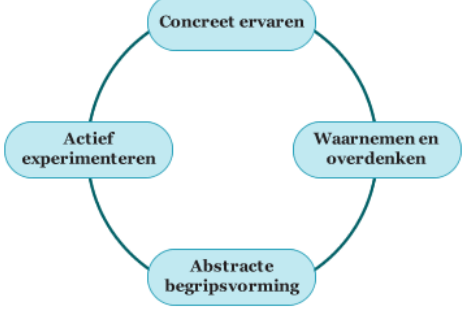


Blok 1:	
Leerdoelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huidige werk-privé-situatie in kaart kunnen brengen. (7. professionaliteit, mn 7.2 en 6. Organisatie, mn 6.1, 4.4.3, 7.4.1 en 2, 2.3)</li> <li>Interne factoren die werk-privé-balans, balans persoonlijke en professionele rollen en evenwichtige levensstijl verstoren en bevorderen kunnen benoemen en herkennen (7. professionaliteit, mn 7.2 en 6. Organisatie, mn 6.1, 4.4.1 en 2, 7.4.1 en 2, 2.1, 2.2, 2.4)</li> </ul>
Subdoelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennismaking met elkaar</li> <li>Inventariseren problemen, waar loop je tegenaan</li> <li>Wensen, doelen, behoeftes in kaart brengen</li> <li>Persoonlijke leerdoelen vaststellen</li> <li>'Je bent niet de enige', band kweken</li> </ul>
Wetenschappelijke achtergrond / gebruikte literatuur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zie literatuurlijst inleiding</li> <li>Covey S., 7 habits of highly effective people, 2013</li> <li>Derks L., Hollander J., Essenties van NLP, 2015</li> <li>Schaufeli, W.B., Loo, M., Van der Velde C., Siegert., H. (2013). Dossier Bevlogenheid (herziene versie).</li> <li>Seligman M., Authentic happiness, 2002</li> <li>Seligman M., Flourish, 2011</li> <li>Sinek S., Start with why, 2011</li> </ul>
Inhoud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welkom</li> <li>Mijn verhaal</li> <li>Kennismaking: ik ben de enige die</li> <li>The make-over: inventariseren problemen en wensen</li> <li>Persoonlijke leerdoelen: Waarom ben je hier?</li> <li>Introductie stappenplan/NLP-model voor gedragsverandering</li> <li>Stap 1: Hoe is het nu</li> <li>Stap 2 en 3: Waar wil je naar toe en wat is het effect</li> </ul>
Uitwerking waar nodig	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welkom</li> <li>Mijn verhaal</li> <li>Kennismaking: ik ben de enige die</li> <li>The make-over: inventariseren problemen en wensen d.m.v. vragen</li> </ul> <p><b>Reflectie</b></p> <p>Kenmerken 'typische vrouwelijke dokter' aan een kant: Hoe gaat het met de typische vrouwelijke dokter? Wat merk jij, wat merk je in je omgeving (collega's, vriendinnen, studiegenootjes, media). Benoem eens zoveel mogelijk kenmerken (typische eigenschappen, gedachten, gevoelens, gedrag).</p> <p>Bevlogen, ideale vrouwelijke dokter aan de andere kant: Als je nu een makeover zou mogen doen en de bevlogen vrouwelijke dokter zou modelleren, welke eigenschappen zou zij hebben, wat zou ze doen, hoe zou ze zich voelen?</p> <p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wat is burnout</li> <li>– Cijfers over burnout</li> <li>– Risicofactoren voor burnout</li> </ul> <p><b>Toepassen</b></p> <p>Wat is overeenkomst tussen kenmerken typische dokter en risicofactoren burnout?</p>

	<p>Het is dus belangrijk om je van dit ‘gevaar’ bewust te zijn en te weten wat de factoren zijn die je kunnen helpen dit te voorkomen. Zodat je weer regie, rust en ruimte ervaart. Daar gaan we deze training mee aan de slag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijke leerdoelen vaststellen: Wat is je doel voor deze dag? Wat wil je aan het eind in ieder geval mee naar huis nemen?</li> <li>• Introductie stappenplan/model voor gedragsverandering</li> </ul> <p><b>Theorie</b> Stappenplan/NLP-model voor gedragsverandering uitleggen (kun je ook bij patiënten gebruiken) Filmpje Jar: boodschap = tijd en ruimte maken voor de echt belangrijke dingen in het leven anders past het niet meer.</p> <p><b>Toepassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap 1: hoe is het nu? Wheel of life invullen: cijfer geven aan 8 deelgebieden (hoe is het nu, hoe zou je willen dat het was)</li> </ul> <p><b>Concreet ervaren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap 2: waar wil je naar toe en wat is het effect/wat levert het op? Toverstokje-oefening: stel je voor dat vannacht een fee met een toverstokje je hele leven verandert, alles is precies zoals jij het wilt, geld speelt geen rol, je kunt alles wat je wilt, alles is mogelijk Hoe zou je leven er morgen uitzien? Wat zou je doen, waar woon je, wie zijn er bij je, wat voor werk doe je, wat voor hobbies heb je, welke grote wens zou er uitgekomen zijn? Schrijf dit op</li> </ul> <p><b>Reflectie</b> Hoe is het om dit te doen? Wat valt je op? Hoe voelt het? Wat is belangrijk? Welk thema/deelgebied wil je nu mee aan de slag? Welke zou het grootste verschil maken?</p>
<p>Leercirkel Kolb / werkvorm</p>	<p><b>Leercirkel van Kolb</b></p>  <pre> graph TD     A[Concreet ervaren] --- B[Waarnemen en overdenken]     B --- C[Abstracte begripsvorming]     C --- D[Actief experimenteren]     D --- A   </pre> <p>Leercirkel start in reflectie. Werkvorm: Presentatie, in gesprek met groep, the make-over, wheel of life, toverstokje-oefening Powerpoint presentatie: ja</p>
<p>Conclusie/samenvatting</p>	<p>Ieder blok eindigt met een conclusie en samenvatting van hetgeen er besproken is</p>
<p>Leer-actiepunt</p>	<p>Ieder blok eindigt met het opschrijven van leer- en actiepunten</p>