Cursus StoP to Practice Programma 2018-2019

Als medisch specialist draagt u de grote verantwoordelijkheid voor goede zorg voor uw patiënt. U functioneert daarom op het toppen van uw kunnen en dit brengt risico's met zich mee. Een combinatie van mondige patiënten, hoge administratielast en gebrek aan sociale steun vormen een extra belasting voor uw persoonlijke gezondheid.

Voor het leveren van de beste kwaliteit van zorg zijn veerkracht en bevlogenheid essentieel. Stelt u uw eigen gezondheid echter wel genoeg centraal? Heeft u oog voor uw mentale fitheid, flexibiliteit en balans? En hoe verbetert u uw eigen mentale gezondheid en ondersteunt u uw collega's?

Werken in de gezondheidszorg is topsport! Leer de juiste technieken en vaardigheden voor zelfzorg, mentale fitheid en emotionele balans.

Nieuw in Nederland is het StoP-programma. Deze methodiek, die staat voor Stop to Practice, is geïnspireerd op Amerikaanse en Zweedse programma's gericht op de positieve psychologie en dynamische opvattingen van het begrip gezondheid, waarbij flexibiliteit en behoud van eigen regie centraal staan.

Tijdens deze cursus staan drie werkvormen centraal: aandacht- & concentratietraining, narrative medicine en appreciative inquiry. Aan de hand van deze werkvormen behandelt u in zeven modules, verspreid over zes maanden, de uitdagingen van de medische beroepsoefening. Aan bod komen:

- Dag 1 en 2: Tweedaagse introductiemodule, kennismaking met de werkvormen en theoretische onderbouwing
- Dag 3: Veerkracht en bevlogenheid – valkuilen en stressoren in de drukke werkomgeving herkennen
- Dag 4: Presentie en distantie – de patiënt bijstaan met behoud van objectiviteit
- Dag 5: Omgaan met fouten en calamiteiten – hoe gaat u om met uw eigen emoties?
- Dag 6: De zorgrealiteit van nu – omgaan met de kritische patiënt
- Dag 7: Continuous selfcare – plan van aanpak voor uw eigen gezondheid

Deze methodiek is uniek in Nederland en wordt voor het eerst door Medilex aangeboden. De cursus is specifiek ontwikkeld voor medisch specialisten en wordt verzorgd door Natascha Deguelle (gynaecoloog, voormalig arts voor arbeid en gezondheid, docent, mindfulnesstrainer) en Lilian Wirken (verloskundige, docent, coach, auteur, mindfulnesstrainer).

De cursus 'StoP to practice' bestaat uit zeven interactieve contactdagen van 10.00 tot 16.00 uur in Zeist.

Onderstaand vindt u het programma per dag met de leervragen in hoofdlijnen.

Dag 1 en 2 (22 en 23 november)
Introductie en situational awareness training

- Kennismaking met de werkvormen in theorie en praktijk: aandacht– en concentratieoefeningen, narrative medicine, affinity groupwork, appreciative inquiry
- Veilige leer-/werkomgeving – hoe geeft u dit zelf vorm?
- Verkenning persoonlijk ontwikkelplan - wat zijn uw leerdoelen?

Dag 3 (13 december)
Veerkracht en bevlogenheid

- Burn-out of bevlogen – hoe staat het met uw mentale balans?
- Valkuilen en stressoren in uw werkomgeving herkennen en verhelpen
- Van zelfkritiek naar zelfcompassie
- Positive health – pas het toe op uzelf en uw team
- Omdenken

Dag 4 **(17 januari)**
Presentie en distantie

- Hoe creëert u een veilige sfeer voor uw patiëntencontact?
- Bearing witness - professioneel omgaan met lijden
- Holding space voor patiënt en team - hoe maakt u ruimte voor complexe emoties van patiënt en zorgverlener zonder overspoeld te raken?
- Hoe gebruikt u compassie als preventietool voor burn-out?

Dag 5 (14 februari)
Omgaan met fouten en calamiteiten

- Een medische fout - wat nu?
- Beroepsidentiteit, schuld en schaamte
- Kenmerken en voorwaarden voor veilige patiëntenzorg
- Hulpvragen buiten de richtlijnen

Dag 6 (14 maart)
De zorgrealiteit van nu - patiënt en zorgomgeving

- Patiëntparticipatie - last of lust?
- Behoud van flexibiliteit in een veranderende zorgomgeving
- Dokter of coach – schakelen tussen verschillende rollen
- Bevlogenheid en bureaucratie – hoe brengt u deze twee samen?

Dag 7 (11 april)
Continuous Selfcare, bringing it home!

- Veerkracht APK
- Ontwikkelen van een persoonlijk veerkrachtplan
- Veerkracht meenemen naar uw team