



## **Zorg in eigen hand**

*Coachende vaardigheden bij mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden en chronische aandoeningen*

### **Programma**

#### *dagdeel 1*

- 14.00 Welkom en introductie**  
Kennismaking met elkaar. Wat zijn de persoonlijke leerdoelen?
- 14.15 Inleiding - oprisser**  
Over laaggeletterdheid, laaggeschooldheid en lage gezondheidsvaardigheden, de invloed hiervan op het op het abstractieniveau en de communicatie, gevolgen voor gezondheid en gezondheidsgedrag. Oefenen in met de terugvraagmethode, aan de hand van korte opdrachten.
- 15.10 Inleiding – coachende vaardigheden bij zelfmanagement**  
Wanneer er stagnatie is het zelfmanagement stelt de hulpverlener zich de vraag: Waarom doet de patiënt niet wat er is uitgelegd? En hoe ga ik nu verder met deze patiënt?
- 15.45 Korte pauze**
- 16.00 Oefenen met de gesprekslijst**  
Aan de hand van korte opdrachten, oefenen in subgroepen, met plenaire afsluiting van tips en tops.
- 16.30 Casusbespreking**  
Plenair – Met onderlinge taakverdeling van communiceren, observeren en adviseren. Oefenen van vaardigheden met de terugvraagmethode en gebruik de tips op de gesprekslijst.
- 17.15 Evaluatie van 1<sup>e</sup> dagdeel en leerdoelen,**  
Zijn er al leerdoelen bereikt? Waar wil je nog extra op inzetten. Inclusief de huiswerkopdracht voor de tweede bijeenkomst.
- 17.30 Einde**



## **Zorg in eigen hand**

*Coachende vaardigheden bij mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden en chronische aandoeningen*

### **Programma**

#### *dagdeel 2*

- 14.00 Welkom**  
Bespreking van de huiswerkopdracht en de leerdoelen. Tips en tops worden met elkaar gedeeld.
- 14.30 Uitspelen praktijksituaties**  
Oefenen van vaardigheden met de trainingsacteur op basis van de ervaringen tijdens de huiswerkopdracht.  
Er wordt plenair geoefend, met time-outs. Tips en tops worden gedeeld.
- 15.40 Uitwisseling en discussie**  
Coachende vaardigheden, wat kun je ermee? tegen welke grenzen loop je aan? wanneer en hoe zet je ze in?
- 16.00 Korte pauze**
- 16.15 Uitspelen praktijksituaties**  
Vervolg - Oefenen van vaardigheden met de trainingsacteur op basis van de ervaringen tijdens de huiswerkopdracht.  
Er wordt plenair geoefend, met time-outs. Tips en tops worden gedeeld.
- 17.15 Terugkoppeling van de leerdoelen**  
Zijn er al leerdoelen bereikt? Laatst uitwisseling van tips, trics en vragen aan elkaar.
- 17.30 Evaluatie en afsluiting**