**Masterclass:** Alumni dag **8 juni 2018** met thema “**werkbelasting en belastbaarheid”**

**Omschrijving van de alumni dag**: Het vak van de verpleegkundig specialist bestaat alweer enkele jaren. Nu zal bij iedereen wel eens de vraag ontstaan: “vind ik wat ik doe, nu nog wel zo leuk”? “De werkdruk is hoog en de verantwoordelijkheid ook”. Is de balans tussen privé en werk nog in balans”? Maar ook zal menigeen zich afvragen: “wie ben ik nu en wat kan en wil ik daarmee”? Het onderwerp van de komende alumnidag zal zich op deze vragen richten.

**Omschrijving inhoud:**

Onderwerpen die besproken worden, gaan over werkgeluk, werkbelasting, herkennen van fysieke klachten, de verschillende persoonlijkheden die er zijn en mindfulness.

Er wordt ingegaan op het 5 V-model van Tinka van Vuuren en hartcohorentie en duurzame inzetbaarheid. Er zal aandacht zijn voor mindfulness waarbij theorie afgewisseld wordt met korte oefeningen. Het signaleren van lichamelijke klachten als gevolg van te veel stress of te weinig werkplezier en werkgeluk komen aan bod. Tot slot wordt ingegaan op de rol van de individuele persoonlijkheid en de relatie met groepen en rollen binnen een groep.

**Leerdoelen**

* De deelnemer heeft meer zicht op voorwaarden om meer werkgeluk te ervaren
* Kan de 5 V’s van het model van Tinka van Vuuren benoemen
* Weet wat hartritmevariabiliteit betekent en kent de relatie daarvan met stress
* Kent een aantal oefeningen om mindfulness toe te passen
* Weet welke lichamelijke signalen een teken van overbelasting zouden kunnen zijn en wat hieraan gedaan kan worden
* Heeft meer zicht op de eigen persoonlijkheid en de rol en het effect daarvan binnen een team

**Literatuur:**

<https://www.fitforworknederland.nl/>

[www.plezieropjewerk.nl](http://www.plezieropjewerk.nl)

<https://www.123test.nl/arbeidstevredenheid/>

<http://docplayer.nl/43153-Prof-dr-tinka-van-vuuren-vitaliteitsmanagement-je-hoeft-niet-ziek-te-zijn-om-beter-te-worden.html>

<https://www.mijnvakbond.nl/Documenten%20MijnVakbond.nl/Zorg/Ziekenhuizen/Forumdag%20CNV%20Ziekenhuizen%20brochure%20werkgeluk.pdf>

**Programma**

8:45 – 9:00 Inloop met koffie en thee

9.00-9.15 Opening en welkom door Bert Tuinman en Inge Schreurs

9:15 – 10:45 André Bieleman, Ad Bergsma en Marianne Six Dijkstra geven een drieluik omtrent werkgeluk

10:45 – 11:00 Korte pauze met koffie en thee

11:00 – 12:30 Chantal ter Huurne, Mindfulness

12:30 – 13:15 Lunch

13:15 – 14:15 René ter Meer, psychomotorisch therapeut en fysiotherapeut Roessingh, geeft lezing over fysieke werkbelasting en herkennen van signalen

14:15-15.45 Astrid van Tilborgh, persoonlijkheid en rollen binnen een team

15:45-16.30 Uitwisseling van ervaringen in subgroepjes onder het genot van een drankje

16.30-17.00 Plenaire terugkoppeling en afsluiting