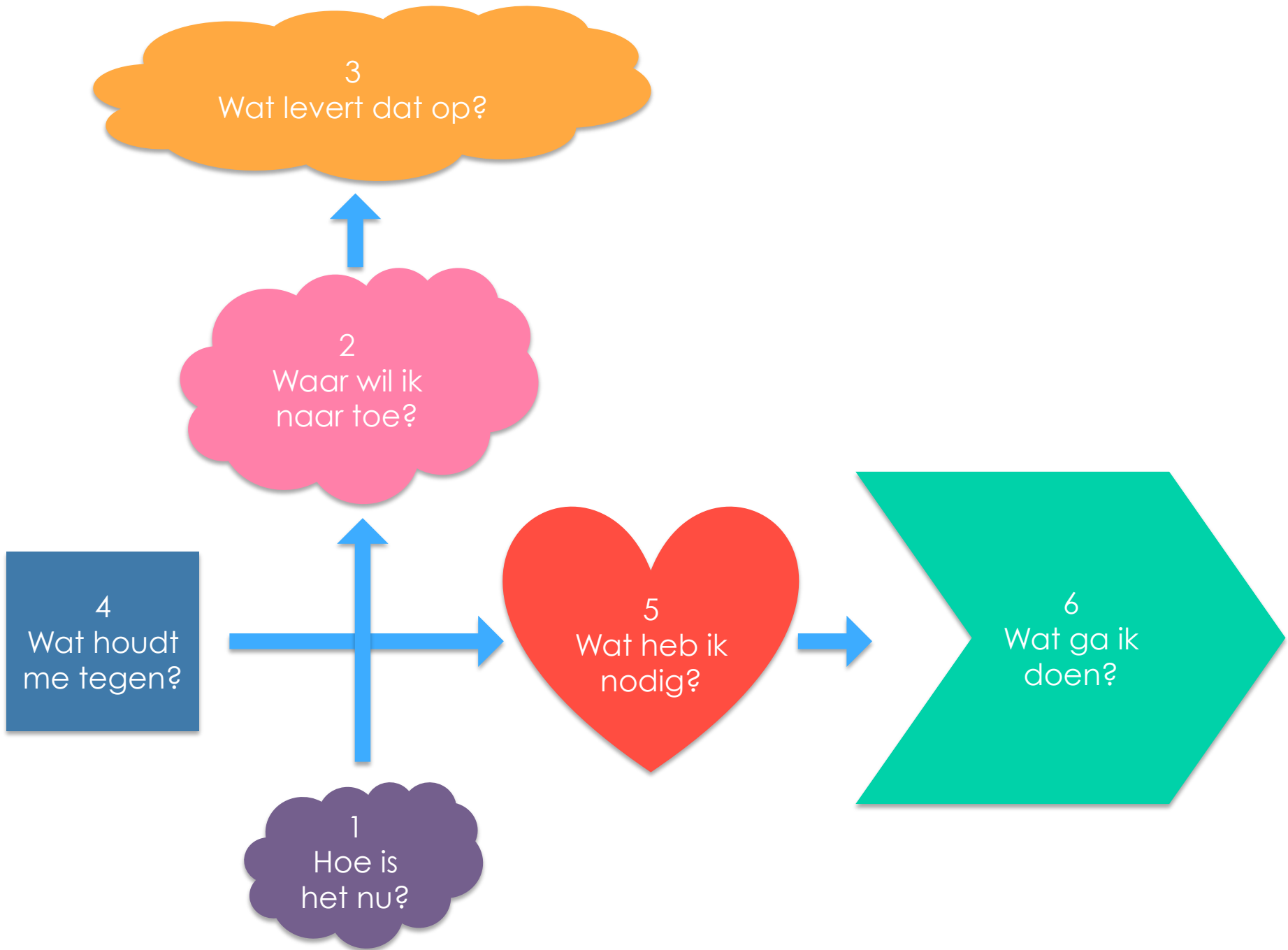


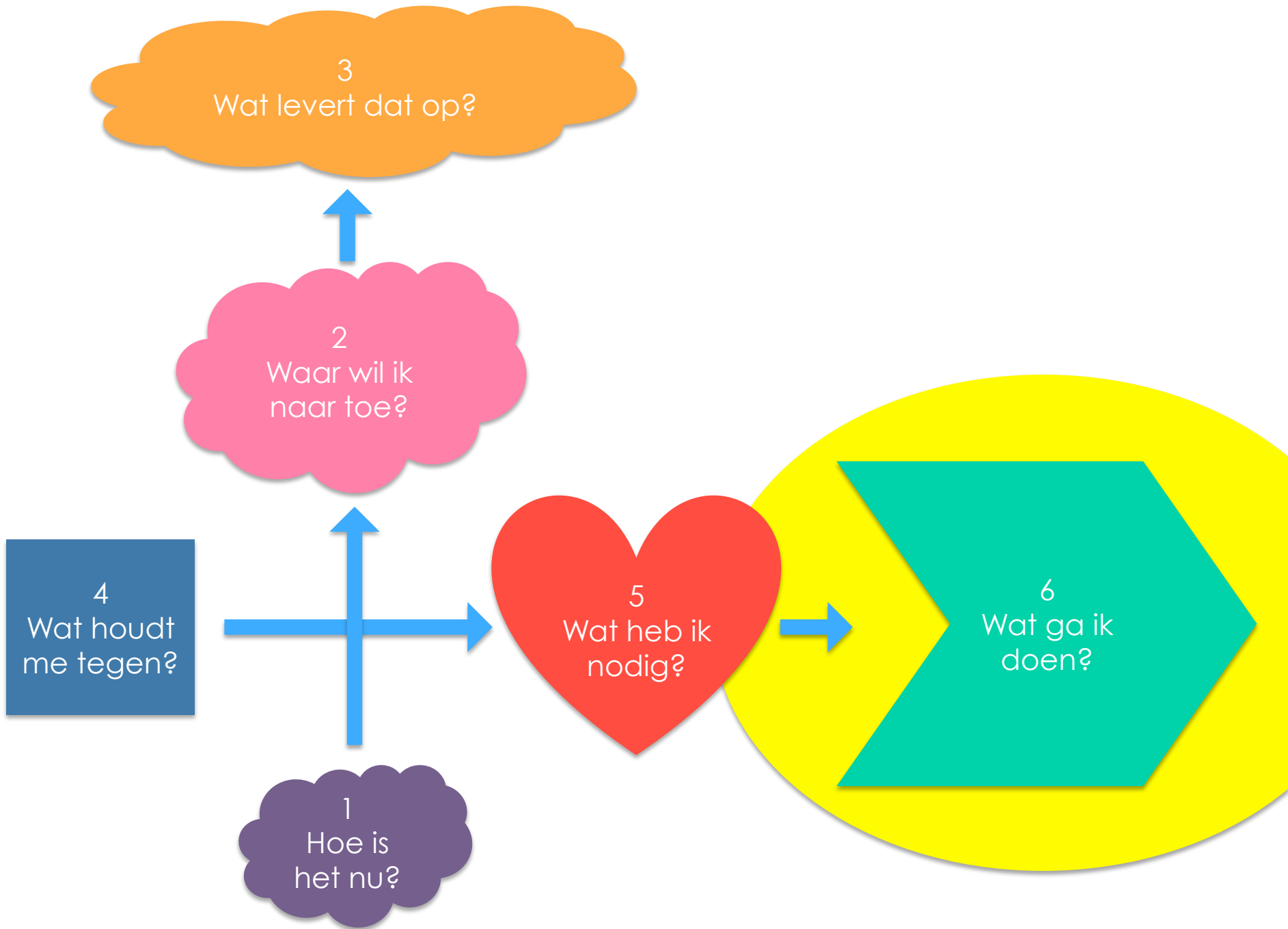
Vitamine R

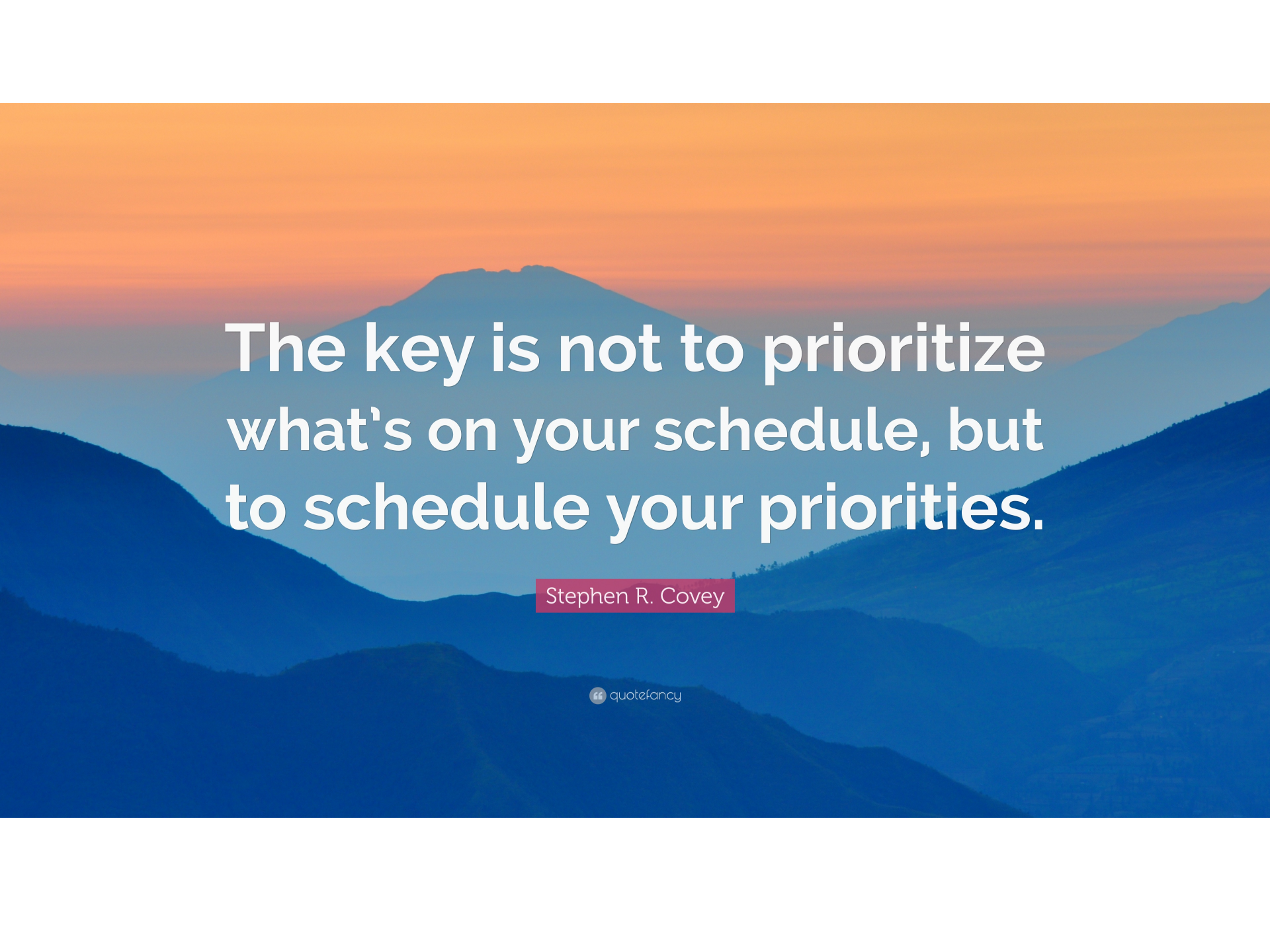
Het middel om te groeien voor drukke dokters



Leer hoe je Regie, Rust en Ruimte creëert







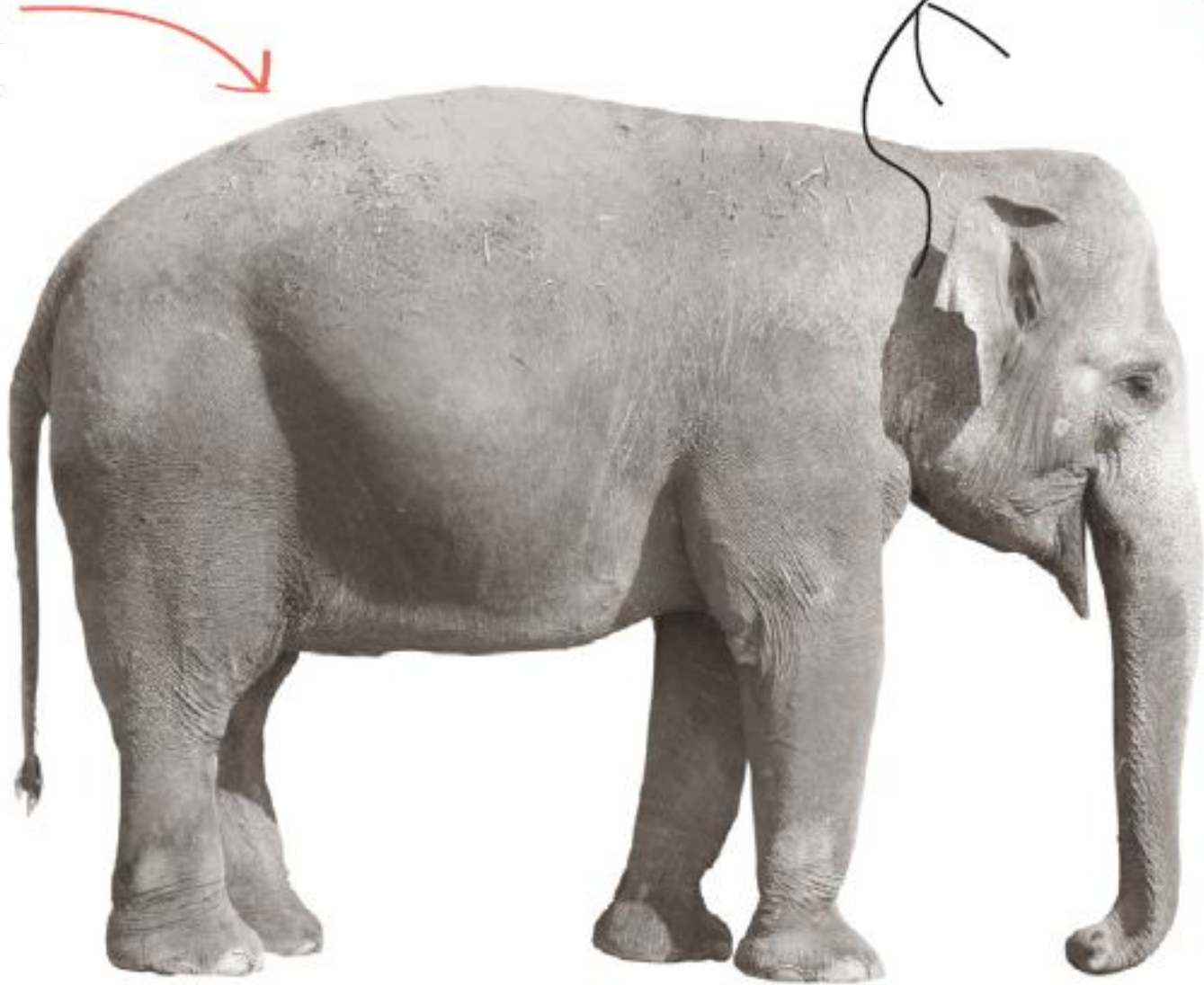
The key is not to prioritize
what's on your schedule, but
to schedule your priorities.

Stephen R. Covey



Olifant:

automatische, emotionele,
viscerale brein
oftewel 'zoogdieren-brein'



Berijder:

bewuste,
verbale,
denkende
brein,
oftewel
'menselijke
brein'

Maak je olifant blij!!




Stap 1:
Bepaal je doel
en het effect
daarvan



Stap 2:
Wat is de
eerste stap?



A dirt road with two tracks curves through a lush green field. In the background, there is a line of trees under a sky filled with white and grey clouds, with patches of blue sky visible. The overall scene is bright and natural.

Stap 3: als het kan,
maak er een
gewoonte van



Stap 4:
Gebruik je agenda
om te plannen

Stap 5: Wees voorbereid



Step 6:

Be kind to
yourself



Stap 7:
Vier je successen





Vervolg-/verdiepingsmogelijkheden

- Veerkracht voor vrouwelijke artsen
- Mindfulness-training voor artsen
- ‘Mind-you’, 3-daagse training
- Individuele coaching



THANK YOU