

# Uitnodiging

## **Gedragsverandering en zelfmanagement**

voor Praktijkassistenten, -ondersteuners en -verpleegkundigen

**Hoe beïnvloed je het gedrag van je patiënt zodat hij/zij komt tot een verantwoorde leefstijl?**

**Dinsdag 10 september en 1 oktober 2019**

(duur van de nascholing is 2 avonden)

Best Western Plus Hotel Groningen Plaza



## **Veranderen: makkelijk gezegd!! Doe het maar eens!!**

Het stimuleren van gezond gedrag wordt in de eerstelijnsgezondheidszorg steeds belangrijker. Jij bent hier in je werk regelmatig bij betrokken. Tijdens het spreekuur met chronisch zieke patiënten is één van je taken om mensen te stimuleren en te adviseren om gezonder te leven. Daarvoor is het belangrijk dat je goed kan communiceren. Lukt het jou om chronisch zieken te helpen bij hun zelfmanagement?

Een chronische ziekte vraagt vaak om een gedragsverandering van de patiënt. Zelfmanagement speelt hierin een belangrijke rol. Mensen nemen zich vaak voor om te veranderen maar dikwijls blijkt dat ze onvoldoende motivatie hebben om het ook echt te gaan doen of om het vol te houden.

De meeste mensen die moeten veranderen zijn er nog niet klaar voor. Toch blijkt de motivatie voor gedragsverandering tamelijk kneedbaar. De manier waarop je als praktijkassistente of als praktijkondersteuner bijvoorbeeld met een cliënt over zijn of haar gezondheid praat kan een diepgaande invloed hebben op persoonlijke motivatie voor gedragsverandering.

### **Inhoud**

Een belangrijke taak van jouw werk tijdens het spreekuur met chronisch zieke patiënten is het realiseren van een leefstijlverandering bij je patiënten. Je bent dan ook succesvol in je werk als je in staat bent om je patiënten te helpen hun gedrag te veranderen. Maar hoe raak je nu de juiste snaar, zodat de patiënt intrinsiek gemotiveerd met zichzelf aan de slag gaat? Hoe belangrijk is jouw houding als hulpverlener hierbij? Hier gaan we in deze nascholing mee aan de slag.

### **Doelstelling**

Het leren van Motiverende Gespreksvoering (Motivational Interviewing), om het gedrag van je patiënt zodanig te beïnvloeden dat hij/zij komt tot een verantwoorde leefstijl en een verantwoord zelfmanagement.

## **Programma 1<sup>e</sup> avond**

### Deel 1: Inzicht in gedragsverandering

De volgende onderwerpen gaan we bespreken:

- inzicht in het leerproces (onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwaam, onbewust bekwaam)
- logische niveaus van verandering (Bateson)
- gedragsveranderingsmodel (uit motivational interviewing)
- communicatiestijlen
- coaching pijl
- (inzicht in) drijfveren: datgene wat iemand drijft, bepaalt zijn gedrag.

### Deel 2: Aan de slag met gedragsverandering

In het tweede deel van deze avond gaan we aan de slag met de inzichten uit deel 1. We reiken vaardigheden en instrumenten aan die je kunt inzetten tijdens je spreekuur. We gaan hiermee oefenen in de training.

Aan bod komen:

- gesprekstechnieken: open vragen stellen, reflectief luisteren, bevestigen, ondersteunen en samenvatten
- instrumenten om ambivalentie te exploreren:
- voor- en nadelen matrix
- belangrijkheid- en vertrouwensschaal
- pijn-plezier principe
- rapport: het creëren van een vertrouwensband
- omgaan met weerstand

Je krijgt aan het eind van de avond een huiswerkopdracht mee. Hierin wordt van je gevraagd om één van de aangereikte inzichten, instrumenten of vaardigheden toe te passen in een consult. Ook krijgen je een format mee om hier vervolgens een reflectieverslag van te maken.

## **Programma 2<sup>e</sup> avond**

De huiswerkopdracht is de basis van de tweede avond. We gebruiken de uitwerkingen van de opdracht om de aangereikte inzichten van dag 1 verder te verdiepen. Er is in dit dagdeel ook ruim de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met collega's uit andere praktijken en van elkaar te leren.

# Informatie

**Naam nascholing:** Gedragsverandering en zelfmanagement  
(max. 12 deelnemers)

**Datum:** Dinsdag 10 september en 1 oktober 2019  
(duur nascholing is 2 avonden)

**Tijd:** 10 september 2019: 18.00-21.30 uur  
1 oktober 2019: 18.00-21.15 uur  
(ontvangst met soep en broodjes v.a. 17.30uur)

**Doelgroep:** Praktijkassistenten, -ondersteuners en -  
verpleegkundigen

**Organisatie:** ELANN

**Locatie:** Best Western Plus Hotel Groningen Plaza,  
Laan Corpus den Hoorn 300, 9728 JT  
Groningen

**Docent:** Evert Jan van Brussel, Trainer Coach Adviseur;  
Effectief Veranderen

**Accreditatie:** 7 punten worden aangevraagd bij het  
Kwaliteitsregister Doktersassistent (IA: CADP-  
ELANN-16); praktijkondersteuners en –  
verpleegkundigen (NVvPO en het  
Kwaliteitsregister V&V / Register  
Zorgprofessionals)  
7 punten Kwaliteitsregister stoppen met roken  
(herregistratie)

**Prijs:** € 220,-

**Aanmelding:** Tot 3 weken vóór aanvang van de nascholing  
via [www.elann-nascholingen.nl](http://www.elann-nascholingen.nl)

**Inlichtingen:** Ingrid Wagenaar, ELANN  
☎ : 050-3666442  
✉ : [i.wagenaar@elann.nl](mailto:i.wagenaar@elann.nl)

De annuleringsvoorwaarden vindt u terug op onze website:  
<http://www.elann.nl/nascholing/algemene-voorwaarden>