# Programma

## Plenaire opening

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Start | duur | Wie | Wat | Benodigdheden |
| 17.30 | 5 min.  | Thijs / Lieke | Welkom- dank voor aanwezigheid- toelichting keuze onderwerp |  |
| 17.35 | 10 min. | Kevin / Ellen | AVV- hoe leeft dit onderwerp bij a(n)ios- wat gaat goed in het Diakonessenhuis?- waar liggen nog verbeter kansen?- welke rol ziet AVV hier voor zichzelf in? |  |
| 17.55 | 20 min. | Thijs / Lieke | DB COC- heatmap exitgesprekken- gedachten DB COC & Opleider- hoe maak je zelf keuzes, reflectie op thema- door zelf kwetsbaar op te stellen, ruimte bieden om dat in de sessies ook te doen |  |
| 18.15 | 5 min. | Marieke | Aankondiging inspiratiesessies- toelichting onderwerpen- vrije keuze met maximaal aantal plekken- pak kaartje van sessie die je wil volgen |  |

## Sessie 1 ‘Ganzenbord’

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Start | duur | Wie | Wat |
| 18.30 | 60 min.  | Judith Gregoor | Spel met het thema werk / prive balansOntwikkelt i.s.m. DB COC SFGBegeleid door onderwijskundige SFGOp een interactieve en speelse manier wordt dieper ingegaan op het onderwerp werkgeluk.Leerdoelen•Inzicht krijgen in elementen van werkgeluk en werkplezier•Discussie op gang brengen over het beïnvloeden van werkgeluk•Bewustwording van de elementen van werkgeluk•Burn-out een bespreekbaar item laten worden binnen de groep•Burn-out gerelateerde klachten herkennen en (mogelijk) voorkomen |

## Sessie 2 Vitale dokters

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Start | duur | Wie | Wat |
| 18.30 | 60 min.  | Marieke begeleiding + opleider Diak  | Staflid die vertelt over zijn / haar *(verder doe ik het even in de hij vorm)*  loopbaan, waar hij tegenaan gelopen is en opgelost heeft. Wat doet de arts om plezier te houden in z’n werk? Qua carrière wat de arts voor ogen had:  welke struikelblokken heeft de arts in zijn carrière meegemaakt? En hoe heeft hij het dan toch voor elkaar gekregen om toch daar te komen wat hij voor ogen had? Of juist niet en hoe is hij daar dan mee omgegaan? Persoonlijk vlak: welke struikelblokken heeft de arts op persoonlijk vlak gehad en hoe is hij daar mee omgegaan? Bv hoe past het werk in het persoonlijke leven? Hoe zijn de struikelblokken opgelost?   De arts blijft dicht bij zichzelf is de ervaring, je ziet dat wanneer een persoon gesloten is er ook anders over praat dan een meer open persoon.   Na circa 20 minuten vertellen hebben de arts-assistenten de mogelijkheid om vragen te stellen (circa 10 minuten). Belangrijk hierbij is dat er geen oordelende vragen of opmerkingen komen. Alleen open nieuwsgierige vragen maar geen waarom vragen of suggestieve vragen.  |
|  |  | Aan het eind van deze sessie is wordt dieper ingegaan op de mogelijkheden voor de verschillende opleidingsgroepen om deze werkvorm in te zetten.  |

## Sessie 3 ‘Hoe moet dat nu met ons ?’

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Start | duur | Wie | Wat |
| 18.30 | 5 min. | AAV | Opening en toelichting AVV- Wat is er nodig voor werk – prive balans en hoe verhoud zich dat tot het beroep medisch specialist? |
| 18.35 | 5 min.  | Thijs / Lieke | Opening en toelichting DB COC / opleiders- In plenaire sessies gehoord hoe Lieke / Thijs vormgeven- Nieuwsgierigheid naar hoe huidige groep over dit onderwerp nadenkt? Hoe maken jullie jezelf toekomstbestendig?  |
| 18.40 | 40 min. |  | Verleden ANIOS tijd (10 min) - hoe zorg je voor werk / prive balans?Heden AIOS tijd (15 min) - Wat is er nu goed geregeld?- Wat zou nog wel beter kunnen? - Wat is er nu nodig? Toekomst Specialist (15 min) - Hoe zie je de toekomst op dit punten? - Hoe maken jullie jezelf toekomstbestendig? |

## Sessie 4 Werk-privé balans

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Start | duur | Wie | Wat | Benodigdheden |
| 18.30 | 60 min.  | Nog vragen | Workshop thema Werk prive balans verzorgd door Martine Timmermans (nog vragen!)  |  |