**Programma workshop: Over in de hand houden en overzien**

Wanneer je de grip op je werk/leven soms dreigt te verliezen is de kans groot dat je harder gaat werken en meer van hetzelfde gaat doen om de controle terug te winnen.

Meer helpend is het om de afstand en rust te vinden om je situatie in zijn geheel opnieuw te overzien.

In deze workshop gaan we onderzoeken:

1. Waardoorverlies jij je overzicht?
2. Hoe reageer je hierop?
3. Wat zijn jouw mechanismes?
4. Wat is nodig om je overzicht te hervinden?
5. Welke concrete stappen kun je daartoe ondernemen?

We zullen hieraan gestructureerd werken dooe middel van analyse, reflectie en oefening.

Zo kun je met wat meer helderheid en standvastigheid de komende tijd tegemoet gaan.

**Voor wie:**

Oudcursisten van de kadertrainingen en belangstellende vrouwelike artsem.

**Programma**

**Eerste dag:**

11.00 uur Aankomst

11.30 uur Aanvang van het programma

Kennismaking

Toelichting op het programma naar inhoud en werkwijze

**Jouw uitgangssituatie**

Wat betekent voor jou grip hebben?

Introducerende activiteit

12.45 uur Lunch

14.00 uur Opdracht in drietallen

Analyse van je eigen situatie en het formuleren van vragen naar aanleiding hiervan.

Plenaire uitwisseling.

**Overzien**

Plenair gesprek en een aantal theoretiche handreikingen.

17.00 uur Snackpauze

17.30 uur **Missie en doelen**

Introductie op het thema

 Opdracht in tweetallen

Plenair gesprek en het gezamenlijk herformuleren van doelen aan de hand van enkele criteria

19.30 uur Afsluiting eerste dag

19.45 uur Diner

**Tweede dag**

09.00 uur Aanvang programma

 **Jouw doelen dichterbij:**

Het ontwikkelen van een stappenplan. Opdracht in drietallen

 Introductie op het thema

Plenaire terugkoppeling

Inventariseren van vragen die plenair besproken/geoefend moeten worden

12.30 uur Lunch

13.30 uur Vervolgoefeningen/reflectiegesprekken

Afsluitende samenvatting en conclusies

16.00 uur Evaluatie workshop

16.20 uur Vertrek