*Format ZBMO*

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | 30-ers dilemma |
| **Doel en omschrijving** | Een carrière, een bruisend sociaal leven, verre reizen, een relatie, zorgen voor je naasten, sporten, misschien wel (kleine) kinderen, hobby’s, gezond eten, mooi voor de dag komen, etc.  Hoe leef je, als alles kan maar niet alles tegelijk? Welke koers vaar je zonder te verdrinken in alle mogelijkheden? In deze training ontdek je wat het belangrijkst is voor jou in jouw leven, hoe je dat prioriteert, hoe je een leven bouwt waarin jij aan het roer staat. De workshop wordt verzorgd door een geestelijk verzorger. Leerdoelen:  -Prioriteiten helder krijgen  - Zorgen voor ‘me-time’  - Eigen regie vergroten |
| **Begeleider/sprekers** | Ankie Spelbrink en Noëmie Vanherf, geestelijk verzorgers Elkerliek ziekenhuis |
| **Datum** | 19 maart 2020 |
| **Tijd** | 17.45 – 19.45 uur |
| **Locatie** | Van Brabantzaal |
| **Opdracht/voorbereiding** | Geen. Want je hebt het al zo druk. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Thema | Vraag | Doel | Vorm |
| Na binnenkomst stellen trainers zichzelf kort voor en staat er een meme op de ppt | | | |
|  | Hoe heet je? En vertel in 1 zin waarom je de zorg in wilt. | kennismaken |  |
|  | Waar heb jij afgelopen week tijd aan besteedt?  (En welke waarde zit daar voor jou achter daarachter?) | In kaart brengen waar je je levenstijd aan besteedt | Verzamel op kaartjes:  Bijvoorbeeld:   * Werken – zelfstandigheid, plezier, verplichting, beter leven voor mijn kinderen, etc * Sportschool – fit gezondheid plezier etc * Kinderen naar school brengen – verantwoordelijkheid veiligheid etc   etc |
|  | Leg je kaartjes op volgorde. Wat gaat je echt aan het hart? | Waarde structureren |  |
| Generaties | Hoe ziet jouw generatie eruit? En ten opzichte van andere generaties? | Uitzoomen  In perspectief plaatsen | Korte presentatie  (met ruimte tot uitwisseling) |
| Life events & maakbaarheid | Stel nou, met het mes op de keel, welke 2 kaartjes uit je volgorde zou je schrappen? Waar kies je voor?  (Indien wenselijk: Wat zijn jouw strugles/uitdagingen?  Wat betekenen die voor jou?) | Rouwen: committen is afscheid nemen (je kan niet èn een succesvolle carrière, èn een luizenmoeder, èn een sociaal dier, èn een gezonde killerbody, èn… zijn of hebben)  Loslaten  (indien wenselijk: Kwetsbaarheden delen) | (Indien tijd over)  Luisteren/kijken ‘Een leven te kort’ Claudia de Breij (als intro op keuzes maken)  Of aan het begin en dan einidigen met Wear Sunscreen  Schrijf je eigen burn-out recept  De beste stuurlui staan aan wal: schrijf een dokterrecept tegen de burn-out  Mindmap alle taken en verwachtingen van jou. Mari Kondo er met je hoofd en hart doorheen. |
| 5 regrets of dying people | Wat betekent nummer 5 volgens jou?  **1. Ik wilde dat ik de moed had gehad om trouw te blijven aan mijzelf, in plaats van te leven zoals anderen van mij verwachtten. 2. Ik wilde dat ik niet zo hard had gewerkt. 3. Ik wilde dat ik de moed had gehad op mijn gevoelens uit te spreken. 4. Ik wilde dat ik mijn vriendschappen beter had onderhouden. 5. Ik wilde dat ik mezelf had toegestaan om gelukkiger te zijn.** | Hypothetische narratieve retrospectief |  |
|  | Meer weten? |  | Interview je (stief)ouders en/of grootouders.  Mens & Liek 30-ers dilemma  boek ‘De kunst van het ongelukkig zijn’.  “Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, daarentegen, is waar het leven om draait.”  Dirk de Wachter, Belgisch psychiater en hoogleraar,  Aanbevolen literatuur – Zeven Kamers – Beatrijs Hofland |
|  | Wat neem je mee naar huis? | Oogsten, bestendigen | Voor jezelf opschrijven en dan delen. |
| Verlichten |  | Verlichten  Relativeren | Wear suncreen – Baz Luhrman |

Gebruikte literatuur:

* *Top 5 regrets of the dying* – Bronnie Ware (nederlandse vertaling: ‘Als ik het leven over mocht doen, een jong vrouw op zoek naar de 5 belangrijkste levenslessen’)
* *Het dertigers dilemma* - Ilse Wijnands
* *Wie is de Millenial?* –Eva Klein, thesis Tilburg university
* Column *‘De Nieuwe Werknemer’: oude wijn in nieuwe zakken of toch niet?’* Erik de Geer, deeltijdhoogleraar Radboud Universiteit, Nijmegen

Aanbevolen literatuur:

- *Zeven kamers* – Beatrijs Hofland

* *De kunst van het ongelukkig zijn* – Dirk de Wachter