**Congres Zorgprofessional in balans**

**22 juni 2018, ReeHorst, Ede**

09.00 uur Ontvangst en registratie

09.30 uur Opening door dagvoorzitter Theo Niessen

Theo is verpleegkundige en associate lector Persoonsgerichte praktijkvoering in zorg en welzijn bij Fontys Hogeschool, Eindhoven en senior lector, VUmc

09.40 uur Geef jij je brein de aandacht die het verdient? BreinTOOLs en healthy mind platter

Je brein bedrijft topsport. Het moet continu presteren. 24 uur per dag. Jaar in jaar uit. Wat doe jij voor je brein om dat vol te houden? Om er uit te halen wat er in zit? Om het fit te krijgen en houden? Ook bij stress? Geef jij je brein de aandacht die het verdient? Dat is de vraag die we tijdens deze humorvolle en actieve breinmasterclass gaan onderzoeken. Dr. Carlijne Philips is inspirator, trainer en coach vanuit Breingemak.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

•Je krijgt de meest waardevolle inzichten in het brein op een presenteerblaadje aangereikt.

•Je beschikt over super praktische breintips die je direct na afloop toe kunt passen.

•Dankzij alle inzichten weet je hoe je je die tips zo makkelijk mogelijk eigen kunt maken

10.30 uur Hoe maak je contact?

We hebben veel redenen om niet in verbinding te zijn. Er is van alles wat ons in werk rond laat rennen als ‘koppen zonder kip’. Maar wat als we leren open te staan voor wat er (te voelen) is? Doodeng? Of juist de weg naar balans? Harry van de Pol, Inspirator, trainer, coach

Alles wat je aandacht geeft groeit.

Daarom negeren we vaak wat er is.

Maar alles waar je contact mee maakt kun je sturen.

Waar je geen contact mee wilt maken, stuurt jou.

Kies maar. Volop verbinden is de weg naar balans.

11.10 uur Koffie- en theepauze

11.40 uur Stress in het brein

Het maakt je hoofd moe en ontketent negatieve emoties. Herkenbaar? Daar wil je dus iets aan doen. Iets tegen doen, beter gezegd.

Prof. Dr. Erik Scherder, De meest bevlogen professor van Nederland vertelt zoals alleen hij dat kan over ons gedrag en hoe ons brein hier aan bijdraagt: met vaart, vaardigheid en een groot inlevingsvermogen.

12.30 uur Lunchpauze

13.15 uur Kennissessie ronde 1

14.20 uur Kennissessie ronde 2

15.20 uur Pauze

15.50 uur Kennissessie ronde 3

16.50 uur Einde

Kennissessies Zorgprofessional in balans

1. **Zin in balans met Yoga**

Wil je graag meer rust en ontspanning ervaren? Het gevoel beter in balans te zijn in je werk en in je leven? Yoga is een mooie manier om je bewuster te worden van zowel je lichamelijke als mentale gesteldheid.

Door bewust bezig te zijn met adem en asana’s (lichaamsoefeningen) geef je aandacht aan jezelf. Door regelmatige beoefening kun leren hoe je ook in drukkere situaties een ontspannen houding kunt aannemen.

Dat kan leiden tot een evenwichtiger gevoel. Tijdens deze workshop komen aan bod: – Toegankelijke yoga oefeningen\* – Adem bewustwording – Ontspanning.

\*(deze oefeningen kunnen worden gedaan in dagelijkse kleding, neem sokken mee)

Ik hoop je te ontmoeten in deze workshop

Sabine Snijders- Manders, Yogadocent

lid van VYN; Vereniging Yogadocenten Nederland, aangesloten bij de Europese Yoga Unie)

**2. Investeren in luisteren**

Onze dagen zitten vol prikkels. Waar vinden we de ruimte om stil te zijn en rustig te luisteren naar wat er in ons zelf omgaat? En als we al moeilijk luisteren naar onszelf, hoe denk je dan dat we luisteren naar anderen? De meeste mensen zien wel in dat ze in veel gevallen niet echt openstaan voor wat de ander te vertellen heeft. Als jij wilt groeien in relaties en prestaties, dan is het beste wat je kunt doen: ‘investeren in je luisteren’.

Harry van de Pol, Inspirator, trainer, coach

**3. Help! ’s Nachts werken is ongezond. Hoe slaap ik wijs?**

Tijdens deze sessie zal in worden gegaan op de noodzaak van goede slaap en hoe je dit kan bevorderen. Wetende dat wanneer je onregelmatige diensten draait, dit ongunstig is voor onze gezondheid. Wat kan jijzelf doen om dit minder ongezond te maken. Tijdens de workshop krijg je direct in te passen tips & tricks. Na deze workshop weet jij:

•Wat je overdag kan doen om ’s nachts beter te slapen

•Hoe om te gaan met voeding tijdens nachtdiensten

•Dat slapen essentieel is om gezond oud te worden

Jochem Uytdehaage, Energy Master, De Uytdhaaging

**4. Mindfulness als breintool**

Verpleegkundigen en verzorgenden zijn meesters in het organiseren van de zorg. In vaak krap gemeten uren wordt veel werk verzet. En dan ook nog met het hart op de juist plek. De vraag is of en zo ja hoe je binnen een dergelijke omgeving tijd neemt voor jezelf?

In deze workshop leer je opnieuw klok kijken als vaardigheid om ruimte te maken voor jezelf zonder de ander hierin tekort te doen. Op deze wijze krijgt het klokje dat aan je uniform hangt een nieuwe betekenis. De workshop bestaat uit korte oefeningen uit de breinwetenschap en mindfulness die je helpen in je dagelijks werk om tijd een nieuwe dimensie te geven. Op deze manier wordt tijd die je aan jezelf besteed (time-in) een goed bestede time-out.

Dr. Theo Niessen, verpleegkundige en Hanneke Jeronimus, huisarts (niet praktiserend)

**5. Een open blik**

Deze workshop gaat over een vaardigheid die we allemaal bezitten, namelijk waarnemen; het hebben van een open, brede blik. Werkelijk zien wat er om je heen is, in deze ruimte, op dit moment in het hier en nu. Iets dat we in het dagelijks leven vaak vergeten.

Het personage van de clown hanteert deze open blik als beginpunt van zijn spel. Het is voor ieder van ons interessant om deze open blik te ervaren en als je wilt in je eigen leven mee te nemen. Jacqueline Kaptein, Artistiek leider afdeling clowns, Stichting CliniClowns Nederland

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

•De ervaring van in het moment zijn

•Wat brengt het in het moment zijn

Jacqueline Kaptein, afgestudeerd aan de Arnhemse Toneelschool. werkzaam bij Stichting CliniClowns Nederland als clown, trainer en coach en artistiek Leider.