Workshop “de dokter heeft het te druk”

Locatie: van der Valk hotel Hengelo (ov)

**Deelnemers: 8-12**

**Duur: 3 uur**

**Voorbereiding: geen**

17:30 Ontvangst, inclusief buffet

18:00 Kennismaken en introductie. mw. M. Willemsen & mw. Y.Fijneman (bureau Fijneman & Willemsen)

18.15 Stilstaan bij de vraag: hoe hoog scoor je jezelf op een schaal van 1 tot 10 als het gaat om de mate waarin je drukte ervaart in je werk. En wat is jouw unieke reactie (in gedrag of fysiek) op drukte?

19:00 Wat veroorzaakt jouw drukte en stress? Korte inleiding en individueel stilstaan bij elementen van het werk en van jezelf die bijdragen aan drukte. Bespreken met een collega.

19:45 Prioriteren: wat doet er echt toe voor jou? Reflectieopdracht.

20.15 Toelichting op de prioriteitenmatrix. Individueel invullen en nadenken over wat je anders zou willen, wat je daar nu van weerhoudt en plenair tips uitwisselen.

20.45 Inzichten en voornemens: terugblik op de opdrachten uit de workshop en kijken wat je je concreet voorneemt. Plenair afsluiten met concrete ideeën over wat je anders gaat aanpakken.

21.00 Einde