



Je mentale basis versterken: basisvoorwaarde bij het hybride werken Zo leer je medewerkers hun mentaal kapitaal te vergroten

Wanneer: 5 oktober
Locatie: Heart to Heart Centrum Bussum
Programma: 09:30 – 16:30 uur

Wanneer: 10 november
Locatie: Eigentijdserf Westelbeers
Programma: 09:30 – 16:30 uur

Deze nascholing zal verzorgd worden door Francien Bazelier en Raymond Honings. Francien Bazelier is een ervaren GZ/A&O psycholoog en tevens oprichter en eigenaar van Koers Bedrijfspsychologie. Raymond Honings is een ervaren coach & trainer en tevens lid van het directieteam van Koers. Beiden hebben al jaren ervaring in het begeleiden van medewerkers, faciliteren van trainingen en scholingen en specialistische kennis van het werkveld waarbinnen onze doelgroep van deze nascholing werkzaam is.

Waarom is deze bijscholing relevant voor de bedrijfsarts/arboverpleegkundigen?

Bedrijfsartsen en arboverpleegkundigen zien veel medewerkers op hun spreekuur die overbelast zijn geraakt, zeker in deze tijd van meer afstand en autonomie bij de medewerker. Bij veel medewerkers ontbreekt het inzicht in de elementen die zorgen voor een goede mentale gezondheid, en zijn artsen en verpleegkundigen vaak zoekende in hoe ze een medewerker hierin laagdrempelig kunnen coachen. Deze scholing vergroot dit inzicht en werkt op deze manier ondersteunend aan het herstel en de duurzame inzetbaarheid van een medewerker.

De bijscholing heeft een positieve en oplossingsgerichte insteek waarbij we tijdens deze scholing aandacht hebben voor de curatieve zorg én de preventieve zorg. Een unieke combinatie die de bedrijfsarts/arboverpleegkundige helpt bij de zorg aan medewerkers. Het kan namelijk voorkomen dat medewerkers nog niet uitgevallen zijn, maar wel worstelen met de balans tussen werk en privé, of de veranderde werkomgeving.

Door deze technieken help je een medewerker zich vroegtijdig bewust te worden van de elementen die zorgen voor een goede mentale gezondheid, en de zaken die hem of haar helpen om tot actie te komen en stagnatie te doorbreken.

De bedrijfsarts/arboverpleegkundige kan hierdoor een meerwaarde bereiken voor klanten en medewerkers, zeker ook omdat het hybride werken een nieuwe en nog in ontwikkeling 'zijnde' werkvorm is. Deze werkvorm heeft risico's voor de mentale gezondheid van medewerkers, waarom het juist van belang is de autonomie en zelfredzaamheid van medewerkers te vergroten.

Tijdens deze scholing geven we theorie en verdieping rondom verschillende therapiestromingen: de Acceptance and Commitment Therapy, oplossingsgerichte psychologie en Faalkunde. ACT is erkend als evidence based therapy voor de depressieve-stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (APA, 2010). Tevens is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn van een cliënt, evenals de oplossingsgerichte therapie.

Can Meds:

Medisch handelen (20%)

Maatschappelijk handelen (40%)

Professionaliteit (40%)

Programma

09.30 - 12.30: ochtend programma

In de ochtend gaan we aan de slag met speelse en praktische technieken die iemand helpen om meer inzicht te krijgen in zijn waarden, talenten en energiegevers. We zetten op scherp wat de 'tegenhangers' daarvan zijn (wat gebeurt als die elementen er te weinig zijn of ontbreken), en gaan vervolgens door naar de toepasbaarheid in het hier en nu; deze inzichten en kennis hebbende, hoe zorg je ervoor dat je er handen en voeten aan geeft in het dagelijkse leven. En het liefst: vandaag, morgen en komende week! Wat zijn eerste stappen om van 'stagnatie' naar 'flow' te komen? Wat helpt je, en wat juist niet? Je doorloopt als deelnemers verschillende oefeningen uit o.a. de theorie van ACT, Faalkunde en motivationele gespreksvoering. Ook maken we concreet de vertaalslag naar de toepasbaarheid in de spreekkamer en de ervaringen die de deelnemers hebben in de praktijk.

Oefeningen en inhoud ochtend:

- start oefening. Wie ben je, wat doe je graag, wat vind je belangrijk in je werk.
- Wondervraag: stel dat je geen bedrijfsarts was, wat zou je dan doen? Stel dat je morgen een dagje wat anders zou zijn/ doen, wat is dat dan? Wat zegt dat over het nu?
- Welke waarden drijven jou, in je werk en in je privéleven? Hoe merk je dat in de praktijk? Wat is er meer boven komen drijven? Waar zit je energie en je talent? Wat kost moeite? Foto oefening, demo geven. verleden, heden, toekomst. Wat zegt dit over je talent, energie, verbinding, je eigen bijdrage. Script meegeven met vragen.
- Als je deze oefening omdraait, heb je meteen je recept voor vastlopen. Ook oefening mee doen. één moment van vastlopen. wat doe je dan, hoe is dat nu?

- Wat heb je geleerd en hoe ga je dat inzetten? Contrast neerzetten tussen plus en min.
- 3 verschillende oefeningen meegeven om van min naar plus te komen (ACT). Diffusie opdracht, 5 stappen die zo makkelijk zijn die je meteen kunt doen, Theorie van gedragsverandering (interne attributie, kleine stappen, steun, discipline, etc.)
- Wat vind jouw oordelend systeem hiervan als je er wat in verandert?

12:30 – 13:30 uur Lunchpauze

13.30 - 16.30: middagprogramma

In de middag verdiepen we in het waardegericht werken: hoe versterk je jouw mentale basis in je werkende leven? We starten met een praktische scan, die aangeeft hoe je mentale basis nu is (op gebied van waardes, werkplezier, autonomie, en voorwaarden voor mentale gezondheid). Ook hier verdiepen we weer op een speelse manier op het gebied van waardes, talent en energiegevers (en de tegenhangers daarvan). Je leert hoe je iemand in een aantal simpele stappen op weg helpt om de inzichten in de praktijk te brengen, door oefeningen en gespreksvoering.

Oefeningen en inhoud middag:

- Intervisie: hoe zie je dit bij cliënten? Wat komt veel voor? Welke oefeningen geef je mee? 2 of 3 tallen.
- Vaste pijlers van JDR model: dit als basis voor 'de basis op je werk'. score kaart (en/of met breinvriendelijk werken). o.a. ook hoe ga je om met autonomie?
- Balans laten opmaken, welke waardes haal je eruit? Welke energiegevers en talent?
- Oefeningen vanuit de Faalkunde en/of growth mindset? Van 0 naar fixed mindset, idem voor growth mindset. 3 simpele dingen vanuit de fixed naar growth mindset.
- Stel dat je moediger zou zijn, wat zou er dan morgen gebeuren?
- Leuke uitsmijter :-)