**Programma workshop burn out preventie – IJsselland Ziekenhuis**

**Opleidingsvraag:**

De medische opleider outilleren in het omgaan met AIOS met chronische stressklachten. Ook de aanwezige AIOS zal handvatten krijgen in het effectief bespreekbaar maken van het leerklimaat en preventie van burn-out door het realiseren van voldoende zelfzorg.

**Doelen**

* Begrip van de werking van het stresssysteem
* Herkennen van (vroege) voortekenen bij burn-out d.m.v. OLG
* ​​Herkennen van klachten en symptomen bij burn-out in casusbespreking
* Bespreekbaar maken in een oefensituatie van chronische stress en weten wat daarbij nodig is, zoals benoemen van concreet gedrag / voorbeelden, vragen of de ander zich herkent, uiten van zorgen, benoemen van de mogelijkheden, vragen naar de voorkeuren (zoals in samen beslissen)
* In een interactieve sessie (met aanwezige AIOS) bespreekbaar maken hoe burn out te voorkomen en hoe te handelen bij een burn-out, zowel vanuit de rol van AIOS als opleider
* Effectief gebruik maken van beschikbare hulpbronnen.

# Duur

150 minuten

# Opzet

# **Voorbereiding van de medische opleider.** Via google forms doorloopt de medische opleider interactief de belangrijkste wetenswaardigheden over chronische stressreductie in maximaal 30 minuten. Doel hiervan is de medische opleider te enthousiasmeren en informeren over het onderwerp.

Workshop. Hierin komen de belangrijkste kernzaken over CSR aan bod en hoe de medische opleider hier positief aan kan bijdragen. Mocht er door de coronamaatregelen geen mogelijkheid zijn tot een fysieke bijeenkomst dan wordt de workshop omgezet naar een *teams* of *zoom* training.

1. Introductie op het thema. 35 minuten.

D.m.v. een interactieve presentatie / OLG en socratische dialoog wordt terug gekeken hoe de oefenstof vooraf is verwerkt

1. Oefenen met bespreekbaar maken van symptomen. 35 minuten

Via OLG vaststellen wat deze symptomen ook al weer waren en 2. waar in contact met de AIOS rekening mee gehouden dient te worden. 3. Verifiëren bij de AIOS zelf. 4. Vervolgens in een oefensituatie uitbeelden.

1. Pauze 10 minuten
2. Leren van de praktijk. 40 minuten

In dialoog met de arts assistent, over leerklimaat, taboes en behoeften. In een interactieve sessie (met aanwezige AIOS) bespreekbaar maken hoe burn out te voorkomen en hoe te handelen bij een burn-out, zowel vanuit de rol van AIOS als opleider. Ook het bespreken van recente casuïstiek van de medische opleider komt hier aan bod.

1. Experimenteren met inzetten van diverse coachvaardigheden. (5KSF Lingsma / oplossingsgericht coachen, one minute coaching) 25 minuten
2. Korte evaluatie. 5 Minuten

EHBO-module. Na afloop krijgt het IJsselland ziekenhuis de beschikking over 50 sleutels die toegang geven tot de digitale EHBO-module: Eerste Hulp Bij Ontstressen. Deze beknopte module geeft arts-assistenten snel en goed inzicht in de werking van het stresssysteem en wat je daartegen kunt doen. Aan de hand van vragenlijsten krijgen de arts-assistenten een indruk van de mate van chronische stress waar ze last van hebben om daarop voor zichzelf de juiste interventies te kunnen bepalen. Deze module bevat ook enkele korte concrete oefeningen en tools om stress te lijf te gaan.

Jack van de Langenberg, opleidingsadviseur ETZ en gecertificeerd CSR coach

Mado Remkes, **LVSC coach, trainer, docent en supervisor**

**Disclosure belangen sprekers**

|  |  |
| --- | --- |
| Belangenverstrengeling | geen |
| Voor bijeenkomst mogelijke relevante relaties met bedrijven | geen |
| Sponsoring / onderzoeksgeld | geen |
| Honorarium of andere vergoeding | geen |
| Aandeelhouder | Nvt |