

Programma 1-daagse training Vitamine R

Vitamine R

Het middel om te groeien voor drukke dokters



Leer hoe je Regie, Rust en Ruimte creëert

Blok 1		
9.30-11.00	Opening/introductie	<ul style="list-style-type: none">• Welkom• Kennismaking• Inventarisatie• Persoonlijk leerdoel• Stappenplan/model voor verandering• Stap 1• Stap 2 en 3
11.00-11.30	Pauze	
Blok 2: Regie		
11.30-13.00	Wij zijn ons brein	<ul style="list-style-type: none">• Stap 4• Brainrules• Drivers
13.00-14.00	Lunchpauze	
Blok 3: Rust		
14.00-15.30	Zuurstofmasker	<ul style="list-style-type: none">• Zuurstofmasker /selfcare• Stap 5• Zelfkritiek en zelfcompassie
15.30-16.00	Pauze	
Blok 4: Ruimte		
16.00-17.30	Plan van aanpak	<ul style="list-style-type: none">• Stap 6• Maak je olifant blij• Evaluatie en afsluiting