**De Dag van de Zorgprofessional | Programma**

09.30 uur **Opening door dagvoorzitter**

*Theo Niessen, associate lector, Fontys Hogeschool en divisiemanager Mentale vitaliteit, My daily lifestyle*

09.40 uur **Een goede gezondheid begint niet in de sportschool maar in je hoofd**

*Wouter de Jong, spreker, trainer, adviseur, auteur Maven at Work*

Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan veel bewegen en gezond eten, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sterk bent. Wouter de Jong verwelkomt je in zijn Sportschool voor je geest en laat zien hoe je je mentale conditie kunt verbeteren. Gebaseerd op positieve psycholog, mindfulness, aandacht- en compassie training is zijn sportschool als een proteineshake voor je hersenen. In de ‘sportschool voor je geest’ leer je onder andere:

Hoe je met meer aandacht kunt leven, Waarom streven naar geluk allesbehalve egoïstisch is, Te willen wat je hebt, Je relatie met vrienden en collega’s te versterken, Van je piekerdrift af te komen, Positieve emoties langer vast te houden, De edele kunst van het falen, Meer gedaan te krijgen in minder tijd

10.40 uur **‘Goed voelen, emoties voor je laten werken’**

*Harry van de Pol, Inspirator, trainer, coach*

Er is van alles te voelen als je aan het werk bent. Dat wat positief voelt wil je lang vasthouden. Maar de meeste emoties voelen helemaal niet positief. Onzekerheid, verdriet, afkeer, boosheid, schaamte, daar zit je toch niet op te wachten? Op je werk wil jij je goed voelen. Als je dat wilt, dan is het nodig goed te voelen. Ook aan dat wat in eerste instantie niet goed voelt. Want als je contact maakt met wat er te voelen is, ben je beter in staat om mét jezelf (en niet voorbij jezelf) voor de ander te zorgen. Hoe laat je emoties voor je werken? Een inleiding in de edele kunst van het doorvoelen, bewegen en verbinden.

11.10 uur **Koffie/thee pauze**

11.40 uur **Workshopronde 1**

12.40 uur **Lunchpauze**

13.30 uur **Workshopronde 2**

14.30 uur **Koffie/thee pauze**

15.00 uur **Mentaal Kapitaal**

*Elke Geraerts, neuropsycholoog Better Minds at Work*

In deze lezing inspireert Elke je met een 48-uurs challenge om je brein te versterken en zo je mentale veerkracht te verhogen om je weerbaarder te maken tegen stress en burn-out klachten. Elke laat je zien wat energiebronnen zijn en hoe je ervoor zorgt dat je brein niet constant onder druk staat. Wanneer je hierin investeert win je volgens haar meer geluk!

Wat neem je mee?

* Hefbomen van mentale weerbaarheid toepassen op je eigen werksituatie
* Meer energie uit je werk halen
* Het belang van een positieve werkcultuur
* Een 48-uren uitdaging om alvast een aantal tips uit te testen

16.00 uur **Einde**

**De Dag van de Zorgprofessional | Workshops**

**1 | Fysieke tijd: In balans met Yoga**

*Sabine Snijders- Manders, Yogadocent*

Wil je graag meer rust en ontspanning ervaren? Het gevoel beter in balans te zijn in je werk en in je leven? Yoga is een mooie manier om je bewuster te worden van zowel je lichamelijke als mentale gesteldheid.

Door bewust bezig te zijn met adem en asana’s (lichaamsoefeningen) geef je aandacht aan jezelf. Door regelmatige beoefening kun je leren hoe je ook in drukkere situaties een ontspannen houding kunt aannemen.

Dat kan leiden tot een evenwichtiger gevoel. Tijdens deze workshop komen aan bod: – Toegankelijke yoga oefeningen\* – Adem bewustwording – Ontspanning. \*(deze oefeningen kunnen worden gedaan in dagelijkse kleding, neem sokken mee). Ik hoop je te ontmoeten in deze workshop

**2 | Tijd om op te laden: Sportschool voor je geest**

*Wouter de Jong, Trainer en spreker*

In de ‘sportschool voor je geest’ workshop gaan we aan de hand van verschillende interactieve werkvormen dieper in op de basis van mindfulness, aandacht- en compassietraining, hoe je je inner-criticus de mond snoert en hoe je met meer balans en energie kunt leven.

**3 | Fysieke tijd: Het actieve alternatief voor mindfulness: De Boksende Coaching Methode**

*Cor van Drieberge, De Boksende Coach*

Iedereen kent het belang van sporten. Maar niet iedereen die sport is in staat om stress los te laten. Stress is anno 2018 beroepsziekte nummer één. Het loslaten van stress is essentieel voor goed en gezond functioneren. Helemaal in een van nature al stressvolle omgeving als de zorg. Wist je daarnaast dat alle emoties worden opgeslagen in het lichaam? En nog erger, je bent je er vaak niet bewust van! De boksende coaching methode is het actieve alternatief voor mindfulness. Het is bewezen hoe goed mindfulness helpt tegen werkstress, echter niet iedereen kan zich vinden in mindfulness en veel mensen vinden een actievere benadering beter bij hen passen. In deze praktijkgerichte workshop ga je actief aan de slag met de boksende coaching methode (wees gerust: niemand wordt geslagen of slaat een ander) en ga je naar huis met handvatten om in de praktijk de werkstress uit het lichaam en hoofd te halen.

Wat kun je verwachten van deze workshop?

* Bewust worden van je emoties (en dat van anderen)
* Een actieve manier van ontstressen
* Je leert zeurende gedachten beter los te maken
* Een luchtige aanpak met een goede dosis humor
* De workshop is interactief, prikkelend en nuttig voor zowel op het werk als privé.

Deze workshop is eerder beoordeeld met een 8,1!

**4 | Slaap tijd: Adem verbindt hart en hoofd**

*Josje Korsten, ademcoach, Mevrouw Nilsson | coaching en communicatie*

In de zorg werk je vanuit je hart. In deze workshop ligt de nadruk op bewustwording van je ademhaling en ga je aan de slag met eenvoudige en praktische oefeningen vanuit je hart. Check in bij jezelf via je adem en maak de verbinding met jezelf en je omgeving. Leer in korte tijd een techniek die werkt om stressvolle situaties of emotionele gebeurtenissen te hanteren. Even de drukte en het moeten laten, en een moment voor jezelf nemen. Zowel op het werk als in de privésfeer. De methode wordt visueel ondersteund met behulp van bio-feedback apparatuur. Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

* inchecken bij jezelf en verbinding maken met je hart
* rust in je hoofd en ontspanning in je lijf behulp van je ademhaling
* beter omgaan met stress en lastige emoties

**5 | Slaap tijd: Laat me slapen!**

*Sylvia Loos, eigenaar van Nyx zorg voor slaap*

Slapen doen we allemaal. Als het goed is tenminste. En in dat geval sta je ook niet vaak stil bij je nachten, je ervaart tenslotte geen probleem.

Hoe anders wordt het als slapen niet lukt….hoe kom je dan je dagen door? En weet je wat voor impact slechte nachten op je leven kan hebben? Hoe zit dit als je nachtdiensten draait?

In deze workshop leer je meer over de theorie van slaap, hoe slaapproblemen kunnen ontstaan en wat je zou kunnen doen om beter te gaan slapen. Vooral leer je dat het van groot belang is om je slaap serieus te nemen; het is immers de basis van je bestaan.

**6 | Tijd om te verbinden: Ervaar het plezier van echt contact met de Cliniclowns**

*Jacqueline Kaptein, Artistiek Leider CliniClowns*

Ieder mens bezit vaardigheden die ons in staat stellen in contact met anderen lichtheid en plezier te brengen. We vergeten soms dat we ze hebben, terwijl contact met anderen juist kan helpen om een situatie makkelijker te maken. Deze workshop maakt je weer bewust van deze vaardigheden. We gaan spelenderwijs werken aan waarnemen, luisteren, aanwezig zijn, verwonderen, verbeelden en oprechte aandacht voor jezelf en de ander. We laten je ervaren wat de basis is van het werk van een CliniClown.

**7 | Tijd om op te laden: Zorg ook goed voor jezelf – de overgang**

*Stichting IZZ & Desiree van Cleef, overgangsconsulente*

Je werkt in de zorg. Dat is vaak best pittig. Goed voor jezelf zorgen schiet er nog wel eens bij in. Want, hoe doe je dat nou in een baan waarin je vooral voor de ander zorgt?

In deze workshop krijg je inzicht in de nut en noodzaak van zelfzorg bij de overgang. In de zorg werken veel vrouwen die tussen de 40 en 65 jaar oud zijn. Bijna 70% van deze vrouwen heeft in meer of mindere mate last van overgangsklachten. Soms zelfs zo veel dat het van invloed is op hun werk in de zorg. Er is weinig herkenning en erkenning van overgangsklachten bij vrouwen zelf en bij werkgevers in de zorg. En dat terwijl iedere vrouw ermee te maken krijgt.

Sommige huis- en bedrijfsartsen zijn ook onvoldoende bekend met de klachten die het gevolg kunnen zijn van de overgang. Zo kunnen hartkloppingen en depressieve gevoelens zo maar een gevolg zijn van een verstuurde hormoonbalans die veroorzaakt wordt door de overgang. IZZ wil dit thema graag bespreekbaar maken met zorgmedewerkers en bij zorgorganisaties. We geven je in deze workshop inzicht en concrete tips om beter voor jezelf te zorgen. We bespreken hoe jij op een goede manier door de overgang komt en hoe je tijdens deze periode jouw kennis en ervaring in de zorg kunt blijven inzetten.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze sessie?

* Na afloop weet je meer over de overgang en welk type klachten een gevolg kunnen zijn van een verstoorde hormoonbalans.
* Na afloop van de workshop heb je praktische informatie over hoe jij in gesprek kunt met je huisarts, bedrijfsarts en/of werkgever over de overgang.
* Na afloop van de workshop heb je enkele concrete tips waarmee je je overgangsklachten wellicht kunt verminderen.

**8 | Tijd om te verbinden: Laat emoties voor je werken**

*Harry van de Pol, Inspirator, trainer, coach*

Tijdens deze workshop ga je aan de hand van een concrete werksituatie aan de slag om te ontdekken wat er in die situatie allemaal te voelen, horen en te begrijpen is. Je leert hoe je emoties kunt doorvoelen. En krijgt zicht op hoe ze je in beweging willen brengen en ervaart welke cruciale rol ze spelen in het je verbinden met anderen.