Programma Balance & Boundaries

Blok 1 9.30-11.00 uur	
Titel	De balans opmaken
Leerdoelen Subdoelen	● Huidige werk-privé-situatie in kaart kunnen brengen. ● Interne en externe factoren die werk-privé-balans, balans persoonlijke en professionele rollen en evenwichtige levensstijl verstoren en bevorderen kunnen benoemen en herkennen. ● Kennismaking met elkaar ● Inventariseren problemen, waar loop je tegenaan ● Wensen, doelen, behoeftes in kaart brengen ● Persoonlijke leerdoelen vaststellen ● ‘Je bent niet de enige’, band kweken

Programma	● Welkom
	● Mijn verhaal
	● Kennismaking
	● Introductie: Balance & Boundaries
	● Persoonlijke leerdoelen
	● Programma voor vandaag: Introductie stappenplan/NLP-model voor gedragsverandering
	● De balans opmaken
	  ○ Stap 1: Hoe is het nu?
	  ○ Stap 2 en 3: Waar wil je naar toe en wat is het effect?

Uitwerking	Welkom
	Mijn verhaal: van huisarts naar coach, mijn why: zelfzorg
	Kennismaking: naam, specialisme, thuissituatie, waar ben je dankbaar voor

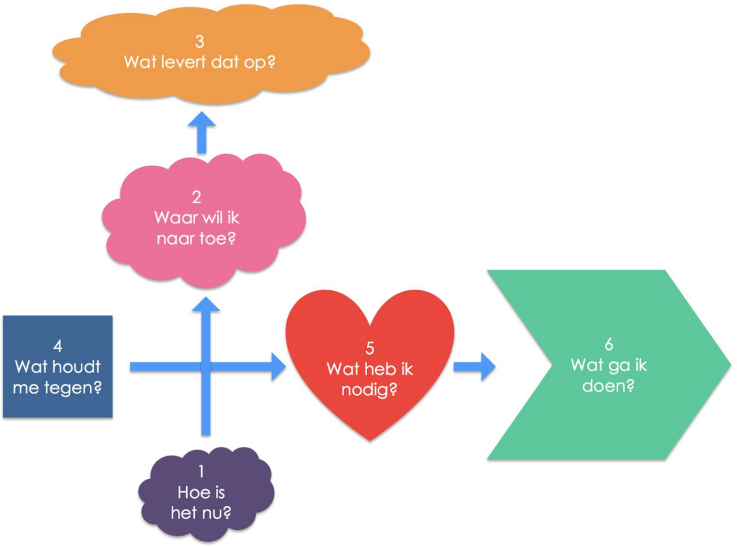
	Introductie: Balance & Boundaries
	● Artsen, en met name vrouwelijke artsen, zijn vaak erg zorgzaam en verantwoordelijk. We doen er alles aan om te zorgen dat het goed gaat met anderen: patiënten, collega's, kinderen, vriendinnen. We versmelten als het ware met de behoeftes van anderen. We voelen ze heel goed aan en willen helpen. En vergeten onszelf...
	● De balans is zoek. Dat eist zijn tol. We voelen ons moe, ontevreden en chagrijnig. Het werk is nooit af en we zijn weinig efficiënt. We hebben een kort lontje. We vinden het eigenlijk niet meer leuk op deze manier.
	● Filmpje: Screw Balance Kristina Kuzmic
	● Hoe kun je de balans weer terugvinden?
	  ○ Door goed te weten wat je wilt, wat jouw behoeften zijn. Je grenzen te kennen.
	  ○ Door, ondanks dat dit eng is, je grenzen aan te geven.
	  ○ Door je grenzen ook goed te bewaken.
	
	Daar gaan we in deze training mee aan de slag.

Persoonlijke leerdoelen vaststellen:

- Schrijven helpt
- voordat je gaat schrijven, stel jezelf een paar keer de vraag: aanleiding/reden, Waarom ben ik hier? Waarom ben ik ECHT hier?
- Wat is je doel voor deze dag? Wat wil je aan het eind in ieder geval mee naar huis nemen?
- Wat is het effect daarvan, wat levert het je op?
- Wat wens je jezelf toe?

Een aantal redenen/doelen/effecten/wensen laten delen met groep

Programma voor vandaag:
Introductie stappenplan/NLP-model voor gedragsverandering



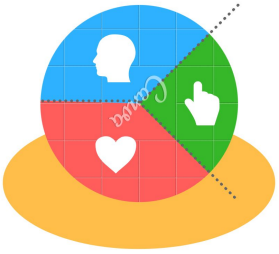
- De balans opmaken (stap 1,2 en 3)
- Waarom disbalans? (stap 4)
- Leren balanceren: Boundaries (stap 5)
- Balance & Boundaries plan (stap 6)

De balans opmaken

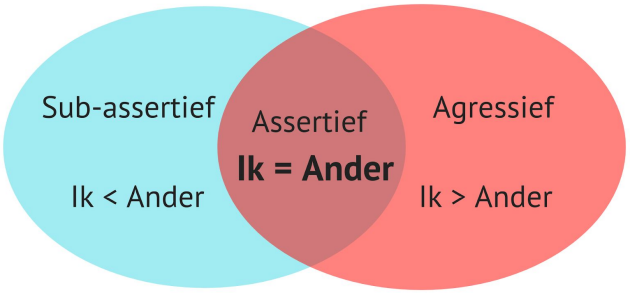
- Stap 1: Hoe is het nu
  - Wheel of life invullen: cijfer geven aan 8 deelgebieden (hoe is het nu)
- Stap 2 en 3: Waar wil je naar toe en wat is het effect
  - Toverstokje-oefening: stel je voor dat vannacht een fee met een toverstokje je hele leven verandert, alles is precies zoals jij het wilt, geld speelt geen rol, je kunt alles wat je wilt, alles is mogelijk
  - Hoe zou je leven er morgen uitzien? Wat zou je doen, waar woon je, wie zijn er bij je, wat voor werk doe je, wat voor hobbies heb je, welke grote wens zou er uitgekomen zijn?
  - Wat levert dat je op? Wat is het grootste verschil? Wat wordt er dan mogelijk?
  - Wheel of life verder invullen: cijfer geven aan 8 deelgebieden (hoe zou je willen dat het was)
- Met welk deelgebied wil jij nu als eerste aan de slag? Wat heeft prioriteit? Welk gebied zal het grootste verschil maken?

Een aantal ervaringen laten delen met groep

Blok 2 11.30-13.00 uur	
Titel	Waarom ben je uit balans? De vloek van vriendelijkheid
Leerdoelen Subdoelen	• • Weten welke universele en specifieke factoren een rol spelen bij de ervaren disbalans • Begrijpen en ervaren dat veel factoren buiten onze directe controle zijn • Mildheid kweken voor onze situatie en hoe we als mensen in elkaar zitten
Programma	• Stap 4 wat houdt je tegen? • Oorzaken disbalans: wat is er bekend? De vloek van vriendelijkheid • Waar herken jij je in? • Wat zijn de gevolgen? • Doel is niet balans, maar balanceren
Uitwerking	Stap 4: Wat houdt je tegen? Wat zit daar achter? • Demonstratie met 1 van deelneemsters van stap 1, 2 , 3 en 4 (met de uitkomsten van blok 1 in gedachte) • Vervolgens in 2-tallen hetzelfde doen • Reflectie: Welke belemmerende factoren kwamen jullie tegen? (bv. willen voldoen aan eisen van anderen, perfectionisme, tijdgebrek, alles alleen willen doen, iedereen naar de zin willen maken)

	Oorzaken disbalans: wat is er bekend?
	Wij zijn mensen met gedachten-gevoelens-gedrag in verschillende contexten
	Gedachten en gevoelens zijn onzichtbaar (vaak ook voor onszelf) en gedrag is zichtbaar
	 
	
	Context in dit geval: 'de ui'
	Externe factoren
	• westerse competitieve maatschappij
	• Organisatie: eisen overheid, verzekeraars, controle, admin, productie
	• Aard van het werk: onvoorspelbaar, onregelmatig, weinig controle, onzekerheid, ziekte/dood
	• Patiënten: eisend, onmachtig, emoties
	Interne factoren
	• Nature
	  ○ Maslow pyramide (bovenste 3 is ABC)
	  ○ Zelfdeterminatie-theorie= ABC Autonomy-Belonging-Competence
	  ○ Brein: Gevaar-jaag-zorgsysteem

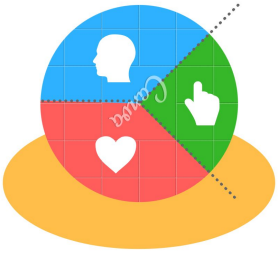
- Nurture
  - Opvoeding; ouders, school, maatschappij
  - Medische opleiding: Hidden curriculum: patiënt komt op de eerste plaats, nooit je zwakheid tonen (superdoctor)
- Typische dokterseigenschappen (interactief)
  - o.a.:intelligent, betrokken, gedreven, empathisch, hoog streefniveau, sterk verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionisme, competitief, obsessief, workaholic
- Vrouwelijke artsen (interactief): mannen en vrouwen zijn gelijk, maar niet hetzelfde
  - O.a. vriendelijk, warm, empathisch, emotioneel, afhankelijk, verzorgend en gericht op anderen en zijn ze vaker sub-assertief



Link met gevaarsysteem: angst voor conflict/vermijden, ‘anger avoider’
Link met jaagsysteem: altijd bezig om aardig gevonden te worden, ‘approval seeker’
2 kanten zelfde medaille: onderliggend ‘belonging’ ABC

Ik noem het: de vloek van de vriendelijkheid
Alles voor iedereen willen zijn. Dit zie je vaker in gezondheidszorg/onderwijs dan elders

Terug naar model:



	Wat houdt je tegen? De vloek van vriendelijkheid
Gedachte (hoofd)	Belemmerende overtuigingen (moeten/niet mogen/nooit/altijd zijn verdacht): • Ik moet altijd doen wat anderen van me willen, verwachten of nodig hebben • Ik moet voor iedereen om me heen zorgen of ze om hulp vragen of niet • Ik moet altijd naar andermans problemen luisteren en mijn best doen ze op te lossen

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td></td><td>

Ik moet altijd aardig zijn en nooit andermans gevoelens kwetsen
Ik moet anderen voorop stellen, vóór mezelf
Ik mag nooit ‘nee’ zeggen tegen iemand die iets vraagt of iets van mij nodig heeft
Ik mag nooit iemand teleurstellen of op enige manier benadelen
Ik moet altijd vrolijk en blij zijn en nooit negatieve gevoelens aan anderen laten zien
Ik moet altijd proberen anderen blij te maken en een plezier te doen
Ik mag anderen nooit belasten met mijn behoeftes en problemen

Zelfkritische gedachten (als je niet voldoet aan je eigen overtuiging)

Ik ben dom
Ik kan dit helemaal niet
Ik zie er niet uit
Ik ben een slechte dokter/moeder/partner/vriendin
Ik ben niets waard
Ik ben een mislukking

</td></tr>
<tr><td>Gevoel
(hart)</td><td>Angst
Boosheid
Verdriet
Schuldgevoel
Schaamte</td></tr>
<tr><td>Gedrag
(handen)</td><td>Ja zeggen
Alles voor iedereen doen
Zichzelf wegcijferen
Slecht voor zichzelf zorgen
Lachen
Niet voor zichzelf opkomen
Geen mening geven</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td></td><td>Interactief

waar herken jij jezelf in? Welke factoren uit stap 4 zie je terug?
Wat zijn de gevolgen?
Wat is binnen en buiten je controle?

</td></tr>
<tr><td></td><td>Conclusie:

Veel factoren zijn buiten onze controle (context, nature)
Perfecte balans is onbereikbaar
Doel is balanceren
eigen behoeftes kennen/zelfzorg/grenzen zijn daarbij essentieel (daar zijn we nu mee bezig)

</td></tr>
</table>

Blok 3 14.00-15.30 uur	
Titel	Leren balanceren deel 1
Leerdoelen	• Bewust worden van universele en eigen behoeftes en op basis daarvan prioriteiten kunnen stellen en eigen grenzen kunnen bepalen.

Subdoelen	● Enkele technieken voor het aangeven en bewaken van grenzen oefenen en kunnen toepassen. ● Begrijpen en ervaren dat assertiviteit ook vriendelijk kan zijn ● Bewust worden dat vaardigheden alleen niet genoeg zijn, maar ook overtuiging/emotie/houding
Programma	● Stap 5: Wat heb je nodig? ● Leren balanceren intro ● Leren balanceren in 7 stappen
Uitwerking	Stap 5: Wat heb jij nodig? ● Demonstratie met 1 van deelneemsters van stap 1, 2, 3, 4 en 5 (wat je tegenhoudt bepaalt wat je nodig hebt) ● Vervolgens in 2-tallen hetzelfde doen ● Reflectie: Welke hulpbronnen kwamen jullie tegen? (bv. De lat niet zo hoog leggen, hulp vragen van anderen, mezelf belangrijker vinden, grenzen stellen, taken afstoten, vaker nee zeggen, milder zijn voor mezelf)
	Leren balanceren ● Balans tussen ik en ander, waardoor betere balans in leven ● sub-assertief=zachte grens (drempel, loop je zo overheen), agressief=harde grens (een muur, waardoor je elkaar niet ziet) Assertief = stevige grens (je tuinhek): wat is daarvoor nodig? ● Grenzen kennen/grenzen voelen ● grenzen aangeven (pro-actief)/grenzen beschermen (re-actief) ● Nodig: hoofd-hart-handen (vaardigheden alleen niet genoeg, dan had je het allang gekund)
	Leren balanceren in 7 stappen: vriendelijk op mijn voorwaarden 1. Verander je overtuiging (vervang moeten door mogen, willen, kiezen) 2. Accepteer je gevoel (name it and you tame it, self-compassion break) 3. ‘Feel the fear and do it anyway’, in kleine stapjes (uitleg comfortzone) 4. Weet wat je wil (wheel of life) 5. Sta stevig 6. Wees duidelijk 7. Zeg ‘nee’ Stap 1 t/m 4 in detail doorlopen en resultaten opschrijven en delen stap 5 t/m 7 in blok 4

Blok 4 16.00-17.30 uur	
Titel	Leren balanceren deel 2
Leerdoelen	● Bewust worden van universele en eigen behoeftes en op basis daarvan prioriteiten kunnen stellen en eigen grenzen kunnen bepalen. ● Enkele technieken voor het aangeven en bewaken van grenzen oefenen en kunnen toepassen

	● Op basis van de verkregen inzichten in staat zijn een persoonlijk actieplan op te stellen zodat meer balans ontstaat in de dagelijkse werk-privé-situatie.
Programma	● Leren Balanceren, stap 5,6,7 ● Stap 6: Wat ga je doen? ● Samenvatting ● evaluatie ● Persoonlijk actieplan ● Afsluiting
Uitwerking	Leren Balanceren, stap 5,6,7 Stap 1 t/m 4 nogmaals noemen Stap 5,6, 7 in detail doorlopen. 1. Verander je overtuiging (vervang moeten door mogen, willen, kiezen) 2. Accepteer je gevoel (name it and you tame it, self-compassion break) 3. 'Feel the fear and do it anyway', in kleine stapjes (uitleg comfortzone) 4. Weet wat je wil (wheel of life) 5. Sta stevig (power pose) 6. Wees duidelijk (kort, direct, ik-boodschap, positief, vriendelijk, of: hard op de boodschap, zacht op de persoon) 7. Zeg 'nee'
	Stap 6: Wat ga je doen? Doorloop in gedachten nog eens de stappen van het NLP-model. Kies nav daarvan een situatie waarin je grenzen wilt stellen \ Doorloop de stappen van 'leren balanceren' en oefen dit in een rollenspel Draai de rollen ook om. Resultaten bespreken
	Samenvatting dag
	Evaluatie
	Wat neem je mee? Wat zijn je actiepunten? Schrijf in je persoonlijk actieplan
	Afsluiting