

Zorg goed voor jezelf als zorgmedewerker”

Met het huidige tekort aan zorgpersoneel ligt onvrede, energieverlies en minder tijd voor kwaliteit op de loer. Het appel op de nog aanwezige medewerkers wordt steeds groter, dus nee zeggen en grenzen bewaken steeds belangrijker. Deze vicieuze cirkel kun je als je wilt zelf en met jouw team doorbreken en daarmee anticipeer je direct op de aankomende veranderingen. *Lees verder*



Maar hoe je dat, beter voor jezelf zorgen?

Het vraagt om zelfbewustzijn, wat zijn jouw sterke kanten en valkuilen en wat zijn de voor- en nadelen daarvan? Bewust zijn van hoe je in balans bent, hoe het met jouw werkplezier gesteld is en of dat om aanpassingen vraagt voor jezelf. Daarbij is het handig te weten wat je wel en niet belangrijk vindt en wat belangrijke waarden voor jou zijn. Op tijd rust nemen en jouw verantwoordelijkheid doseren. Voor jezelf opkomen. Weten van jezelf hoe de balans tussen ontspanning en inspanning in evenwicht is en goed weten waar je van bijtankt of leegloopt.

Het vraagt ook om anders kijken naar de zorg, anders kijken dan de afgelopen 10, 20 of 30 jaar dat jij daar werkzaam was? Hoe is het met jouw verantwoordelijkheidsgevoel en rolopvattingen en dat van cliënten en zijn of haar familie. Wie verwacht wat van wie en waarom en is dat nog realistisch in deze tijd? Hoe meer te helpen met de handen op de rug, zodat cliënten en mantelzorgers zo lang mogelijk zelfstandig en onafhankelijk blijven. Hier zullen we tijdens de training uitgebreid op in gaan.

Heb je zelf de regie in handen of word je geleefd? Heb je zorgen en kun je daar goed over praten? Jezelf belangrijk maken! De persoonlijke balans en jouw zelfmanagement is van cruciaal belang en daar zullen we het over hebben tijdens de training.

Wanneer we praten over persoonlijke balans zijn er ook andere gebieden naast het werk die een belangrijke rol spelen zoals: relaties, opvoeding, gezondheid, leeftijd, huisvesting, mantelzorg, financiën of andere zaken binnen de privesituatie. Deze kunnen allemaal van invloed zijn op uw functioneren op het werk.) We zullen daar tijdens de meerdaagse training uitgebreid op inzoomen.

Doelstellingen van de training zijn dat:

Deelnemers zelfbewuster worden en beter voor zichzelf gaan zorgen en daardoor gemotiveerd en in balans blijven.

Handvatten krijgen aangereikt om makkelijker nee te zeggen, grenzen aan te geven en regie terug te krijgen

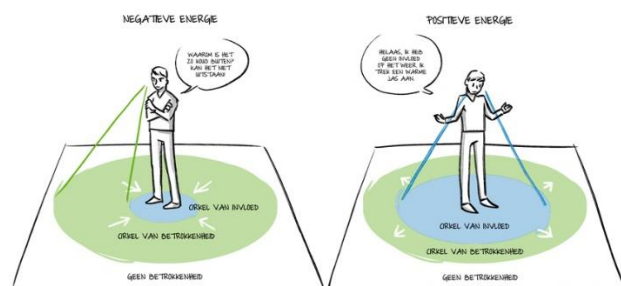
Het verantwoordelijkheidsgevoel van deelnemers op een gezond niveau komt en blijft en het takenpakket realistisch en uitvoerbaar.

Deelnemers nieuwe werkmethoden verkennen, omarmen en kunnen toepassen.

Dat deelnemers in de running blijven en met plezier blijven werken.

In de training worden o.a. de volgende onderwerpen behandeld:

- Persoonlijke effectiviteit
- Zelfbewustzijn en energiemangement (signalen tijdig herkennen)
- Jouw drijfveren om te zorgen
- Ambities, verwachtingen en hoe daarmee te dealen
- Afspraken maken met jezelf en anderen en je daaraan houden (discipline)
- Het samenspel tussen lichaam en geest (lichaamstaal) – disbalans/roofbouw
- Het doseren van verantwoordelijkheid en perfectionisme
- De balans tussen energiegevers versus energievreters
- Nieuwe werkmethoden, helpen met jouw handen op de rug
- Werkplezier
- Afschakelen en bijtanken
- Schuldgevoelens - tijd voor jezelf – jezelf iets gunnen
- Zorg voor anderen (gezin, familie) versus eigen behoeften
- Wie staat er op nummer 1 op jouw prioriteitenlijst?
- Soorten tijdgebrek (kwantitatief, kwalitatief en psychologisch)
- Regie voelen, doelen formuleren, plannen en prioriteiten stellen
- Assertiviteit – nee zeggen – grenzen stellen
- Hoofdaandachtsgebieden werk – huidige takenpakket
- Omgaan met stress, bioritme en gedragspatronen
- Opstellen individueel actieplan met SMART-geformuleerde doelen.



Deze training is geschikt voor zorgmedewerkers die:

- Op hun tenen lopen, aan het overleven zijn en daarmee willen breken
- Een dis- of onbalans voelen en dat willen herstellen om uitval te voorkomen
- Onvoldoende kunnen bijtanken
- Weinig werkplezier ervaren
- De toekomst niet rooskleurig en met vertrouwen tegemoet zien
- Van vakantie naar vakantie leven en daarom meer willen genieten van het werk
- Geen moment voor zichzelf hebben
- Heel veel moeten en weinig mogen
- Moe zijn en slecht slapen
- Prikkelbaar zijn.

Resultaten na de training zijn:

- Dat jouw zelfmanagement in positieve zin is toegenomen
- Jouw werkplezier, motivatie en vertrouwen terugkomt
- Je grenzen hebt leren stellen, hulp durft te vragen en nee durft te zeggen.
- Je geleerd hebt wat proactiviteit is, waar je invloed op hebt en waar niet en daardoor weer meer regie voelt en hebt.
- Je een goede balans hebt gecreëerd en je kunt dit beter bewaken en beïnvloeden.
- Je de signalen van je lichaam en geest beter begrijpt en daar adequaat op reageert en anticipeert.
- Je bewust bent van jouw eigen intrinsieke motivatie voor bepaalde werkzaamheden; wat levert energie op en wat kost vooral veel energie
- Je kunt makkelijker het werk loslaten en leert jouw verantwoordelijkheid te doseren
- Je lekkerder in jouw vel zit
- De werkdruk behapbaar en de kwaliteit van zorg op niveau blijft, mede dankzij jou!

Voorafgaand aan de training ontvang je een intakeformulier voor de training. Daardoor krijg ik als trainer een beeld van de verschillende deelnemers en hun leervragen en kan ik de training op maat maken. We gaan vervolgens samen een overzicht maken, analyseren waar zaken wringen en persoonlijke actieplannen maken.

Ook maken we tijdens de eerste trainingsdag een persoonlijk profiel van jou om snel in beeld te krijgen waar op basis van karakterstructuur kwaliteiten en mogelijk valkuilen liggen die we moeten betrekken bij de oplossingen.



We verwachten van deelnemers dat zij kritisch naar zichzelf en de organisatie van hun werk kijken. Bijvoorbeeld: wat voor keuzen maak ik en waarom?

Werkvormen

- theoretische onderbouwing – ondersteuning – discussie
- zelfanalyse, oefeningen (met video en soms met acteur)
- oefeningen in duo's of subgroepen
- video (John Cleese)
- praktijkopdrachten.

Het trainingsprogramma bestaat meestal uit twee dagen van 09.00 tot 16.30 uur met een tussenliggende periode van twee à drie weken. Het programma wordt nog optimaler als deelnemers na de training individuele coachingsgesprekken kunnen aanvragen om nog

specifieker naar hun eigen situatie en problemen te kijken. Onze ervaring is dat het rendement van de training ofwel de implementatie van het nieuwe gedrag nog groter wordt na deze individuele sessies.

Aantal deelnemers: maximaal acht om de kwaliteit te waarborgen.

Kosten Training: Deze zal incompany worden aangeboden en daarom afhangen van het aantal groepen en deelnemers. Maatwerk dus! Qua kosten of vergoedingen kan het interessant zijn om met jouw werkgever te overleggen of vergoedingen in tijd en geld mogelijk zijn.

Wanneer je interesse hebt in deze training kun je mailen naar info@gelukkigemensen.nl of bellen naar Eugene Klerkx op telefoonnummer 0162 466322 of 06 48313831