



Ina Vader

training en begeleiding bij veranderingsprocessen van individu en organisatie  
beeldend kunstenaar

## Thema: effectief handelen in stressvolle situatie en periodes

**Vooraf: dit is een vervolgtraining voor oud-cursisten van de kadertrainingen voor vrouwelijke artsen. De casuïstiek wordt door de deelnemers ingebracht en betreft hun eigen persoonlijk en beroepsmatig functioneren in hun specifieke medische context.**

### Doelstelling:

- Versterken van competenties inzake communicatie, samenwerking en professionaliteit.
- Vergroten van inzicht en vaardigheden in het hanteren van stressvolle situaties.
- Het integreren van die inzichten en vaardigheden in de medische beroepspraktijk.

### Inhoud

- Uitwisselen van ervaringen die stressvol waren het afgelopen jaar
- Analyse van de ingebrachte cases
- Theoretische verkenning van de competenties: reflectie en dialogische gespreksvoering
- Formuleren van leer- en actiepunten.
- Oefening om deze te integreren in je beroepsmatig handelen, steeds gebaseerd op casuïstiek uit de eigen medische werksituatie

*Er is inmiddels weer wat licht aan het einde van een langdurige 'pandemische' tunnel. Een periode die voor veel van jullie de nodige spanning en stress hebben opgeleverd en soms was het ook een uitputtingsslag. Hoe dan ook heeft iedereen te maken gehad met beperkingen en regels en wellicht ook met afname van zeggenschap over je eigen werk en eigen handelen. Tijd dus voor ademruimte en om te reflecteren op wat jij ervaren hebt aan spanning en stress. En vooral hoe je voor nu en voor de toekomst zo effectief mogelijk kunt omgaan met spanningsvolle situaties.*

## Programma

### Eerste dag:

- 11.00 uur      Aankomst
- 11.30 uur      Aanvang van het programma  
Kennismaking  
Toelichting op het programma naar inhoud en werkwijze (leercrikel)

### **Stressvolle situaties en periodes**

Inventariserende opdracht (1.)  
Plenair gesprek  
Conclusies

Warmoesstraat 52, 1791 CS Den Burg Texel

T 06-5558 3423      inavader@gmail.com      www.inavader.nl  
KvK 70376204      btw.nr NL08071024B02 NL96RABO0325.8003.75 tnv Ina Vader



## Ina Vader

training en begeleiding bij veranderingsprocessen van individu en organisatie  
beeldend kunstenaar

- 12.45 uur Lunch
- 14.00 uur **Stressvolle**  
Theoretische handreikingen en gesprek  
Opdracht in drietallen (2)  
Analyse van je eigen situatie en reflecties en vragen naar aanleiding hiervan.  
  
Plenaire uitwisseling.
- 17.00 uur Snackpauze
- Reflectie**  
Theoretische handreikingen  
Plenair gesprek  
  
Opdracht als opmaat voor de tweede dag (3)
- 19.45 uur Afsluiting eerste dag
- 20.00 uur Diner

### **Tweede dag**

- 09.00 uur Aanvang programma
- Strategisch omgaan met je leer- en actiepunten**  
Korte theoretische verkenning  
Oplossingsrichtingen voor de ingebrachte situaties. Opdracht in drietallen (4)  
  
Plenaire terugkoppeling  
Inventariseren oefensituaties/reflectiepunten  
Oefengesprekken, reflectiegesprekken en handreikingen daarop
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Voortzetting van de oefeningen/gesprekken  
Afsluitende samenvatting en conclusies  
  
Individuele leerpunten en het borgen daarvan
- 16.00 uur Evaluatie workshop
- 16.20 uur Vertrek

Warmoesstraat 52, 1791 CS Den Burg Texel

T 06-5558 3423 inavader@gmail.com www.inavader.nl  
KvK 70376204 btw.nr NL08071024B02 NL96RABO0325.8003.75 tnv Ina Vader