

Programma workshop Evenwichtige zorgverlener

Verdieping op de MSD e-learning Krassen op de ziel

Tijd: totaal 3 uur (bij voorkeur als een geheel aanbieden) = 180 min (*excl. pauze*); per onderdeel 1 uur. Workshop bestaat uit drie onderdelen.

Acteurs: geen

VOORAF doorgeven aan de deelnemers als voorbereiding op de workshop:

- beantwoorden de reflectievragen Krassen op de ziel en deze meenemen.
- formuleren eigen leerpunten m.b.t. de workshop Evenwichtige zorgverlener.

Algemene leerdoelen workshop:

De deelnemer is in staat

- aan te geven welke impact haar/zijn werkzaamheden heeft op zijn/haar persoonlijke leven.
- handvatten te benoemen die haar/zijn werkgeluk bevorderen.
- te formuleren wat voor hem/haar een goede balans is om het ontwikkelen op een burn-out te voorkomen en hoe het team en de organisatie hier in kunnen bijdragen.

Onderdeel Introductie evenwichtige zorgverlener, waar sta je?

Leerdoelen

De deelnemer kan

- aangeven welke aspecten van zijn/haar werk invloed hebben op zijn/haar persoonlijke leven
- vanuit de vier pijlers uit het PERK model aangeven hoe zijn/haar werkgeluk te vergroten.

Programma totaal 60 minuten

- | | |
|-------------------|---|
| 5 minuten | Inleiding <ul style="list-style-type: none">• Workshop bestaat uit de onderdelen: Introductie evenwichtige zorgverlener; Burn-out signalen en risicofactoren; Werken aan persoonlijke en teambalans• Programma en verwachtingen deelnemer (inbreng leerpunten)• Kent iedereen elkaar? Anders kort een namenronde |
| 30 minuten | Bespreken impact van het werken in de zorg <ul style="list-style-type: none">• Groepsgesprek over: impact van het werken in de zorg, wat doet dit met je? Wat zijn je drijfveren? Reflectie werkzaamheden in relatie met persoonlijke eigenschappen.• Uiteenzetting zeven domeinen voor werkgeluk (Wellness Wheel) |
| 15 minuten | Bespreken PERK model voor werkgeluk <ul style="list-style-type: none">• Uiteenzetting model• Groepsgesprek over wat betekent werkgeluk voor jou? Hoe realiseer je dit? |
| 10 minuten | Bespreken link met Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland |

Onderdeel Burn-out, signalen en risicofactoren

Leerdoelen

De deelnemer kan

- verwoorden welke stressoren / risicofactoren persoonlijk gelden voor het ontwikkelen van een burn-out
- handvatten aangeven om een burn-out te voorkomen.

Programma totaal 60 minuten

- | | |
|-------------------|---|
| 45 minuten | Bespreken begrip burn-out, kenmerken en risicofactoren <ul style="list-style-type: none">• Groepsgesprek over uitspraken van zorgverleners, hoe ligt dit bij jou?• Uiteenzetting definitie burn-out en de (kern)symptomen |
|-------------------|---|

- 12 fasenmodel voorafgaand aan een burn-out wat zie je hierin bij jezelf of bij een collega
- Groepsgesprek over waar liggen jouw risicofactoren/stressoren en wat doe je hier mee

15 minuten Meetinstrumenten Well-Being Index, MBI en BAT

- Uiteenzetting en functie Well-Being Index, meetinstrumenten MBI (Maslach Burnout Inventory) en BAT (Burnout Assessment Tool)

Onderdeel Werken aan persoonlijke en teambalans

Leerdoelen

De deelnemer kan

- aangeven wat hij/zij doet om een evenwichtige zorgverlener te blijven
- aangeven hoe het team en de organisatie (instelling) kunnen bijdragen aan haar/zijn persoonlijke balans

Programma totaal 60 minuten

15 minuten Bespreken Persoonlijke balans

- Groepsgesprek over reflectie en interventies, wat doe je om een hoe goede zorgverlener te blijven die in balans is?
- Uiteenzetting Self-Care Wheel en reflectiecirkel Gibbs.

20 minuten Bespreken teambalans

- Groepsgesprek over teambalans, welke rol heeft het team voor jou om in balans te blijven
- Interventies op teamniveau

15 minuten Bespreken interventies op organisatieniveau

- In tweetallen de opties van de zeven domeinen uit het Wellness Wheel bespreken
- Groepsgesprek over de uitkomsten

10 minuten Afsluiting workshop

- Rondvraag: Hoe is je weegschaal? In balans?
Vervolgens korte evaluatie ronde met:
- Welk aspecten of leerpunten zijn je specifiek bijgebleven in deze workshop?