

Hoe Blijf jij Overeind

In tijden van stress en verandering

*Wat als je onder voortdurende stress je dagelijks werk doet, hoe blijf je dan in contact met jezelf, collega's, de informele zorg én met je cliënten? **Hoe voorkom je dat niet uitvalt?***

Ervarea en IMOZ hebben een trainingsprogramma ontwikkeld voor de zorgprofessional die stress ervaart vanwege het dagelijkse werk in de complexe zorg en de effecten van de voortdurend veranderend zorgsector.

Dit programma draagt bij aan duurzame inzetbaarheid, begripvolle samenwerkingen, aandacht voor overbelaste teams of individuen, reflectie en zelfinzicht.

Wat kun je verwachten

Door reflecteren, interactieve trainingsvormen en praktische handvatten:

- Leer je jezelf kennen als zorgprofessional
- Word je bewust van je eigen belevingswereld en die van de ander
- Krijg je inzicht in je eigen behoeften en emoties en krijg je handvatten voor het managen van emoties en reacties
- Word je bewust van je eigen (stress) patronen en hoe buig je dat om in een positieve richting
- Oefen je met het stellen van grenzen
- Word je weerbaarder in uitdagende situaties.

Leermethodes

Jij staat centraal: We zetten jouw behoeften centraal door je aan te moedigen je gedachten en kennis actief te verkennen, te evalueren en te ontwikkelen. Wij stimuleren kritisch denken, zelfreflectie en het ontwikkelen van eigen ideeën zodat je hiermee aan de slag kan in je dagelijkse werk.

Interactief: Je kunt een combinatie verwachten van ronde tafel theater, ervaringsgerichte leermethode, handvatten en interactieve werkvormen.

Duur

Volledig programma

- 3 dagen van 6 uur óf 6 dagdelen van 3 uur
- Minimaal 10-maximaal 12 deelnemers per groep
- Mogelijkheid tot nazorg middels Intervisie

Korte interventie: Incompany

- Op maat ontwikkeld
- Inhoud afhankelijk van probleemstelling
- Mogelijkheid tot nazorg middels Intervisie

Doelgroep

Elke zorgprofessional die zich in het thema herkent, in teamverband of als collega's van dezelfde organisatie, leidinggevend, teammanagers.

Vraag ons gerust om advies of een offerte door een bericht te sturen aan

[Barbara Oppelaar](#) of [Sandra Diekema](#)

Trainingsprogramma voor de zorgprofessional die worstelt met stress en verandering in het dagelijkse werk