**Programma:**

1. Kennismaken, verwachtingen

5’ Namen opschrijven op deelnemersbordje

15’ (20’) Voorstellen in een snel rondje: allitererend voorstellen waarbij het woord dat je kiest iets over jouw karakter zegt: bijvoorbeeld – ‘Accurate Andre’ en wat jij van deze training verwacht/wat je eruit wilt halen

Doel: loskomen van vast patroon: naam – leeftijd – aantal jaren huisarts – aantal kinderen thuis

En alvast nadenken over een eigenschap die jou als persoon typeert

Bewustzijn creëren op gewenst persoonlijk ontwikkeldoel

15’ (35’) - Actieve ‘sta op/ga zitten als’

Met stellingen die raken in het werk als huisarts. Eerste twee stellingen zijn als voorbeeld bedoeld en breken het ijs. De vragen die daarna volgen gaan over bevlogenheid en de wijze waarop je in je werk en privé staat

1. De wens: grip op bezield werken

15’ (50’) De wens: grip op bezield werken is…

1. Uit onderzoek blijkt: stress en bevlogenheid in de gezondheidszorg

15’ (1.05’) uit onderzoek blijkt…

1. Grip op je eigen bezieling…hoe dan?

10’ (1.15’) GRIP op je eigen bezieling, hoe dan?

1. Doen is de beste manier van denken

15’ (1.30’) Oefening ‘zorg voor jezelf’

1. Energiebalans

(2.20)

10’ Uitleg energiebalans

30’ In gesprek met elkaar…hoe sta je tegenover je eigen levenswiel?

10’ terugkoppeling

Pauze

20’ (2.40)

1. Ervaringsdeskundige

10’ (2.50) ervaringsverhaal bloggende huisarts

15’ (3.05) vragen stellen

1. Aan de slag met GRIP

15’ (3.20’) Aan de slag met GRIP – achtergrond/uitleg

30’ (3.40’) Bekijk je eigen meting en ga met iemand uit je groep in gesprek op basis van het doel dat je eerder hebt bepaald in je levensbalans

Wat valt op?

Waar zit energie op?

Waar wil je aan werken?

Welke modules spreken je hierbij aan?

Wat is jouw eerste stap?

5’ (3.45’) Schrijf jouw eerste stap op kaartje inclusief je eigen 06 nummer en voornaam.

Kaartje inscannen en volgende dag appen als herinnering

15’ (4.00’) nabespreken

Hoe ging dit?

Wat viel op?

1. Afronden met filmpje.