**Workshop De dokter heeft het te druk**

Specialisten hebben vaak een volle agenda gedurende de werkdag en combineren dit dikwijls ook nog met een druk privé bestaan. Het combineren van werk en privé kan soms het gevoel geven dat er te weinig uren in een dag zitten en dat men aan een aantal zaken niet of te weinig toekomt. Stress als gevolg van tijdsdruk ligt op de loer.

In deze workshop krijg je meer inzicht in waar de mogelijke knelpunten en oplossingen zitten als het gaat om drukte en stress management. We staan stil bij een aantal vragen en onderwerpen:

• Welke factoren verhogen bij jou het gevoel van stress en tijdsdruk? En welke factoren verminderen deze juist?

• Factoren die stress en tijdsdruk verhogen kunnen verschillende oorzaken hebben: taken en werkzaamheden, omgevingsdruk en persoonlijkheid. Hoe zit dat bij jou?

• Aan de hand van de prioriteitenmatrix, die iedere deelnemer voor zich zichzelf invult, krijg je een beeld hoe je jouw taken en werkzaamheden prioriteert. Houd je je bezig met zaken die voor jou echt belangrijk zijn? Of valt daar nog winst te halen?

• Waar liggen voor jou de oplossingsrichtingen voor een beter (werk)druk- en stressmanagement?

De workshop is interactief van opzet, waarbij theorie, oefeningen, opdrachten en reflectie afgewisseld worden. Leren van en met elkaar staat centraal.

**Opzet**

17:30 Kennismaken en introductie

17:45 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?

18:30 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.

19:15 Prioriteren: wat doet er echt toe voor jou? Reflectieopdracht.

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

20.15 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.

20.30 Einde

*In de workshop maken we onder andere gebruik van inzichten uit het boek* ***First things First*** *van Stephen Covey en* ***Nooit meer te druk*** *van Tony Crabbe*