**Programma workshops zelfzorg voor artsen op 15-10**

10.00     Welkom, voorstelronde

10.10     Kennismaking met meditatie: time out/ tune in

10.25     Vitaliteitscheck en levenswiel

11.00     Zelfcompassie (uitwisseling in kleine groepjes wat werkt voor jou)

11.30     Balans werk/(opleiding)/privé

11.40     Uitwisselen boekentips en luistertips

11.50    Zelfzorg actie voor komende week formuleren en uitspreken

12.00    Korte evaluatie en einde

Voor de online workshop vanaf 13 uur, wil ik ongeveer dezelfde tijdens aanhouden.