**Nieuwjaarbijeenkomst 2021**

De knipoog: humor en andere positieve psychologie

**Op donderdag 14 januari 2021 organiseert KNMG district Amsterdam / Noord-Holland een nieuwjaarbijeenkomst met het thema ‘humor en andere positieve psychologie’. Vanwege de nog geldende corona-maatregelen zal deze online via Zoom plaatsvinden.**

2020 was een bewogen jaar in teken van het coronavirus dat veel van onze creativiteit, flexibiliteit en energie heeft gevraagd. In dit kader lijkt het ons goed om het nieuwe jaar een frisse en positieve start te geven met deze nieuwjaarsbijeenkomst. Onder leiding van dr. Sibe Doosje, docent klinische psychologie (UU) en eigenaar van het Humorlab, zullen we een interactieve online workshop volgen, zodat we het nieuwe jaar gewapend met een flinke dosis positiviteit tegemoet kunnen gaan.

Voorafgaand aan de workshop zal er gelegenheid zijn om vragen te stellen aan het districtsbestuur naar aanleiding van het jaarverslag over 2020 dat vanaf \*\*\* op de website te lezen zal zijn.

Bij gebrek aan mogelijkheden tot een fysieke nieuwjaarsborrel bieden wij de mogelijkheid om vanuit thuis online met ons mee te borrelen door een borrelpakket aan huis te ontvangen. Op deze manier is er toch een feestelijke touch aan deze alternatieve bijeenkomst.

**Inhoud workshop:**

In de workshop wordt stilgestaan bij belangrijke kwaliteiten en interventies uit de positieve psychologie. Een daarvan is humor, die veel mensen gebruiken zonder zich erg bewust te zijn van de mogelijke effecten en mogelijkheden die het heeft. In het eerste deel van deze workshop wordt daarbij expliciet stilgestaan. De deelnemers leren wat (voor hen) grappig is of kan zijn, welke humorkwaliteiten zij zelf hebben, maar ook welke functie humor kan hebben in een dialoog. In het tweede deel van de workshop wordt stilgestaan bij andere elementen uit de positieve psychologie dan humor. Deze benadering legt de nadruk op de gezondheid, krachten en kwaliteiten van mensen, niet zozeer op hun ziektes, zwaktes en gebreken. Deelnemers leren enkele technieken uit de positieve psychologie kennen en toepassen, onder andere De Wondervraag en Elk foordeel heb se nadeel. Deelnemers worden op het spoor gezet om deze kwaliteiten en technieken in hun persoonlijke en professionele leven duurzaam verder te ontwikkelen.

**Praktische informatie:**

**Programma**

19:15-19:30 ‘inloop’ via Zoom
19:30-20:00 mogelijkheid tot stellen van vragen aan het districtsbestuur nav het jaarverslag 2020.

quiz: ‘Wat weet u van pandemieën?’

20:00-21:00 workshop: De knipoog. Humor en andere positieve psychologie
21:00-21:05 afsluiting en korte vooruitblik op 2021

**Datum:**

Donderdag 14 januari 2021

**Accreditatie:**

Aangevraagd

**Voor wie:**

Alle leden van KNMG (ook studenten geneeskunde): gratis.

**Aanmelden:**

U kunt zich inschrijven vóór maandag 4 januari 2021. Indien u wenst gebruik te maken van het thuisborrelpakket vragen we u uw adres door te geven op het aanmeldformulier.

Hartelijke groet en graag tot 14 januari!

Reza, Pheck Hwa, Linda, Lisa, Dwayne en Mirjam

Bestuur KNMG district Amsterdam / Noord-Holland