

# ACCREDITATIE

9 JANUARI  
2018

Aanvraag voor Care4Professionals

**Van Gezond naar Beter**

Vitality

Focus

Leadership



CARE4PROFESSIONALS

# Programmabeschrijving

Van gezond naar beter is een concept bestaande uit een tweetal bijeenkomsten waarin aandacht wordt besteed aan het behouden van vitaliteit in werk en leven. Een programma primair gericht op mensen werkzaam in de zorg. Een programma voor professionals door professionals.

We besteden aandacht aan kenmerken en vereisten voor vitaal werken en leven, doen oefeningen en maken gebruik van de praktische raad van professionals met uitgebreide ervaring in coaching; opleiding en Aikido.

Hoe kunnen we lang vitaal en actief blijven in de zorg? Hoe kunnen we onszelf blijven, dichtbij ons zelf blijven en toch meebewegen met wat er nodig is voor de patiënt, voor de hulpverlener of voor de organisatie.

We zijn onderdeel van een zorgsysteem dat eisen stelt en vraagt om productie, waar de patiënt eigenlijk centraal hoort te staan. Druk en verwachtingen zijn goed, geven passie en een drive om iets te volbrengen maar we moeten ook in staat zijn om een grens te trekken als dit nodig is voor onszelf of de ander "tot hier en niet verder".

Met een team van professionals op het gebied van zorg, aikido, coaching, leiderschap en intervisie komen we samen in een tweetal bijeenkomsten om onze vitaliteit en passie voor het vak te leren behouden of juist verder te ontwikkelen om zo duurzaam een verschil te maken voor ons zelf en de zorg!

## Programma activiteiten:

Peter van Lier

### Workshop 1: Communicatie

Duur: 1,5 uur

Communicatie wordt bepaald door aangeleerde patronen van reageren.

In deze sessie wordt onderzocht hoe men reageert op de omgeving: neemt men initiatief en is men sturend óf juist meewerkend en op aanpassing ingesteld?

De manier van reageren en communiceren wordt onderzocht middels diverse oefeningen (gebaseerd op concepten van de Japanse krijgskunst Aikido) waardoor het fysiek (en mentaal) te ervaren is hoe men in de basis reageert als er iets (of iemand) op je afkomt.

Dit ga je eerst voor jezelf bepalen, daarna krijg je van anderen terug hoe jij ervaren wordt.

Je basis profiel is heel bepalend voor wat je uitstraalt in communicatie en hoe anderen je ervaren. Dit is vaak onbewust of aangeleerd gedrag bij deelnemers en het bewust maken van de eigen houding en de impact van die houding is voor het aanleren van goede communicatie inzicht gevend.

Hoe is het om autonoom in je eigen kracht te staan? Te communiceren vanuit een ontspannen houding in plaats van je schrap te zetten en terug te duwen?

De Aikido filosofie is frictieloos mee te bewegen: autonoom vanuit een stabiele basis maar toch in correcte verbinding met de ander.

Door je eigen weerstand roep je vaak onbewust juist weerstand bij anderen op. Het gaat erom dat de deelnemer zich bewust wordt van een eventueel innerlijk conflict en daarbij actief en professioneel leert te kiezen wat de beste strategie van communicatie is voor ieder moment: reflectie in actie. Dit gaat we ook oefenen en het verschil ervaren. Dit concept is toepasbaar in conflictsituaties en in reguliere communicatie tussen professionals.

De deelnemers krijgen van zichzelf en andere deelnemers terug wat het verschil is als je kunt blijven ontspannen onder druk en je aandacht op het positieve weet te houden. Dat is een hele kunst én kan een conflictsituatie juist doen de-escaleren. Filosofie aikido: de professional kan dan leren kiezen om mee te bewegen of juist grenzen te stellen onder druk naar gelang wat de situatie vraagt.

In dit eerste blok krijg je ervaringen mee hoe je onder druk of in conflicten autonoom kan blijven functioneren zonder de druk van de omgeving van invloed te laten zijn op jezelf. Altijd eerst terug naar de basis keren: ken (herken) jezelf, je eigen kracht en je specifieke valkuilen in communicatie. De in de workshop ervaren concrete fenomenen vanuit je eigen lichaam blijven over het algemeen een stuk beter hangen dan cognitieve overdracht van kennis.

## Workshop 2: Samenwerking

Duur: 1 uur

Er worden diverse concrete oefeningen gedaan in samenwerking met andere deelnemers. De oefeningen zijn weer gebaseerd op de krijgskunst Aikido.

Ervaringen opgedaan in de eerste workshop mbt communicatie moeten nu worden toegepast. Daarbij wordt geprobeerd nu los te breken van onze aangeleerde reactie patronen in verschillende situaties om juist nieuwe tegenovergestelde ervaringen op te doen. Reageer juist niet zoals je normaliter natuurlijk zou doen, omdat je dit vanuit opvoeding of cultuur gewend bent.

Vanuit de communicatie proberen we op diverse manieren de persoonlijke communicatie ook te ervaren en te oefenen met andere deelnemers als monoloog, discussie, dialoog. Het gaat er nu om dat je ervaart via het lichaam hoe je zelf inzet én hoe dit ervaren wordt door anderen.

Er worden directe fysieke ervaring opgedaan met andere manieren van communiceren en je krijgt direct feedback van andere deelnemers hoe jouw communicatie door hen ervaren wordt. Samenwerken met anderen is vaak lastig als de druk groter wordt en we toch respectvol met elkaar om moeten gaan.

Als afsluiter in het tweede blok leren we onze krachten te bundelen in een slag. We leren met druk omgaan door te trainen om neutraal op een confrontatie af te stappen. Dat gaan we ook oefenen. Iedereen krijgt een keer de leiding in dit proces met zijn of haar eigen klank in de groep hoorbaar en voelbaar voor iedereen.

Als de deelnemers hun individuele autonomie kunnen vasthouden, gaan we dit ook nog in een groepsproces met elkaar ervaren. Hier wordt je er van bewust dat het groepsproces soms (terecht) een hogere prioriteit krijgt dan jouw persoonlijke voorkeur; de ervaring is hier om je over te (leren) geven aan de groep als dat functioneel is zonder verlies van individualiteit.



## **Workshop: Stressoren, Energiebalans en Vitaliteit**

Duur: 3 uur

In deze workshop (s) ontwikkelt de deelnemer kennis en vaardigheden om zichzelf en de collega's op een professionele wijze in balans te houden volgens het vitaliteitsmodel van Sonneveld opleidingen en coaching (<https://www.sonneveltopleidingen.nl/>).

De deelnemer heeft / krijgt inzicht in de aanwezige risicofactoren voor Burn-out middels een integrale visie op vitaliteit.

De deelnemer kan o.b.v. inzichten en ervaringen opgedaan in de sessies gezonde leefstijl aanpassingen maken. We streven er naar te leren om met de adviezen van deze sessie(s) zichzelf en collega's op het gebied van vitaliteit te stimuleren, adviseren en te motiveren.

Concreet streven we als leerdoelen naar de ontwikkeling van een eigen visie op en filosofie over vitaliteit; de ontwikkeling van vaardigheden om het eigen standpunt t.a.v. vitaliteit te motiveren en te beargumenteren en de ontwikkeling van kennis van de consequenties van deze visie voor de eigen beroepsuitoefening.

Met de kennis verworven in deze sessie kan de deelnemer in de toekomst bewuste keuzes maken om een preventief en gezond leefstijlgedrag te ontwikkelen en dit te integreren in zowel het werk,- als het prive leven.

De ontwikkeling van voldoende zelfreflectie en flexibiliteit is nodig om deze duurzame gezonde leefstijl toe te passen op fysiek, -mentaal,- emotioneel,- en zingevingsniveau.

In deze sessie bewerkstelligen we dit door (interactieve) kennisoverdracht via presentatie, oefeningen, video en casusbespreking. We toetsen de opgedane vaardigheden door interactieve discussies en groeps werk.



## **Discussiegroepen**

Duur: 1 uur

### **Doel:**

Opstellen van persoonlijk ontwikkelplan met betrekking tot diverse onderdelen die aan bod zijn gekomen.

### **Werkvorm:**

We gaan in groepen uiteen om met elkaar te bespreken welke ontwikkelpunten ieder heeft vast kunnen stellen voor zichzelf vanuit de voorgaande workshops en lezingen. Onderwerpen en focus: financieel, vitaliteit, loopbaanplanning. Wat gaat al goed en wat kan beter? Waar loopt men in de dagelijkse praktijk tegenaan?

Elke deelnemer vertelt dit in het de subgroep en de andere groepsleden bevragen hem/haar en helpen te concretiseren. De Coaches zijn aanwezig (2 per groep) om het proces te begeleiden en aan te vullen waar nodig.

Er zal gereflecteerd worden op het eigen handelen, de onderliggende overtuigingen en de daaruit voortvloeiende keuzes, met als gevolg bewustwording van de eigen rol in de driehoek mens-professional-systeem en wat hierin voor ieder persoonlijk verbeterd kan worden.

### **Resultaat:**

Elke deelnemer heeft een SMART plan hoe verder te gaan na deze training op de verschillende ontwikkelgebieden.

## **Terugkoppeling discussiegroepen**

Duur: 1 uur

### **Doel:**

Delen van de gemeenschappelijke of individuele conclusies besproken in de werkgroepen. De deelnemers vertellen elkaars plan en inspireren elkaar.

### **Werkvorm:**

Plenair. Onder begeleiding van 2 coaches / gesprek leiders zal er discussie gevoerd worden over nieuwe ideeën, belemmeringen en voorwaarden om een persoonlijk ontwikkelingsplan uit te voeren.

### **Resultaat:**

Er ontstaat een mooi en werkbaar overzicht voor de praktijk door het delen van ervaringen.

## Workshop: Life Planning

Duur: 2 uur.

Dagelijkse en chronische Stress ontstaat vaak wanneer we dingen doen in het leven die niet overeenkomen met datgene waar we in ons hart ten diepste naar verlangen.

Life Planning helpt mensen te ontdekken wie ze zijn, waar zij als persoon staan in het leven en op welk gebied hun persoonlijke doelen zich bevinden. Ontwikkel doelen kunnen zich bevinden op mentaal, fysiek, emotioneel of financieel gebied.

Waardevolle en afgewogen levenskeuzes dragen bij aan mentale rust. Er ontstaat weer een gevoel van ruimte en mensen gaan hun leven beter organiseren zowel zakelijk als privé.

De financiële situatie van een professional kan voor veel rust maar ook stress zorgen. Keuzes zijn te maken in de persoonlijke financiële situatie maar ook in zakelijke relaties zoals loondienst of maatschap toetreding. Geld en financieel beheer zijn van groot belang voor een goede basis maar kan nooit een bevredigende uitgangsbasis zijn voor een solide life planning.

In plaats van te doen waar we echt naar verlangen in het leven zijn mensen vaak bezig met het verdienen van geld en het veilig stellen ervan. Geld blijkt zelfs één van de meest genoemde redenen om belangrijke levenskeuzes uit te stellen. Zowel zakelijk als privé.

Zorgprofessionals die weten wat voor hen van primair belang is in het leven en daar ook hun financiën op hebben afgestemd leven relaxter en zijn hierdoor een bron van inspiratie voor hun omgeving. Zakelijk en privé hebben ze de zaak op orde zodat ze hun werk kunnen doen vanuit hun passie en levensmissie.

Life planning keert de vraag om: niet wat heb ik financieel nodig voor stabiliteit en comfort maar waar ligt de werkelijke wens in mijn levensplanning en hoe pas ik mijn financieel plan daarop aan om dit mogelijk te maken. In deze sessie worden de deelnemers bewust gemaakt van de gevolgen die geforceerde financiële keuzes met zich mee kunnen brengen zonder dat men bewust een persoonlijk 'life- plan' maakt.

## Lezing: Een cultuur van betekenis

Duur: 2,5 uur

Hoe we ons leven en werken beleven wordt bepaald door onze opvattingen.

De basis voor de opvattingen van waaruit we professioneel handelen worden gevormd door ons karakter en onze opvoeding, en verder gevormd door opleiding en cultuur.

Dat we ons professionele leven vormgeven vanuit onze opvattingen lijkt vanzelfsprekend, maar vaak besteden we daar geen aandacht aan.

Dat is meestal niet erg, maar wanneer we werk gaan ervaren als over-werk en leven als over-leven moeten we soms voor het eerst kritisch kijken naar welke opvattingen die onwenselijke situatie creëren en in stand houden.

In deze bijdrage doen we dat vanuit verschillende – deels Aziatische - culturen naar opvattingen over werk en leven. We onderzoeken hoe deze opvattingen kunnen verschillen tussen personen en hoe we ons bewust kunnen worden van de opvattingen we zelf hebben. Die reflectie kan niet alleen bijdragen aan het besef van eigen opvattingen, maar ook aan ons professioneel handelen en de kwaliteit daarvan.



# Trainers



**Timo de Haan**  
*Inspirator / owner*

Timo de Haan is kinderarts- neonatoloog en epidemioloog. Hij werkt nu 13 jaar op een academische neonatologie afdeling.

Hij heeft zitting in een aantal landelijke vakgroepen en is ontvanger van een ZonMw subsidie voor multicenter onderzoek. Naast reguliere patiëntenzorg, wetenschap en onderwijs heeft vitaliteit en coaching zijn interesse.

In 2018 zal de opleiding supervisie en coaching worden gevolgd aan het NHG. Voor het vasthouden van de juiste eigen mindset beoefent hij aikido en iaido. Hij is oprichter van Care4professionals (2017).

## **Albert Sonneveld**

*Inspirator / trainer/ coach*

Albert Sonneveld is de oprichter van Sonneveld Opleidingen. Hij is de inspirator en visionair van het instituut. Hij geeft masterclasses voor gevorderde coaches, maar concentreert zich vooral op het schrijven van boeken en het coachen van CEO's.



In de filosofie van Albert Sonneveld zijn lichaam en geest geen gescheiden werelden, maar beïnvloeden zij elkaar. Vitaliteit is alleen bereikbaar als lichaam en geest met elkaar in balans zijn. Deze filosofie heeft Albert Sonneveld samen met de docenten van Sonneveld de afgelopen twintig jaar onderwezen.



**Gabriel Verbeek**  
*Inspirator / life planner/ financial coach*

30 jaar ondernemerschap, 10 jaar ervaring als Life Planner en vele Life events gedurende mijn leven hebben me gemaakt tot wie ik nu ben.

Standaard inspirerend, zonder omwegen, met oog voor de kern van de zaak en de menselijke maat. Specialist op het gebied van leven en financiën. 'Weet wat je met je leven wilt voordat je financiële besluiten neemt', is mijn motto.

Het is mijn missie om mensen te helpen betekenisvol te leven. In mijn visie betekent dit dat geld dienstbaar is aan het leven van mensen en niet andersom. Het leven draait niet om geld maar er is geen levensthema dat niet op een of andere wijze met geld is verbonden.

## **Peter van Lier**

*Inspirator / trainer/ coach*

Peter van Lier was Programmamanager in het bedrijfsleven, tot hij in 2009 het roer omgooide en zijn bedrijf Aikido in Company opricht.



Vanwege zijn passie voor aikido heeft hij daarna zijn hele professionele leven gevuld met het geven van workshops, coaching en teambuildingstrainingen.

Eind 2016 heeft hij zijn technische opleiding afgerond met het behalen van zijn vierde Dan aikido examen. Tevens is hij in dat jaar gestart met de Analytische Therapie opleiding tot Dieptepsycholoog. Hiermee hoopt hij nog betere taal te vinden om de persoonlijkheids-ontwikkeling die je als aikidoka doormaakt, nog sterker te kunnen overdragen.





## **Marije Visscher**

*Inspirator / trainer/ coach*

Marije Visscher is coach en trainer en heeft 10 jaar als huisarts gewerkt. In 2015 heeft zij de opleiding Supervisie & Coaching bij het NHG afgerond en

tevens een opleiding tot teamcoach gedaan.

Zij is verbonden aan het AMC als coördinator Medisch Professionele Vorming in de master geneeskunde. Samen met 3 andere huisartsen heeft zij de stichting 'van Klacht naar Kracht' opgericht om medische professionals te ondersteunen bij een calamiteit of klacht.

Sinds 2016 is zij bestuurslid van Coaches voor Medici, een vereniging van coaches gericht op medici. Marije Visscher heeft haar eigen coaching- en supervisiepraktijk Marije Visscher Coaching. Zij begeleidt diverse intervisie- en supervisiegroepen, daarnaast coacht zij mensen werkzaam in de zorg bij diverse vraagstukken rondom werk, zoals bijvoorbeeld loopbaanvraagstukken en bij burn-out klachten.

Vanuit haar eigen ervaringen als huisarts, maar ook als arts op diverse andere afdelingen (onder andere klinische geriatrie, psychiatrie, spoedeisende hulp) is zij een prettige sparringpartner en coach.

## **Bert Mulder**

*Inspirator / Visionair*

Bert Mulder is als lector informatie, technologie en samenleving verbonden aan de Haagse Hogeschool. Hij werkt in die rol actief

aan nieuwe maatschappelijke toepassingen van informatietechnologie. Die interesse is niet alleen technisch, maar ook strategisch en conceptueel.

Leven en werken in een complexe netwerk-samenleving vraagt het vermogen betekenis te kunnen creëren in een complexe, veranderende wereld. Daarbij veronderstelt strategisch opereren steeds een nieuwe vorm en kwaliteit van reflectie die breder is dan de rationele reflectie en de grenzen van de westerse cultuur overstijgt.

Bert's bijdrage is vaak die van het creëren van een brede strategische context en het verkennen van nieuwe vormen van reflectie.

Naast lector is Bert zelfstandig gevestigd adviseur. In het verleden was hij informatieadviseur van de Tweede Kamer en hoofd automatisering van een van de nationale omroepen. Hij is lid van het Europees Cultureel Parlement en vervult bestuursfuncties bij enkele culturele organisaties.

