

Blok 3:	
Leerdoelen	<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Erkennen dat zelfzorg minstens even belangrijk is als zorg voor anderen, goede zelfzorg als een voorwaarde zien om voor anderen te kunnen zorgen, een effectieve behandelrelatie aan te kunnen gaan en te kunnen samenwerken (6.1, 7.2, 2. Communicatie, mn 2.1 en 2.2, 3. Samenwerking, mn 3.4, 1.1.1/2/5/6, 2.1, 3.1, 3.2, 4.4, 7.1, 7.4, 2, 2.1 en 2.2) • Effecten van zelfkritiek en zelfcompassie kunnen benoemen en minstens een methode van zelfcompassie kunnen toepassen (7.4.1 en 2, 2.1 en 2.2)
Subdoelen	<ul style="list-style-type: none"> • Kunnen uitleggen hoe en waarom mildheid beter werkt dan kritiek om goed te functioneren en meer rust te ervaren • Het verschil tussen mildheid en kritiek ervaren
Wetenschappelijke achtergrond / gebruikte literatuur	<ul style="list-style-type: none"> • Zie literatuurlijst inleiding • Ben-Shahar T., The pursuit of perfect, 2009 • Bakker A, Halmans J, Coachen met lef, 2014 • Vd Brink E, Koster F, Compassievol leven, 2012 • Covey S., 7 habits of highly effective people, 2013 • Dobkin P, Hased C, Mindful Medical Practitioners, 2016 • Gilbert P., The compassionate mind, 2009 • Neff K., Self-compassion, 2011 • Thunissen et al, Leerboek Transactionele Analyse, 2013 • Seligman M., Flourish, 2011
Inhoud	<ul style="list-style-type: none"> • Het zuurstofmasker • Stap 5: wat heb je nodig? • Zelfkritiek en zelfcompassie
Uitwerking waar nodig	<p>Theorie Wie van jullie heeft er wel eens gevlogen? Wat zegt de veiligheidsinstructie? Waarom is dat? Analogie; eerst zelf zuurstofmasker opzetten in vliegtuig voordat je kind helpt, eerst voor jezelf zorgen, dan voor een ander</p> <p>Toepassen Wat verandert er in jouw gedrag/keuzes/leven als je dit principe zou toepassen? Wat zou je anders doen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stap 5: Wat heb je nodig? <p>Concreet ervaren Demonstratie met 1 van deelnemers van stap 1, 2, 3, 4 en 5 (wat je tegenhoudt bepaalt wat je nodig hebt) Vervolgens in 2-tallen hetzelfde doen</p> <p>Reflectie Hoe is het om dit te doen? Wat valt je op? Hoe voelt het? Wat is belangrijk? Hoe verhoudt het zich met je inzichten/bevindingen/conclusies uit blok 1? Wat is het gevolg/effect voor jezelf, je gezin, je patienten, je collega's?</p>

Waarom doen we dit niet? Waarom zorgen we niet goed voor onszelf?
(drivers/zelfkritiek)

Theorie

Zelfkritiek = westerse volksziekte: we sporen onszelf hiermee aan
Wetenschappelijk onderzoek: zelfkritiek werkt niet en zelfs averechts (link met
gevaar/jaagsysteem)

Toepassen

Oefening met A4: verkreukelen en gladstrijken, nooit meer helemaal in oude
staat: zo is het ook met zelfkritiek, het brengt schade toe

Concreet ervaren

Op welke punten ben jij kritisch op jezelf? (Denk aan je uiterlijk, je werk, je
persoonlijkheid, je manier van opvoeden, je relatie, je eet- of sportgedrag)
wat zeg je tegen jezelf op zo'n moment? (Bijvoorbeeld: 'ik zie er niet uit', 'je hebt
het weer niet handig aangepakt', 'waarom zeg je dat nou, oen', 'wat zullen
anderen hier wel niet van vinden', 'ik ben een slechte moeder') Schrijf dit op het
vel papier voor je. Laat nu je buurvrouw het vel papier voor haar gezicht houden
en de woorden tegen jou uitspreken.

Reflectie

Wat doet dat met je? Hoe voelt het?
Wat zijn de consequenties van het op deze strenge manier met jezelf omgaan?

Theorie

Alternatief: Zelfcompassie
Wat is zelfcompassie (link met zorgsysteem)
'bezwaren' zelfcompassie
Voordelen zelfcompassie (**rust** en ontspanning)

Toepassen

Hoe kun jij mild en vriendelijk voor jezelf zijn?
Welke manieren zou je kunnen toepassen? (suggesties: wat zou je tegen
vriendin zeggen, aanraking (oxytocine), quote, foto/beeld, meditatie)

Concreet ervaren

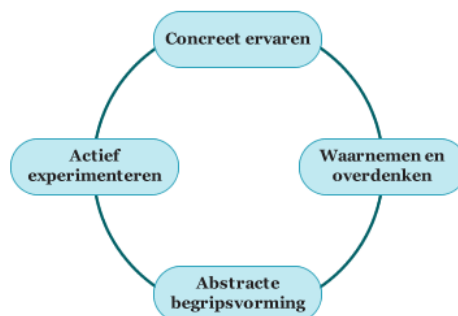
Visualisatie: jezelf motiveren met compassie

Reflectie

Hoe is het om dit te doen? Wat valt je op? Hoe voelt het? Wat is belangrijk?
Wat is het gevolg/effect voor jezelf, je gezin, je patienten, je collega's?

Leercirkel Kolb /
werkvorm

Leercirkel van Kolb



Leercirkel start in theorie
Werkvorm: Presentatie, uitwisselen in groep, demonstratie, in 2-tallen
onderzoeken/oefenen, visualisatie
Powerpoint presentatie: ja

Conclusie/samenvatting	leder blok eindigt met een conclusie en samenvatting van hetgeen er besproken is
Leer-actiepunt	leder blok eindigt met het opschrijven van leer- en actiepunten