

## Programma zelfcompassie voor artsen

Dag 1	Zelfcompassie in de praktijk		Dag 2	Zelfcompassie in jezelf vinden
19.30-20.45	Welkom Waarom ben ik hier?/Doelen Voorstellen Belangrijke uitgangspunten Wat is Zelf-Compassie?		19.30-20.45	Hoe gaat het met ZC in de praktijk? Vriendelijkheid voor jezelf en anderen Stadia van Vooruitgang Zelfkritiek en Veiligheid Jezelf motiveren met Compassie
20.45-21.00	Pauze		20.45-21.00	Pauze
21.00-22.00	Onderzoek op het gebied van ZC /klinische toepassing Misvattingen over ZC/ Fysiologie van ZC en zelfkritiek Life of a doctor: strengths and stressors: belang zelfzorg Huiswerk		21.00-22.00	Leven vanuit kernwaarden Omgaan met moeilijke emoties Huiswerk
Dag 3	Zelfcompassie in de gezondheidszorg		Dag 4	Zelfzorg en zelfcompassie
19.30-20.45	Hoe gaat het met ZC in de praktijk? Vervolg: omgaan met moeilijke emoties Stadia van acceptatie Onzekerheid/medische fouten/schaamte		19.30-20.45	Hoe gaat het met ZC in de praktijk? Uitdagende Relaties Onderzoeken Welzijn cultiveren
20.45-21.00	Pauze		20.45-21.00	Pauze
21.00-22.00	Compassievol luisteren De pijn van verbonden zijn Compassiemoeheid/burnout Compassie geven en nemen Huiswerk		21.00-22.00	Terugblik op training Tips om zelfcompassie te blijven beoefenen Zelfzorg-/zelfcompassie-plan Evaluatie Afsluiting