cliënt, maar vaak neem je daardoor te veel handelingen over. De cliënt wordt dan niet uitgenodigd om mee te doen en je bent geneigd op kracht te werken. Door snel te werken, geef je de cliënt bovendien vaak geen tijd om te

reageren. In deze workshop ga je het effect van haptonomisch werken ervaren en krijg je handvatten voor concrete toepassingen. Een combinatie van kennis over ergonomie en de haptonomische benadering. Laat je verbazen!

23 Kom uit dat bed weg!

Foppe Hooghiemstra | ArjoHuntleigh

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Het bed is nog steeds een veel gebruikt hulpmiddel tijdens de ochtendzorg van de cliënt. Maar we weten ook dat het bed niet het meest geschikte hulpmiddel is om blootstelling aan statische belasting te verminderen voor de zorgverlener. Statische belasting is nog steeds een onderschat risico voor overbelasting in de zorg, een 'silent killer'. Ook voor het stimuleren van beweging en zelfredzaamheid van de cliënt is het bed vaak niet de goede keus. Waarom kiezen we dan niet vaker voor zorgen buiten het bed in een natuurlijke omgeving en met de juiste hulpmiddelen? Tijdens de workshop zie je de voordelen die zorg buiten bed biedt. Dit gebeurt aan de hand van metingen gedaan door LOCOmotion en een praktijkanalyse in een verpleegunit voor kleinschalig wonen. Welke hulpmiddelen en werkmethoden dragen bij aan het beperken van statische belasting en de zelfredzaamheid van de cliënt? En als je het bed toch moet gebruiken? Dan is het handig om dat zó te doen, dat de cliënt ook daadwerkelijk kan bijdragen aan zorg- en aankleedhandelingen!

24 LEAN en fysieke belasting

Gerdy Eliens | WZ

Yvonne Adriaanse | WZ

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Wat is LEAN? Hoe pas je LEAN toe binnen de zorg? Het is bewezen dat veel LEAN-tools toepasbaar zijn in de zorg. Met deze tools kun je fysieke overbelasting verminderen. In deze workshop worden praktische voorbeelden gegeven van LEAN-verbeterprocessen die gericht zijn op vermindering van fysieke overbelasting. Met LEAN-tools kan je ook bevorderen dat wordt gewerkt volgens de praktijkrichtlijnen en dat inzicht wordt verkregen in eigen handelen.

25 Toepassen Praktijkrichtlijnen

Cora van Hal | Confexion

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Hoe pas je de praktijkrichtlijnen fysieke belasting toe in jouw werk als ergocoach? Denken vanuit mobiliteitsklassen ondersteunt de keuzes voor het juiste hulpmiddel of voor de juiste techniek om te werken volgens de Praktijkrichtlijnen. Per mobiliteitsklasse duiken we in praktijksituaties. Zo analyseren we welke praktijkrichtlijnen van toepassing zijn en welke keuzes op grond daarvan gemaakt kunnen worden. Dit is een methodiek die je de volgende dag direct kunt toepassen op jouw afdeling. Ook krijg je instrumenten aangereikt die deze aanpak ondersteunen. Liever dit onderwerp in vogelvlucht, kies dan workshop 26.

26 Mobiliteitsklassen, welk hulpmiddel kun je gebruiken?

Cora van Hal | Confexion

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

In deze korte workshop leer je wat mobiliteitsklassen zijn. Wat is het doel van dit instrument? Hoe kijk je naar beperkingen en mogelijkheden van de cliënt? Hoe helpt deze aanpak jou als ergocoach? Op deze manier spreek iedereen op de afdeling dezelfde taal en kun je eenduidige transferafspraken maken. Aan de hand van de mobiliteitsklassen kijken we naar de hulpmiddelen die je kunt inzetten om je eigen fysieke belasting te beperken en - daar waar het kan - de hulpvrager te stimuleren. De mobiliteitsklassen en praktijkrichtlijnen fysieke belasting vormen de basis van de workshop.

27 Valpreventie: een taak van de ergocoach

Marleen de Boer | Kr8 Management, Consultancy & Coaching

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Valongevallen bij ouderen vormen een onderschat en toenemend probleem. Jaarlijks belanden 88.000 senioren na een val op de spoedeisende hulp, worden er 40.000 opgenomen in het ziekenhuis en overlijden er 3.000 ten gevolge van een val. Dit leidt tot hoge (zorg)kosten. Er is dan ook steeds meer aandacht voor valpreventie. In deze workshop draait het om de stelling 'Valpreventie; een taak van de ergocoach!'. Welke rol heeft de ergocoach om het valrisico bij ouderen te verkleinen? Interactief bekijken we een aantal tools en mogelijkheden. Vóór de Kennisdag krijg je een mini-enquête toegestuurd. De uitkomst hiervan komt aan bod in de workshop.

28 Fysieke belasting versus weerstand van cliënt

Joana Eltink | Brabantzorg

Francien Staal | Brabantzorg

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

"Is er gedrag of weerstand van cliënten die fysieke belasting veroorzaken bij jou? Ben je je er bewust van? Reageer jij op tijd?

In deze workshop gaan we in op allerlei soorten weerstand en gedragingen van cliënten die fysieke belasting voor jou of je collega's kan veroorzaken. We gaan aan de hand van het "pannetjes" model aan de slag. Je krijgt meer inzicht in hoe jij reageert als er sprake is van weerstand en gedrag van cliënten die je fysieke belasting geven. Wat en wanneer kan jij iets ondernemen?" Wat is het effect?

29 Spelen met de juiste hoogte

Jessica Stedema | Fysiek & Zo

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

In deze workshop leer je alles over het instellen van de juiste hoogte van het bed. Wanneer is het beter om het bed juist wat lager of wat hoger te zetten dan de standaard werkhoogte? Als je glijzeilen gebruikt, speelt het instellen van het bed op de juiste hoogte een belangrijke rol bij de vermindering van fysieke belasting. Maar ook bij het begeleiden van de benen in / uit bed kan het soms beter zijn het bed lager te zetten, omdat dan de schouders, nek en rug niet belast worden. Je beleeft een actieve workshop, waarbij van de deelnemers wordt verwacht dat ze meedenken en meedoen!

30 Peer of appel, dat maakt nogal uit

Suzanne Rambags | Zwaartepunt

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Cliënten met obesitas hebben verschillende fysieke verschijningsvormen. Deze zijn bepalend voor hun manier van bewegen, de bijbehorende risico's en de keuze voor hulpmiddelen bij het

maken van transfers en het vergroten van hun mobiliteit. In deze workshop krijg je uitleg over obesitas. Ook oefen je praktisch met een obese-model - een echte cliënt! - van de Obesitas Vereniging. Je ziet en ervaart de verschillen in bewegen per verschijningsvorm. Diverse hulpmiddelen worden besproken en gebruikt om te ondervinden wat het best werkt bij 'een appel' of 'een peer'.

31 Het (aan)raken van de obese-client

Suzanne Rambags | Zwaartepunt

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Het zien en aanraken van een obese-client roept reacties op. Sommige zorgverleners vinden het in het begin onaangenaam een obese-client aan te raken. Tegelijkertijd is het voor hen lastig dit openlijk te bespreken. Dit kan remmend werken, soms angst creëren en zo de aanraking en zorg van de obese-patiënt belemmeren. Hoe bejegen je een obese cliënt? Hoe is het voor jou en de obese-client om elkaar aan te raken of aangeraakt te worden? Wat doet dat met jou en met de cliënt? Hoe kun je hierin het best samenwerken, hoe kun je elkaar vinden en waar raak je de obese-client het best aan? Hoe lever je vanuit een respectvolle bejegening kwaliteit van zorg? Op deze vragen krijg je in de workshop antwoord door het oefenen met en aanraken van een obese-model.

32 Aankleden zonder trekken en sjoeren

Jolanda Bakker | Zwaartepunt

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Vind je het ook zo moeilijk om schoenen aan te doen bij mensen die geen kracht hebben om mee te helpen? Gaat bij jou ook de kleding stuk van je cliënt omdat deze zo moeilijk aan te trekken is? Heb jij het gevoel dat je je vingers hierdoor overbelast? En dat je staat te trekken aan de cliënt?

In deze praktische workshop leer je hoe dit veel makkelijker kan met het glijzeil. Je maakt kennis met methodes die qua fysieke belasting voor jou als zorgverlener veel lichter zijn en door de cliënt als veel comfortabeler worden ervaren. Een mooi extra effect: minder schuifkracht op de huid van de cliënt, dus minder risico op huidbeschadiging. Kom het zelf ervaren!

33 Goochelen met een zeiltje

Eva Schelling | ArjoHuntleigh

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Een van de belangrijkste oorzaken van fysieke overbelasting is het verplaatsen van cliënten in bed. Bij mobiliteitsklasse C, D en E is het de meest voorkomende transfer, volgens de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting moet je deze transfers op een hoog-laagbed uitvoeren met glijzeil. Helaas blijkt uit de meest recente monitoring opnieuw dat glijzeilen nog te weinig gebruikt worden. Jammer, want een glijzeil kan je ook helpen het risico op decubitus te verminderen en de restspanning weg te laten vloeien. Kom dus naar deze praktische workshop waar we je laten ervaren hoe het werkt zodat je morgen als glijspecialist aan de slag kunt.

34 Verbljfsbanden een oplossing

Jos Huizinga | SlingCare

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

De keuze voor de juiste tilband heeft natuurlijk alles te maken met de mobiliteit en lichaamsafmetingen van de cliënt. Maar ook met het feit of de tilband in de stoel onder de cliënt blijft liggen. Daarom is het belangrijk je af te vragen welke mogelijkheden en risico's er schuilen achter verbljfsbanden. In deze workshop maak je kennis met die risico's en leer je waar je op moet letten om deze risico's te voorkomen. Ook wordt aandacht besteed aan de veiligheid van het gebruik van (verbljfs)tilbanden. Hoe laat je transfers veilig verlopen, zowel praktisch als organisatorisch? Leer van de tips en tricks in deze workshop!

35 Help! Ik krijg de tilband niet op de juiste plek

Krystie van Domburg | Zwaartepunt

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

In deze praktische workshop leer je de knelpunten kennen die om de hoek komen kijken bij het aanbrengen en verwijderen van tilbanden. Je leert welke hulpmiddelen en trucjes je kunnen helpen om het allemaal wat makkelijker te maken. Je gaat zelf praktisch aan de slag en oefent met de materialen, zodat je de trucs meteen kunt toepassen wanneer je weer aan het werk gaat.

36 Zittend zorgen? Dat kan!

Krystie van Domburg | Zwaartepunt

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Tijdens diverse dagelijkse activiteiten kan de statische belasting voor jou heel hoog zijn. Denk aan eten en drinken geven, incontinentiemateriaal verwisselen bij staande cliënten, schoenen aantrekken en nog veel meer dagelijkse zorgactiviteiten. Je kan het risico voor statische overbelasting verminderen door het werk zittend uit te voeren in plaats van staand. In deze workshop werk je met verschillende soorten voorzieningen en hulpmiddelen. Zo ervaar je hoe je anders kunt werken. Je voelt het positieve effect van zitten en werken op statische krukjes en dynamische sta-krukken. Je gaat naar huis met heel praktische tips die je direct kan toepassen in het dagelijkse werk.

37 Hoe krijg je wat je wilt?

Michelle van Berkel | Gezond en meer Ergo

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Hoe kun je invloed hebben op de verstrekking / investering van hulpmiddelen? Hoe vergelijk je de functionaliteit van hulpmiddelen? Waaruit kan een pakket van eisen bestaan? Welke regels bestaan er bij het indiceren en verstrekken bij zorgverzekeraars en Wmo? In deze workshop krijg je antwoorden op deze vragen. Daarna sta je sterker in de discussie over wat je nodig hebt om een werksituatie positief te beïnvloeden. Breng tijdens de workshop ook een eigen casus in. Een casus waarin je weerstand ondervond bij het aanvragen van hulpmiddelen. In de workshop leer je struikelblokken uit het verleden ombuigen naar mogelijkheden voor de toekomst.

38 Steunkousen en alles wat daarmee samenhangt

Michelle van Berkel | Gezond en meer Ergo

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Steunkousen worden vaak gebruikt. Dat geldt ook voor hulpmiddelen om steunkousen aan en uit te trekken. Gelukkig zijn er vele verschillende hulpmiddelen beschikbaar gekomen om steunkousen aan en uit te trekken volgens de Praktijkrichtlijnen fysieke belasting. In deze workshop leer je de verschillen en de voor- en nadelen van verschillende oplossingen per cliëntencategorie. Denk aan het zelfstandig aantrekken door de cliënt bij verschillende functiebeperkingen. Of het aan- en uittrekken door de mantelzorger of door jou en je collega's. Ook leer je hoe je deze hulpmiddelen het beste aan kunt vragen, een veel gehoorde vraag.

39 De kracht van het ouder worden

Dimphy Meeuwissen | De Wever

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Wie ouder wordt, verliest spiermassa en dus ook spierkracht. Dit wordt merkbaar vanaf ongeveer het vijftigste jaar. Wat betekent dit voor de oudere medewerker en eventueel voor de cliënt? Hoe kun je als ergocoach hierop inspelen? Dimphy Meeuwissen heeft als HRM-adviseur duurzame inzetbaarheid veel ervaring op dit terrein. In deze workshop deelt ze graag haar kennis en ervaring met jou.

40 Zelfredzaamheid

Nico Knibbe | LOCOmotion

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Actieve cliënten herstellen sneller, voelen zich beter en zorgen voor minder fysieke belasting. Zelfredzaamheid is 'hot', maar ook een valkuil omdat we snel veel overnemen van onze cliënten. En over een valkuil hoort een brug. Hoe ga je van 'zorgen voor' naar 'zorgen dat'? De ZelfredzaamheidsRadar kan je helpen om dit - het liefst samen met de cliënt - in kaart te brengen. Het instrument laat eenvoudig zien waar jij in kunt springen of waar een hulpmiddel de gewenste zelfredzaamheid kan ondersteunen. Hoe kun je de zelfredzaamheid en eigenwaarde van je cliënten vergroten? In deze workshop krijg je tips en tricks van de workshopleider en organisaties die al met de ZelfredzaamheidsRadar werken. Kortom, een inspirerende én praktische workshop, waar je morgen al mee aan de slag kunt om bruggen te bouwen.

41 De Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting

Myriam de Leeuw | SZW

Nicole van Kuijk | SZW

Thema: Fysieke belasting

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

De Praktijklijnen Fysieke Belasting zijn de basis voor gezond werken. Het is voor ergocoaches dus een must om alle details ervan te kennen om nog beter advies te kunnen geven aan collega's. Aan de hand van de G&Z-posters maken de vertaalslag van de praktijkrichtlijnen en hoofdbronnen van fysieke belasting naar diverse zorgactiviteiten: hoe maak je daarin de juiste keuzes? Hou maak je het zorgen gezond voor jou, je collega's en de cliënt? Het is een actieve workshop, bedoeld voor iedereen die feedback wil krijgen op zijn eigen handelen en houding. Bovendien is het een ontdekkingstocht naar eigen grenzen en onderzoek je waar je de grens volgens de praktijkrichtlijnen overschrijdt.

Agressie

42 Kale waarheid met het hart

Corrie Broks | Corrie Broks en CO

Madeleine Broks | Corrie Broks en CO

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/ P&O

Wij Thealeren! Dat betekent dat wij Theater en Leren bij elkaar hebben gebracht als ijzersterk team. Als trainer/acteur laten wij zien wat er allemaal gebeurt op het gebied van communicatie in de praktijk van alle dag. Omdat wij onze programma's op maat maken, is de herkenning groot. Uit ervaring weten wij dat veel mensen schrikken als ze het woord 'Theater' horen. Rollenspellen voor de groep is niet ieders favoriete bezigheid. Dat is ook niet onze werkwijze. Theater is het instrument om bloot te leggen wat het zo moeilijk maakt om elkaar ook de lastige dingen te zeggen. Op een humoristische, laagdrempelige manier gaan we met elkaar aan de slag. Geen rollenspellen, want jullie blijven veilig op je stoel en wij doen het werk!

Ons hart ligt bij mensen blij maken met nieuwe inzichten. Wij kijken ernaar uit om jullie te ontmoeten. Wat we jullie beloven is een leerzame maar bovenal een plezierige bijeenkomst!

43 Duidelijk over agressie

Miriam Kop | Programma manager

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Een workshop waarin kennis, instrumenten en methodes uit het actieplan 'Veilig Werken in de Zorg' worden gepresenteerd, die direct door zorgorganisaties gebruikt kunnen worden. Het actieplan is afgelopen, maar er wordt volop verder gewerkt binnen de zorgbranches. De website duidelijkoveragressie.nl staat vol waardevolle kennis en ervaring en blijft beschikbaar. De programmamanager van het actieplan vertelt u alle ins en outs over welke kennis en mogelijkheden hiermee geboden worden. Een niet te missen overdracht van de mooie resultaten die de afgelopen jaren zijn geboekt en die jouw organisatie verder kunnen helpen.

44 Veilige Zorg, de veiligheidsaanpak-1

Peter Peerdeman | Landelijk coördinator Veiligezorg

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Branche: Ziekenhuis

Een verwarde patiënt dreigt te slaan. Of een familielid scheldt je uit. Medewerkers in ziekenhuizen krijgen regelmatig te maken met agressie en geweld. Veel organisaties hebben daarom een preventiebeleid ontwikkeld en medewerkers getraind in het omgaan met agressie. De aanpak Veiligezorg van de StAZ en de Kamer UMC van SoFoKleS, het arbeidsmarktfonds voor de academische ziekenhuizen, biedt maatwerkondersteuning voor ziekenhuizen bij het ontwikkelen van preventiebeleid. Veiligezorg gaat met jou in op de aanpak van agressie en geweld binnen ziekenhuizen. Je krijgt in een notendop de aanpak aangereikt: hoe kun je deze vertalen naar je eigen organisatie en jouw praktijk? Waarmee moet je rekening houden? Welke ondersteuning is mogelijk vanuit Veiligezorg?

45 Maak elk gevoel van onveiligheid bespreekbaar

Michiel Hietkamp | Projectleider VeiligPlus-aanpak

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Branche: VVT/GHZ

Alle professionals in de gehandicaptenzorg moeten zich veilig kunnen voelen. Toch sta je soms voor lastige keuzes tussen je eigen veiligheid en goede zorg voor je cliënt. Door met elkaar te praten over deze dilemma's kun je onveilige gevoelens wegnemen en samen tot oplossingen komen. De VeiligPlus-aanpak, ontwikkeld door de Stichting Arbeidsmarkt Gehandicaptenzorg, helpt om alles bespreekbaar te maken. In vier stappen ontstaat een continue dialoog tussen zorgprofessionals onderling, maar ook tussen werkvloer en top. Dat is beter voor medewerkers én voor cliënten.

46 Over de grens... of niet? Veilig werken in de huisartsenzorg

Pauline van der Meulen | Projectleider Veilig Werken in de Huisartsenzorg SSFH

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

De meeste bezoekers van huisartsenposten en -praktijken gedragen zich gelukkig zoals het hoort. Sommigen gaan echt over de grens met hun gedrag. Hoewel je het misschien zo snel mogelijk wilt vergeten, is het toch goed er bewust bij stil te staan. Wat doen ze dan precies? Wanneer gaat iemand in jouw post of praktijk 'over de grens'? Welk gedrag kan echt niet? Waar ligt die grens? Het is belangrijk als team samen vast te stellen welk gedrag van cliënten wel en niet geaccepteerd wordt. En wat je doet wanneer iemand toch een grens overgaat. Volg de compacte versie van de workshop 'Over de grens' van de SSFH en maak kennis met de bijbehorende toolkit.

47 Het zelfsturende team verliest de regie.... Wat nu?

Ronald Geelen | GZ psycholoog / consultant CCE

Thema: Coaching en communicatie

Geschikt voor: Management/P&O

In de zorg is er lang een trend naar kleinere bewonersgroepen, en daarmee kleinere teams. Wanneer sprake is van een crisis, bijvoorbeeld door heftig probleemgedrag van een bewoner (of familielid), blijken juist deze teams kwetsbaar te kunnen zijn. Er is minder overleg- én opvangmogelijkheid, teamleden werken meer na dan met elkaar. Soms is er zelfs even geen toezicht op de groep. In deze workshop gaan we na wat de rol van de manager kan en moet zijn en vooral welke interventiemogelijkheden er zijn.

48 De Veiligheidscoach

Ivo Spanjersberg | Corpus Sanum

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Helaas komt agressie voor in de zorg. Veel mensen die in de zorg werken, worden geregeld geconfronteerd met lastig of dwingend gedrag. In veel instellingen is de zorg voor agressie theoretisch wel geregeld, maar blijkt er in de praktijk nog wel wat te ontbreken. Medewerkers vullen bijvoorbeeld geen meldingsformulieren in, incidenten worden niet gemeld en er is geen nazorg. Het thema agressie valt soms ook een beetje tussen wal en schip, want het hoort deels bij de leidinggevende en deels bij P&O.

In deze dynamische workshop kijken we naar dit krachtenveld en naar de verantwoordelijkheden en mogelijkheden van de veiligheidscoach om te kunnen bijdragen aan preventie, verbeterde registratie, communicatie en nazorg.

49 Veilig op huisbezoek

Bas van der Steen | De agressietrainers

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: Thuiszorg

Als ambulante zorgverlener kom je bij de cliënt thuis. Daarbij kan je geconfronteerd worden met grensoverschrijdend of agressief gedrag, zowel van de cliënt als van familieleden. Omdat je in het huis bent waar de cliënt zich thuis en sterk voelt, en je er vaak alleen voor staat, ben je extra kwetsbaar. In deze workshop leer je de risico's op een incident vooraf zo goed mogelijk in te schatten. Verder krijg je praktische inzichten en handvatten om veilig te kunnen werken.

50 Mentale weerbaarheid en veerkracht

Bas van der Steen | De agressietrainers

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: Ziekenhuis

Als zorgprofessional word je tijdens je werk regelmatig geconfronteerd met situaties waarbij snel ingrijpen noodzakelijk is. Denk bijvoorbeeld aan grensoverschrijdend gedrag van cliënten of familieleden of aan teleurstellingen omdat zaken niet lopen zoals jij verwachtte. Mede gezien de hoge werkdruk is er dan vaak geen mogelijkheid om even een 'time-out' te nemen voor jezelf. In deze workshop leer je hoe je mentaal weerbaarder en veerkrachtiger wordt. Je

krijgt praktische handvatten om jezelf te kunnen 'resetten', zodat je na een incident of een teleurstelling weer snel veilig en gefocust kunt werken.

51 Haptonomie en het voorkomen van weerstand bij dementie

Inga Mol | Instituut voor rugklachten en haptonomie

Else Boerema | Instituut voor rugklachten en haptonomie

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: VVT/GHZ

Tijdens deze workshop ligt de focus op 'zelf ervaren'. Je onderzoekt zelf actief het effect van verschillende aanrakingen op het ontstaan en voorkomen van weerstand bij cliënten met dementie. Beide workshopleiders hebben eerder laten zien dat dit een zeer bijzondere workshop kan worden. Ervaar het zelf en laat je verrassen!

52 Gentle Teaching

Clememtine van Dalen | Zideris

Cora van Keulen | Zideris

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Branche: VVT/GHZ

Zeven jaar geleden is Zideris gestart met Gentle Teaching. Uitgangspunt is het ontwikkelen van een ondersteuningsrelatie waarin de cliënt zich veilig en onvoorwaardelijk geliefd voelt. Ondanks de de-escalerende werking van GT kunnen niet alle agressie-incidenten voorkomen worden. Een beheersmatige aanpak van omgaan met agressie-incidenten past niet bij de basishouding binnen Zideris. Daarom is gestart met een andere wijze van omgaan met agressie waarbij het accent ligt op: nabijheid geven, in contact blijven en houvast bieden. Het gaat erom dat zowel cliënt als begeleider zich veilig blijft voelen. Deze werkwijze sluit naadloos aan bij de basishouding van GT.

In deze workshop ervaar je in praktisch oefeningen zowel de kracht van GT als de kracht van de nieuwe training Fysieke en Mentale weerbaarheid.

53 Omgaan met onbegrepen gedrag

Karin Bontje | Zorgcirkel ouderenzorg

Edith Nijland | Zorgcirkel ouderenzorg

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Een verhaal vanuit een visie: hoe de haptonomie je kan bijstaan in de omgang met agressie. Het uitgangspunt: zie ieder mens als een individu. In deze workshop wordt eerst het theoretisch kader geschetst. Daarna wordt deze kennis toegepast bij een aantal praktijkvoorbeelden. Maar dan begint het pas echt: je gaat zelf ervaren hoe je door heel kleine gedachteveranderingen of lichamelijk contact minder onbegrepen gedrag krijgt. En je gaat het gedrag beter begrijpen of je kunt herleiden waar het vandaan komt.

54 Nee hoor, bij ons wordt niet gepest

Els van Leeuwen | SCHOOL TEGEN SCHELDEN

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Je volgt een interactieve workshop met een korte presentatie over ongewenst gedrag op de werkvloer. En daarna gaan we kwartetten! Je kent ze wel, die uitspraken: 'Nee, dat komt bij ons niet voor', 'Wij doen dat niet' en 'Ik weet wel waar het wél gebeurt'. En toch blijkt uit recente cijfers dat één op de zes medewerkers structureel wordt gepest. We herkennen het niet onmiddellijk. Want wat is pesten? In deze workshop ga je het PESTKWARTET spelen en leer je hoe dit deelnemers aan de praat krijgt over ongewenst gedrag op de werkvloer. Tijdens het spelen leer je de categorieën die te maken hebben met pesten, pestgedrag, wat de werkgever kan doen, gevolgen, signalen, tips, aanspreken en preventieve maatregelen. Het resultaat: je bent je bewust geworden van mogelijk ongewenst gedrag op de werkvloer én je hebt lol beleefd omdat je de meeste kwartetten had!

55 Omgaan met lastige medewerkers

Els van Leeuwen | SCHOOL TEGEN SCHELDEN

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Je leert werken met de 'ladder van escalatie'. Dit is nuttig bij het omgaan met lastig, vervelend, naar gedrag van medewerkers. Tijdens de workshop kun je in een veilige omgeving oefenen met een acteur, die zich inleeft in de rol van de 'lastige medewerker'.

Het succes van deze workshop zit in de toepasbaarheid op de werkvloer. De workshop is specifiek van toepassing op managers en hun medewerkers. Hoe toon ik begrip voor de frustratie van mijn medewerker? Maar ook: hoe stel ik grenzen aan het overschrijdende gedrag van mijn medewerker? Deze interactieve workshop gaat over een lastig thema, maar brengt houvast voor de toekomst.

56 Ken jij jouw grenzen en hoe vaak worden deze overschreden?

Ton van de Bildt | Trainingsacteur

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Wil jij je grens leren herkennen en ontdekken? Eerst wordt het thema 'agressie' op een luchtige wijze gepresenteerd via diverse werkvormen. Daarna gaat iedereen aan de slag. Hierbij is er volop aandacht voor jouw houding, bejegeningstijl en jouw grens. Je leert de grens van jezelf ontdekken en in een korte tijd weet je ook hoe je deze kan aangeven. Je beleeft een interactieve workshop waarin het belangrijk is te ervaren, kritisch te kijken naar jezelf en te leren van anderen. Behalve voor de fysieke houding is er aandacht voor stemgebruik.

57 Haptonomie, bewust omgaan met agressie

Margreet van Nieuwkoop | Academie voor Haptonomie

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Herken je dit? Voordat het eerste woord is gezegd, is in de non-verbale benadering de agressie al voelbaar, is men in het contact al alert. Het is belangrijk bewust te ontdekken wat al is waar te nemen in die non-verbale brug die je bouwt met je cliënt. Dat geeft je ruimte om keuzes te maken en te kijken of je invloed kunt hebben op het verminderen van de agressie. Je kunt daarmee veel voorkomen. Verder is het belangrijk dat je ook durft te erkennen wanneer je in de aanloop ervaart niets te kunnen voorkomen. Wat doe je dan? Erken je daarin je eigen grenzen, durf je die te delen met je collega's? Ben je je bewust van wat de impact is op de cliënt wanneer jij je niet meer veilig voelt? De deelnemers aan de workshop ontwikkelen niet alleen inzicht in wat er speelt in de brug van het non-verbale naderen. Ze gaan ook ervaren waar eigen grenzen liggen en wat het belang hiervan is.

58 Omgaan met lastig en dwingend gedrag



Gezond & Zeker is een activiteit van



Ivo Spanjersberg | Corpus Sanum

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Veel zorgverleners worden geregeld geconfronteerd met lastig of dwingend gedrag. Cliënten, ouderen en hun mantelzorgers worden niet alleen steeds ongeduldiger en assertiever, ze zetten de zorgverlener in toenemende mate onder druk om te proberen hun zin te krijgen. De klanten van ziekenhuizen en andere zorginstellingen lijken soms te geloven dat ze ook echt 'koning' zijn.

Effectief leren omgaan met boze of dwingende mensen is essentieel voor de moderne zorgprofessional. In deze korte maar dynamische workshop leer je het verschil kennen tussen frustratie, dwingend, persoonlijk en pathologisch gedrag. Ook kijken we naar een effectieve manier om hiermee om te gaan. Hierbij wordt de 'wapenkast' geïntroduceerd, een verzameling van vijf interventietechnieken ('wapens') om ongewenst gedrag te kunnen veranderen of stoppen.

59 De AgressieWijzer

William Bertrand | Radar Vertige

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

De AgressieWijzer is een hulpmiddel om samen met collega's afspraken te maken over de aanpak van agressief gedrag. Het gaat om afspraken over reageren tijdens agressie, maar ook over hoe je een voorval voorkomt en welke maatregelen je neemt na afloop. Hierdoor zorg je voor minder stress en meer plezier in het werk. De AgressieWijzer is ontwikkeld en getest door in samenwerking met zorgmedewerkers uit verschillende zorgsectoren. De stappen binnen de AgressieWijzer leiden naar praktische en werkbare afspraken om de veiligheid op de werkvloer te vergroten. Tijdens de workshop worden alle stappen van de AgressieWijzer doorlopen. Je ervaart wat er gebeurt als je dit met anderen doet.

60 Virtual reality agressie bootcamp

Kevin Conemans | Good Work

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Jij werkt in de zorg en weet als geen ander hoe het is om te maken te hebben met grensoverschrijdend gedrag, intimidatie of andere vormen van agressie, geweld of ongewenst gedrag. Soms komen deze omstandigheden uit het niets, de andere keer zie je ze aankomen. In beide gevallen reageer je misschien anders door de prikkels die je signaleert of door hoe je op dat moment zelf in je vel zit. Met een virtual reality-bril op je hoofd laten we je kennismaken met onze virtuele cliënt. We gaan praktisch aan de slag met het herkennen en signaleren van ongewenst gedrag bij jezelf en anderen. Ga de uitdaging aan en discussieer met je mededeelnemers. Na de workshop krijg je handvatten mee om in iedere situatie je doel te bepalen en de invloed van spanning op je handelen te beïnvloeden.

61 Grenzen stellen aan grensoverschrijdend gedrag

Claudia van Kleeff | Good Work

Thema: Agressie

Geschikt voor: Management/P&O

Leer adequaat te reageren op diverse vormen van grensoverschrijdend gedrag. Dat doe je tijdens deze workshop met ons vier-stappenplan Door gebruik te maken van verbale, non-verbale en fysieke communicatie leer je proportioneel en professioneel je eigen grens aan te geven om een gezonde werkomgeving te blijven hanteren. Het doel: stress-verlagend en gezond aan het werk blijven.

62 Een agressie-incident; en dan?

Wim van Es | Bureau van Es

Thema: Agressie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Iedere organisatie waar agressie een risico is, hoort beleid voor opvang, ondersteuning en nazorg te hebben. Daarin is voldoende aandacht voor het helpen verwerken van schokkende gebeurtenissen. We onderzoeken welke partijen een rol spelen, wat ze het best kunnen doen en welke verantwoordelijkheid de veiligheidscoach op zich kan nemen.

Na een korte inleiding bespreken deelnemers in vier groepen successen en werkvragen met elkaar. De volgende onderdelen staan centraal:

1. Voorlichting over schokkende ervaringen
2. Collegiale opvang
3. Verantwoordelijkheden leidinggevende
4. Bedrijfopvangteam/ specialist verwerken

Daarna komt het hele gezelschap terug op de meest opvallende successen / werkvragen uit de vier groepen. De workshopleider geeft hierbij adviezen.

Communicatie / Coaching / Duurzame inzetbaarheid / Vitaliteit

63 Waarderingsmanagement

Hans Poortvliet

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Management/P&O

Branche:

Ieder mens heeft behoefte aan erkenning en waardering. Niet zozeer voor wie hij is, maar vooral voor wat hij doet. In een omgeving waar men zich gewaardeerd voelt is de betrokkenheid groter, gaan de zaken sneller en dat ook nog eens met meer plezier en betere resultaten tot gevolg. Hoe dit te realiseren is waar de workshop 'WAARDEER en je krijgt MEER!'® om draait. De deelnemers wordt o.a. 'hands-on' duidelijk: - waarom wij allemaal 'snakken' naar waardering - waarom betrokkenheid niet te koop is, maar loyaliteit nog wel degelijk bestaat - wat medewerkers écht motiveert versus wat veel managers denken dat hen motiveert - hoe productiviteit, loyaliteit en werksfeer (relatief) eenvoudig en kosteloos te verhogen 'WAARDEER en je krijgt MEER!'® gaat dan ook over misschien wel het effectiefste management/motivatie instrument voor de 21e eeuw. De ingrediënten en inzichten zijn nuttig voor iedereen die met mensen te maken heeft. Zakelijk en privé! Hans Poortvliet is ruim 30 jaar actief in het bedrijfsleven. Hij bekleedde management- en directiefuncties bij o.a. Amsterdam RAI, het Nederlands Bureau voor Toerisme (Chicago, USA), Steigenberger Kurhaus, Grand Hotel Krasnapolsky, Lido Amsterdam en Performance Solutions in Hoofddorp. Momenteel is hij o.a. actief als managing director van de Hospitality Sales & Marketing Association International HSMIAI, oprichter van Waarderingsmanagement.nl, lid van Recognition Professionals International en één van de weinige 'Certified Recognition Professionals' in Europa. Hans is initiatiefnemer van de Nationale Complimentendag (2003) en initieerde de eerste World Compliment Day in 2011. Eind 2012 verscheen Het Groot Complimentenboek dat hij tezamen met lichaamstaaldeskundige Frank van Marwijk schreef over een van de meeste onderschatte aspecten van de menselijke psychologie.

64 Blended Action Learning voor de Zorg

Dennis van Heerden | Good Work



Gezond & Zeker is een activiteit van



Thema: Coaching/Communicatie
Geschikt voor: Management/P&O

In deze workshop maak je kennis met de mogelijkheden van Blended Action Learning in de Zorg. Er wordt ingezoomd op het creëren van een leerlandschap waarin je zorgmedewerkers praktijkgericht kan opleiden, trainen en laten oefenen met een mix van contactonderwijs, E-learning en virtual reality (vr)-learning. Je krijgt voorbeelden te zien van hoe vr gebruikt kan worden om het vakmanschap te vergroten in een virtuele realiteit. Hierbij zie je een aantal voorbeelden van een 360 graden-instructievideo. Deze workshop is een eyeopener: je leert wat de oneindige mogelijkheden van vr zijn en krijgt een indruk van wat de huidige vr-techniek kan betekenen in de zorg.

65 Lekker Vitaal

Helene Schuengel | SIGRA
Amber Verstraete | SIGRA

Thema: Coaching/Communicatie
Geschikt voor: Management/P&O

In deze workshop gaan we in op doel, vorm, inhoud en werkwijze van het vitaliteitsproject van Amstelring. Belicht wordt o.a. de meerwaarde van de verschillende samenwerkingen met de brancheorganisaties, SIGRA, de VU, Nieuwzorg en Zilveren Kruis.

Ambassadeur Erik Scherder heeft op veel plaatsen zijn visie op het belang van bewegen neergezet, hier maakt u niet persoonlijk met hem kennis, maar wel met zijn instrument de Trapplaus.

Ook wordt “nudging” besproken, op welke wijze de bottom-up benadering de slagingskansen van dit project aanzienlijk heeft vergroot en hoe de digitale community is ingezet. Onderdelen van nudging zijn de stappenteller gekoppeld aan de challenge en de inzet van de Trapplaus. Deze worden in de workshop gedemonstreerd.

Tot slot maken we de communicatie van dit traject zichtbaar, een essentieel onderdeel. Uitkomsten van het traject worden gedeeld, inclusief leer- en knelpunten.

66 Hoe coach ik mijn team in zelfsturing?

Carla Rietbergen | Rietbergen coaching

Thema: Coaching/Communicatie
Geschikt voor: Management/P&O

Zelfsturing in de zorg. Is dat mogelijk of niet? Wat vraagt het van mij en waarom zou ik het willen inzetten? Hoe neem ik mijn team daarin mee en kan ik dat wel? Wat zijn de voor- en nadelen? In deze workshop trekken we langs de mogelijke antwoorden op deze vragen. De overgang van aansturing van een team naar zelfsturing vraagt op diverse fronten verandering van jou als manager. Waar staat zelfsturing wel en niet voor? En welke keuzes daarin passen bij jou? Zelfsturing is geen doel op zich, maar een middel om het zelfsturend en zelf-oplossend vermogen van medewerkers te vergroten en zo optimale resultaten te behalen. Het is erop gericht het beste bij elkaar naar boven te halen. Jij bent en blijft daarbij eindverantwoordelijk. Of toch niet...? De workshop begint met een kort theoretisch kader, waarna de workshopleiders hun ervaringen inzetten ter inspiratie van de deelnemers.

67 Bouw bruggen door een nieuwe kijk op accountability

Marleen de Boer | Kr8 Management, Consultancy & Coaching

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Management/P&O

Mark Samuel heeft een methode ontwikkeld om eenvoudig veranderingen te realiseren. Mensen gaan zó samenwerken, dat dit bijdraagt aan het gewenste resultaat. De methode helpt te verbinden en gedragspatronen te veranderen. Resultaat gaat niet alleen over euro's en percentages, maar ook over hoe het er uitziet wanneer er succes wordt behaald. Elkaar aanspreken zonder te veroordelen. Elkaar helpen zonder te 'redden'. Resultaatgericht mét de menselijke maat! In deze workshop wordt deze methode geïntroduceerd en onderzoeken we de 'accountability aanpak'. Basisgedachte is dat we allemaal mens zijn. Talentvol en niet perfect. Aan elke succesvolle organisatieverandering gaat een persoonlijke vooraf. Wanneer de cultuur in het teken staat van angst en tegenstrijdige belangen, komt de organisatie niet in beweging. Als je iets wilt doorbreken, is het tijd voor nieuw gedrag. De workshop is een mix van theorie en ervaren. Aan het eind van de workshop neem je als manager handvatten mee om het morgen anders te doen.

68 Knokken voor de zaak

Kees van Os | Courage

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Management/P&O

Dé workshop voor zorgmedewerkers én managers. Soms bekruipt je het gevoel dat je lijnrecht tegenover elkaar staat. Dat je jezelf afvraagt: werken wij wel samen aan hetzelfde doel?

Verwijten aan elkaars adres zijn makkelijk en snel gemaakt. Cynisme en stoten onder de gordel liggen op de loer. Zonde, al die negatieve energie!

Ontdek wat vechtkunst jou kan leren over professioneel communiceren. In dit uur worden zorgmedewerkers en managers tegenover elkaar gezet. Maar niet om elkaar te bevechten en eens flink 'de waarheid' te vertellen. In 'Knokken voor de Zaak!' gaat het om de ontmoeting en samen werken aan groei en ontwikkeling; aan waardering en feedback. En dat mag best op het scherp van de snede.

Durf jij de handschoen op te pakken? Durf jij jezelf door de ander te laten raken? Zorg dan dat je komt 'Knokken voor de Zaak!'. Het is leuk en leerzaam om je als duo in te schrijven; we streven naar net zoveel medewerkers als managers in deze workshop. Dus nodig elkaar uit!

69 Ben ik duurzaam inzetbaar, of is dat een brug te ver?

Hanke Laurijsen | Haaglanden Medisch Centrum, team Gezondheid

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Mijn manager zegt dat het moet lukken met de bezetting, maar ik trek het niet.

Duurzame inzetbaarheid is een onderwerp dat in elke organisatie hoog op de agenda staat, maar wat houdt het eigenlijk in? Hoe werkt duurzame inzetbaarheid binnen de zorg? Betekent dit dat zorgverleners altijd en overal ingezet moeten kunnen worden? Gaan we allemaal de fitness in om fit en sterk te blijven? Belangrijk is de factoren duidelijk krijgen die een rol spelen bij duurzame inzetbaarheid en met name de factoren waar jij zelf invloed op kan hebben.

70 Durf jij op het werk je eigen grens aan te geven?

Wim van Es | Bureau van Es

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Hoe reageer jij wanneer collega's of leidinggevenden over jouw grens heengaan? Eén van de manieren om psychosociale belasting tegen te gaan, is dat je je hiervan bewust wordt en weet hoe je dit kunt beïnvloeden. In de workshop leer je over belasting, persoonlijke risicofactoren, coping-stijlen, feedback geven en helpende gedachten. Theorie wordt afgewisseld met opdrachten voor twee- of drietallen. Voorbeelden van opdrachten zijn:

- Uitwisselen van voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag door collega's of leidinggevenden
- Mag je in jullie organisatie een grens aangeven?

- Wat helpt / wat maakt het moeilijk,?
- Hoe kun je je persoonlijk je grens het best aangeven?
- Doe dat eens?
- Hoe kun je hulp organiseren?

De boodschap van de workshop: hoe langer je wacht met het aangeven van persoonlijke grenzen, hoe moeilijker het wordt dit te doen en hoe ziekmakender de situatie wordt.

71 Creatieve Brain Challenge

Hanny Post | Gewoon lekker werken

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Heb je een wens of probleem waar je niet verder mee komt? In deze workshop stap je in de snelkookpan van het out of the box-denken. Twee teams dagen elkaar uit en bedenken vernieuwende ideeën voor oplossingen van elkaars probleem. Met een frisse kijk op de zaak neem je afscheid en doet je brein de rest van het werk terwijl jij alweer in de volgende workshop zit. Niet ieders probleem kan worden behandeld, maar je kunt wel van iedere situatie leren, een nieuwe methode om creatiever te worden uitproberen, je laten uitdagen en genieten van de fun.

72 De OntwikkelWijzer

William Bertrand | PWYP

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Een innovatieve manier om jezelf en anderen te ontwikkelen, op afstand en toch dichtbij. De OntwikkelWijzer is een online hulpmiddel voor medewerkers en leidinggevenden om hun eigen competenties en de competenties van anderen te ontwikkelen. Een competentie is een combinatie van kennis, ervaring en gedrag. Elke competentie bestaat uit praktische voorbeelden van vaardigheden, tips om jezelf daarin te ontwikkelen, reflectievragen en coaching-tips voor het ontwikkelen van anderen. Met de OntwikkelWijzer ontwikkel je een individueel actieplan. Door als team de OntwikkelWijzer te gebruiken, leer je zowel zelfstandig als met elkaar. Zo word je samen nog sterker! Via dit instrument word je uitgenodigd feedback te geven aan je collega's en worden jouw collega's uitgenodigd feedback te geven aan jou. Vooraf krijgen de deelnemers toegang via de Netwerkapp en doorlopen zij de OntwikkelWijzer. Tijdens de workshop delen we ervaringen en coachen deelnemers elkaar aan de hand van hun actieplan.

73 Coaching van collega's; alles begint bij de 'As van motivatie'

Marleen de Boer | Kr8 Management, consultancy & Coaching

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Management/ P&O

De 'Assen van Verandering' is een model dat speciaal is ontwikkeld voor coaching. Het model is goed toepasbaar voor ergocoaches, omdat zij zich bezighouden met veranderprocessen. In deze workshop werken we met de eerste van de vier assen: de As van de Motivatie. De techniek kan ingezet worden in individuele gesprekken met collega's die onderdeel zijn van de verandering. De As van Motivatie gaat over de vraag hoe de ergocoach bij de collega voldoende motivatie, inzicht en daadkracht creëert om ook daadwerkelijk ander gedrag te vertonen; om te veranderen. In de workshop bekijken we onder meer welke polen de As van Motivatie heeft. En welke rol vervult de ergocoach, welke vragen horen hierbij? De workshop start met een kort theoretisch gedeelte en biedt daarna de mogelijkheid om zelf te oefenen en te ervaren.

74 Tel tot 10, maar dan anders

Roland Hengelbroek | Hengelbroek C&C

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Hoe kan ik anders omgaan met spanningsvolle situaties op de werkvloer? In deze workshop maak je kennis met een korte oefening hiervoor. Een voorbeeld van een spanningsvolle situatie is het aangaan van een moeilijk gesprek of een recente onprettige ervaring. De stress die dat kan opleveren beïnvloedt ons zijn en handelen negatief. Door de aandacht te verplaatsen, door contact te maken met lichaam en ademhaling, is het mogelijk een ander perspectief in te nemen. Onze eigen reacties erop overspoelen ons dan niet en krijgen sneller een plaats. Dat is goed voor de cliënt; die voelt zich meer 'gezien' en krijgt aandacht van een hogere kwaliteit. De oefening 'drie minuten ademruimte' berust op een andere manier van omgaan met gedachten, gevoelens en lichaamsindrukken. Dat is niet alleen goed voor je cliënt, maar ook voor jou.

75 Spelen met vooronderstellingen

Hanny Post | Gewoon lekker werken

Thema: Coaching/Communicatie
Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach
Branche: Thuiszorg

De zorg van je cliënt wordt zwaarder. Aanpassingen zijn nodig, zodat je werkzaamheden binnen de praktijkrichtlijnen blijven. Maar je cliënt voelt niets voor de veranderingen die je voorstelt. Herkenbaar?

Als je toegeeft aan de wensen van de cliënt, loop jij een gezondheidsrisico. Maar kies je voor jouw gezondheid en voer je de verandering door, dan schaadt dat misschien jullie relatie. Is er een uitkomst mogelijk die goed is voor jou, voor je cliënt én de relatie? De manier waarop je denkt bepaalt hoe je reageert op de situatie. In deze workshop word je je bewust van hoe jij denkt en waar jij vanuit gaat. Je experimenteert met andere denkbare uitgangspunten. Die helpen jou beter een keuze te maken of te voorkomen dat je terechtkomt in dit dilemma.

76 Kennismaken met verbaal judo

Hennie de Kler | Clairsan

Thema: Coaching/Communicatie
Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Blijf je ook weleens met dat onderhuidse gevoel zitten dat er meer aan de hand is, nadat iemand een opmerking plaatste waarin jij duidelijk een ondertoontje hoorde? En krijg je weleens zo'n verdeckte verbale aanval en weet je niet goed hoe je daarop kunt reageren? De workshop 'Verbaal Judo' laat je kennismaken met de basisprincipes van een gesprekstechniek waarmee je deze aanvallen prettig en relatief eenvoudig kunt neutraliseren. In de workshop ga je interactief aan de slag met de twee onderdelen van Verbaal Judo: de achterliggende attitude en de gesprekstechniek zelf.

77 Mindful werken in de zorg

Ida Tuinhof | Mindfulnesstrainer en bedrijfsfysiotherapeut
Willem de Groot | Mindfulnesstrainer en bedrijfsfysiotherapeut

Thema: Coaching/Communicatie
Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Balans en plezier in je werk. Dat wil jij toch ook? Gehaast werken, gejaagd lopen, geen tijd voor koffie of thee, snel tussendoor eten. Je hoofd zit vol gedachten over wat je nog moet doen of wat je gedaan hebt. Je energie lekt weg zonder dat je het in de gaten hebt. Aan het eind van de dag voel je je moe en uitgeblust.

De hele dag zorg je goed voor anderen, maar je vergeet voor jezelf te zorgen. Herken je dit? En wil je daar verandering in brengen? In de workshop 'Mindful werken' krijg je handvatten aangereikt hoe je tijdens de drukke werkdag je energie in balans kunt houden en stress op een gezonde manier kunt hanteren. Een manier is het inpassen van minipauzes in je werkdag. Pauzes die je effectief gebruikt om naar je lichaam te luisteren en je mind te 'resetten'. Je lichaam geeft namelijk precies aan wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen. Mindful Werken betekent: met aandacht werken en uit je automatische piloot durven te stappen. Met Mindful Werken verhoog je je veerkracht en werkplezier. Dat wil jij toch ook?

78 Haptonomie, de brug naar echt contact

Lidy Cornelissen | Academie voor Haptonomie

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Haptonomie geeft handvatten om bewust te ervaren wat er speelt in het contact tussen mensen en dus tussen hulpvrager en hulpverlener. Het vormt de brug waar mensen elkaar echt gaan verstaan. Een brug brengt verbinding tot stand die optimaal rendement haalt uit de samenwerking. Dit komt zowel zorgverlener als zorgvrager ten goede. Tijdens deze workshop wordt inzicht in het non-verbale contact geboden en ervaren wat men er zelf direct in de praktijk mee kan.

79 Energizers doen!

Els van Leeuwen | SCHOOL TEGEN SCHELDEN

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

In deze korte workshop ga je met de groep een aantal energizers doen om daarna weer opgefrist en energiek verder te gaan met de Kennisdag. Denk aan: 'vingertikkie', 'de Koningin', wasknijpers afpakken en nog veel meer van dit soort korte, energieke spelletjes! Even wat anders doen! Deze energizers kun je natuurlijk óók prima gebruiken tijdens trainingen, teamdagen of heel saai vergaderingen!

80 (t)Rots in de branding

Roos Rijnen | Gewoon-zijn

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Een workshop in het kader van waardigheid en trots. Het gaat meestal over de cliënten, maar hier gaat het over jou! Ben jij nog trots op je werk? Hoe kom of blijf je bij je passie? Hoe is jouw gevoel van (eigen)waarde? In deze workshop word je uitgenodigd om in de zelfreflectie te gaan. Is het immers niet zo dat hoe beter je voor jezelf zorgt, des te beter je voor de ander kunt zorgen?

81 Feedback (NIET) volgens het boekje

Ronald Geelen | GZ psycholoog / consulent CCE

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Het is één van de... nee het méést besproken onderwerp in trainingen en communicatieboeken: het geven van feedback aan bijvoorbeeld je collega. en toch blijft het moeilijk. Uit onderzoek blijkt ook dat collega's na het ontvangen van kritiek de uren daarna met minder aandacht bij hun werk zijn. Ze zijn van slag. In deze workshop gaan we in op de vraag waarom veel collega's zo overgevoelig zijn voor feedback. En bespreken we alternatieve manieren die jij kan gebruiken om hen bij te sturen. Anders en op maat op deze persoon. Ook lichten we enkele véél voorkomende valkuilen toe. In deze workshop krijg je concrete tips en mogelijkheden, ook mag je eigen situaties voorleggen.

82 De mentale ergo- en veiligheidscoach

Herold Dat | Good Work

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Elke coach heeft de doelstelling om zijn collega's beter te laten presteren. Maar hoe pak je dat eigenlijk aan wanneer druk en presteren in elkaars vaarwater komen? Een vraag waarmee veel coaches worstelen. Want hoe neem je spanning, stress of druk nu eigenlijk weg bij mensen? De workshop 'De mentale ergo- & veiligheidscoach' is ontwikkeld om coaches te ondersteunen bij deze hulpvraag.

Je leert wat de invloed is van werkdruk en werkstress op de prestaties van je collega's. Het wegnemen of beïnvloeden van werkdruk is vaak maatwerk, omdat er in iedere organisatie andere omstandigheden kunnen zijn die dit beïnvloeden. De universele tool voor het coachen

van medewerkers onder druk is het Mentaal Prestatie Plan. Hiermee wordt het wegnemen of beïnvloeden van werkdruk wél mogelijk op individueel niveau."

83 Onregelmatigheid en slaap

Patricia de Regt | Panavisie

Thema: Coaching/Communicatie

Geschikt voor: Veiligheidscoach/ Ergocoach

Onregelmatige werktijden kunnen je slaapritme flink verstoren! Moeite met in slaap vallen of juist met het wakker blijven? Hoe zorg je ervoor dat je overdag goed slaapt na een nachtdienst, en wat kun je doen om wakker te blijven op je werk? Onregelmatigheid heeft impact op je biologisch ritme.

Na het volgen van de workshop ben je bewust van het belang van voldoende slaap; het effect van slaapschuld op fysieke & mentale veerkracht; inzicht in jouw eigen slaappatroon en wat je daarin zelf kan beïnvloeden; je maakt een plan met minimaal één actie om jouw slaappatroon te versterken.