

Opzet dag 5: ZELFZORG en BEDRIJFSPLAN

Datum: 4 februari 2020
Algehele leiding: Wout Huizing (en Marjo van Bergen en Katja Beerman)
Gastdocente: Marcelle Mulder

Vooraf huiswerkopdrachten:

a. Schrijf:

Een persoonlijke reflectie op je eigen levensverhaal en keuzes die je in je leven hebt gemaakt/afslagen die je hebt genomen/ontwikkelingen en veranderingen in de bronnen van waaruit je hebt geleefd/leeft. Sta stil bij drie voor jou ingrijpende of scharniermomenten of 'contrastervaringen'. Hoe werken die wel/ niet door in je werk op dit moment?

b. Reflecteer

Vul eens schema in waarin je reflecteert op je werk(zaamheden). Wat maakt dit jou duidelijk? (zie bijlage)

c. Tijdschrijven

Houd tussen 7 januari en 1 februari je tijdsbesteding nauwkeurig bij. Waar ben je mee bezig? Hoeveel tijd is er voor werk (en waar liggen de accenten?) en hoeveel 'vrije' tijd of tijd voor ontspanning?

Hoe vind je de balans tussen werk/privé?

Hoe heb je oog voor je lichaam, je eigen levensbeschouwing en relaties buiten je werk?

d. Vul na opdracht a,b,c, het schema in over ophouden en trouw blijven (zie bijlage)

e. Lees:

- Artikel Christa Anbeek, Kwetsbaarheid als bron van geloof, hoop en liefde. Ontwikkeling van een dialoogspel in: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, jaargang 21, september 2018, nummer 91, pag. 12 – 20
- Carlo Leget, *Van levenskunst tot stervenskunst. Over spiritualiteit in de palliatieve zorg*. Lannoo, Tiel: 2008, pag. 105 – 140, toegangen tot innerlijke ruimte
- Artikel over zingeving als preventie voor burn-out?

f. Schrijf:

Maak je 'bedrijfsplan', waarin je duidelijk aangeeft op wie je je richt, wat jouw 'thema's zijn, wat je eigen profiel is en welke resultaten je wilt behalen in het komend jaar. Vergeet niet ook een financiële paragraaf aan het einde op te stellen: wat zijn je doelen en wijze van inkomsten verwerven? (max. 2000 woorden????)

Bereid je erop voor in *vijf minuten* dit plan te presenteren aan je vakgenoten.

PROGRAMMA

- 10.00 uur Welkom en 'landen'
- Werkvorm met groene/ oranje/ rode kaartjes als metafoor van verkeerslicht.
Leidende vraag: hoe zit je hier?
- Groen: startklaar. Oranje: eerst nog wat vertellen/ aandacht geven (kan rood worden of groen). Rood: blokkade.
- Reflectie: hoe luister je naar jezelf en geef je aandacht aan jezelf? Hoe doe je dat in je 'alledaagse (werk)leven'? Ren je door? Sta je (wel eens) stil bij jezelf?
- 10.30 uur In balans? Uitwisseling in tweetallen over de reflectie-opdrachten a t/m d
- 11.00 uur Pauze
- 11.15 Inleiding Marcelle Mulder: persoonlijk verhaal over overeind houden van eigen bronnen/ inspiratie, gekoppeld aan eigen levensverhaal. Benoemen hulpbronnen. Interactief en inspelend op ontdekkingen/ thema's binnen de groep.
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Inspiratie vinden: uitwisseling vindplaatsen van inspiratie en voeding 'om het vol te houden'. (adhv inspiratiekaarten; ook mooie werkvorm om evt. zelf in te zetten)
- 14.00 uur Presentatie 'bedrijfsplannen'
- 15.00 uur Pauze
- 15.15 uur Reflecties en tips in drietallen op de gepresenteerde plannen
- 16.15 uur Afsluiting met ritueel: certificaten
- 16.30 uur Einde