

Tijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
9.00-11.00 (eerste dag start 9.30 uur)	Kennismaking 'Life of a doctor' Doelen Waarom ben je hier?	Wat heeft de nacht gebracht? Wat zijn de effecten van zelfkritiek? Jezelf motiveren met compassie	Wat heeft de nacht gebracht? De 5 elementen van zelfzorg: 5. relaties pijn van disconnectie
11.00-11.15 pauze			
11.15-12.45	Universele/menselijke en individuele behoefes Wat heb ik nodig? Belang van zelfzorg Hoe breng ik dat in de praktijk?	De 5 elementen van zelfzorg: 2. Zin- en betekenisgeving Ontdekken 'core values' In de praktijk brengen van 'core values' Compassievol luisteren	Pijn van connectie verschil empathie/compassie compassie-moeheid: compassie geven en nemen
12.45-14.15 lunch			
14.15-15.45	Wat is zelfcompassie? Wat zijn de effecten van zelfcompassie? Wetenschappelijke achtergrond/link met welzijn en professioneel functioneren Klinische toepassing van zelfcompassie	De 5 elementen van zelfzorg: 3. Emotie Omgaan met moeilijke emoties <ul style="list-style-type: none"> • in contact met anderen • na medische fout Stadia van acceptatie (tot 16.15)	De 5 elementen van zelfzorg: 3. Emotie Creëren van positieve emoties en effecten daarvan Intro positieve psychologie/negativity bias Dankbaarheid zelfwaardering
15.45-16.00 pauze			
16.00-17.30	De 5 elementen van zelfzorg: 1. Geest Relatie tussen gedachten, gevoel, gedrag Hoe gaan we om met negatieve/zelfkritische gedachten? Zelfcompassie in het dagelijks leven	(16.15-18.00) Vrije tijd: bv sauna, wandelen, fietsen, zwemmen	Afsluiting (tot 17.00 uur) <ul style="list-style-type: none"> • samenvatting • leerpunten/persoonlijk actieplan • Evaluatie • afsluiting
18.00-19.30 diner			
20.00-21.30	Vrije tijd, bv sauna	De 5 elementen van zelfzorg: 4. lichaam Hoe zorg je goed voor je lichaam? Hoe breng je dat in de praktijk?	