

## **Bezinning in tijden van COVID-19.**

Onze lopende serie webinars 'Veerkracht door leiderschap' heeft als gemiddelde evaluatie een 8. De methode van een webinar blijkt goed aan te spreken en impact te hebben. Zie evaluaties. Artsen worden aangesproken door het feit, dat alles wat we doen is gebaseerd op theorie vanuit een wetenschappelijke basis (neurowetenschappen en quantumfysica). Reflectie en zingeving nemen een steeds grotere rol in in moderne leiderschapstheorieën.

Er blijkt tijdens deze webinars dat er behoefte bij artsen is aan reflectie en zingeving vanuit het thema leiderschap. Deze crisis heeft vele gezichten met verschillende gevolgen voor artsen. Crisis kan ook een moment van verandering zijn. Dit kan je niet zien wanneer je vooral geleefd wordt door de omstandigheden. Mogelijkheden kan je vaak pas zien door stil te staan. Bezinning gaat over: wat drijft mij? Waar sta ik nu?

Deze nieuwe serie webinars geeft artsen de mogelijkheid om stil te staan bij henzelf in een periode van onrust en onzekerheid. We zullen verdiepen door te vertragen. Onze webinars zijn interactief en altijd gericht op de praktijk: wat kan je er morgen mee doen? Ook in deze online nascholing zullen we afwisselend werken: groepswork, individueel werk en werken in kleine groepjes. De diverse intelligenties zullen benut worden (hoofd, hart, buik). Elke webinar wordt aangevuld met een 'huiswerk' opdracht voor in de week erna.

### **4 webinars van 1,5 uur**

**Duur:** 1,5 uur

**Begeleiding:** dr. J.A.M. de Boer, gynaecoloog en A.G.E. van Dam, huisarts np.

**Data:** 27 mei, 3, 10, 17 juni, 19.30 - 21.00 u.

**Posttoets:** Door middel van google form zal iedere deelnemer een aantal vragen beantwoorden over de inhoud van de webinar.

**Doel:** Artsen tijd laten nemen voor reflectie en zingeving. Dit is wezenlijk onderdeel van leiderschap voor artsen. Deelnemers krijgen kennis en praktische handvatten, waarmee ze bewuster kunnen kiezen hoe zij verder gaan tijdens COVID19 en erna. Dit vraagt om vertraging en verdieping.

**Accreditatie:** 2 uur per webinar, bestaande uit 1,5 u online nascholing plus eigen bezinningswerk.

**Maximaal aantal deelnemers:** 20

**Kosten:** €95 ex btw per webinar, indien je je inschrijft voor alle webinars €340, ipv €380.

### **Webinar 1: 27 mei 19.30 – 21.00 u**

#### **Stilstaan bij wat is...**

Als zich een ramp voordoet, versterkt dat bij iedereen de emoties op een verschillende manier. Het hele scala -van het ene uiterste bore-out tot het andere uiterste burn-out-komt voorbij. Wat zijn jouw emoties op dit moment? Wat doet het met jou en wat heb je nu nodig? Om vanuit stevigheid weer verder te gaan, is aandacht voor - en onderzoeken van je eigen emoties noodzakelijk en heel leerzaam.

**Doelen:**

- Kennis nemen van verschillende gebieden waar zelfzorg nodig is. Gebaseerd op 'Manage your energy, not your time' van Tony Schwartz uit 'The energy project'. Focus op onderdeel: emotionele zelfzorg.
- Bewustwording van eigen emoties rond deze pandemie.
- Handvatten voor individuele emotieregulering.
- Handvatten hoe met emoties om te gaan en te benutten als bron van ontwikkeling (obv werk van Alan Seale).
- Mogelijkheid om vanuit bovenstaande bewust te kiezen welke volgende stappen nodig zijn.

### **Webinar 2: 3 juni 19.30 – 21.00 u**

#### **Eerst zijn voordat je doet.**

Artsen hebben vaak de gewoonte in de 'doe-stand' te gaan, vooral in tijden van crisis. Ons handelen heeft een andere impact, wanneer dat gebeurt vanuit heldere intenties. Dat vraagt stilstaan. Wie wil je zijn in deze tijd? Welke impact kies je te hebben op anderen? Wat vraagt dat van jou? (Werk van Alan Seale)

#### **Doelen:**

- Deelnemers begrijpen dat de intenties achter hun handelen veel informatie geven over wie zij zijn en wat echt voor hen belangrijk is.
- Deelnemers zien hoe zij vanuit hun unieke zelf hun impact op anderen kunnen vergroten.
- Deelnemers hebben handvatten gekregen om duidelijke keuzes te maken vanuit hun intenties.
- Deelnemers zijn zich bewust over waar zij hun aandacht op vestigen: handelen ze vanuit angst of vanuit verlangen?
- Iedere deelnemer maakt keuzes welke concrete stappen ze de komende week gaan nemen.

### **Webinar 3 : 10 juni 19.30 – 21.00 u**

#### **Welke droom is van jou?**

Je gedachten beïnvloeden je gedrag. Afhankelijk van het moment kunnen je gedachten steunend of belemmerend zijn. Dit geldt in crisistijd nog nadrukkelijker. Hoe beter je je bewust bent van je onderliggende positieve en negatieve gedachten, hoe constructiever jouw impact zal zijn. (werk vanuit ORSC (CRR global): high dream-low dream)

#### **Doelen:**

- Bewustzijn van de impact van gedachten in positieve en negatieve zin.
- Bewustzijn hoe je zelf daarmee steeds een bijdrage levert aan de uitkomst.
- Je hebt handvatten gekregen om impact te hebben op de door jou gewenste uitkomst.

### **Webinar 4 – 17 juni 19.30 – 21.00 u**

#### **Jouw volgende stap vanuit verlangen!**

Veel artsen hebben in deze crisistijd een andere manier van werken en leven ervaren: wat wil je daarvan behouden en wat wil je liever kwijt? Je staat stil bij jouw verlangen voor je praktijk, je afdeling en/of je werk/privé balans. Waar wil je meer van in je leven? Welke

stappen kan je daartoe ondernemen?

**Doelen:**

- Deelnemers ontdekken de kracht van naar binnen gaan (mindfulness/ meditatie/ visualisatie)-gebaseerd op werk van Jung (collectief bewustzijn).
- Gebruik maken van collectief bewustzijn bevordert creativiteit en maakt meer mogelijk.
- Deelnemers krijgen vertrouwen dat er 'abundance' is in keuzemogelijkheden (werk van dr. Deepak Chopra).
- Na deze webinar heb je je verlangen voor je werk duidelijker gekregen.
- Je hebt praktische handvatten gekregen om dit verder uit te werken.