

Altijd aan staan – Van werkdruk naar werkplezier

Speciaal voor verpleegkundigen en verzorgenden

Geaccrediteerd met 8 punten voor verpleegkundigen en verzorgenden bij de V&VN

(4 punten per bijeenkomst. Bijeenkomsten zijn ook los te volgen.)

1. Inleiding

Met de komst van hulpmiddelen als Ipads, Whatsapp en email gaat het werk 24 uur per dag door. Cliënten, collega's, leidinggevenden kunnen zowel offline als in toenemende mate online een beroep op hen doen. Daarnaast volgen wijzigingen elkaar snel op, is er vaak sprake van werk- en regeldruk, personeelstekort maar juist ook een grote betrokkenheid om goede zorg te verlenen. Dit maakt dat veel verpleegkundigen en verzorgenden het gevoel hebben "altijd aan te staan".

Tijdens deze training leert u hoe u zelf, maar ook in het team, weer grip en invloed krijgt op de werksituatie. U leert hoe u stress tijdig herkent, wat u kunt doen om uzelf tegen stress te wapenen en hoe u negatieve patronen binnen het team ombuigt.

2. Beoogde resultaten

Aan het einde van de training weet u:

- Hoe u stress signalen tijdig herkent bij uzelf en collega's
- Wat uw valkuilen zijn bij stress en wat u kunt doen om daar niet in te trappen
- Hoe u effectief omgaat met negatieve bij uzelf en collega's
- Hoe u "stressoren" en "energiebronnen" weer in balans brengt
- Wat u zélf kunt doen om werkplezier te verhogen
- Hoe u de grens tussen werk en privé bewaakt (en aangeeft)
- Waar u de meeste winst kunt verwachten en wat u hiervoor concreet moet doen
- Welke praktische methoden/werkvormen u kunt inzetten om binnen het team dit onderwerp op de agenda te houden

3. Programma

Het programma bestaat uit twee bijeenkomsten. Het is ook mogelijk de bijeenkomsten los te volgen in plaats van beiden. Het onderstaande programma is op hoofdlijnen. Uiteraard wordt steeds ingespeeld op de leerdoelen en casuïstiek van de groep waardoor accenten hier en daar dus anders kunnen liggen. Ook is het mogelijk de sessies in de ochtend te beginnen.

Bijeenkomst 1.

Inzicht in de eigen werkwijze, effecten van eigen gedrag en formuleren persoonlijk actieplan

12.30	<i>Start training</i> <ul style="list-style-type: none">• Kennismaken met trainer, doelen en programma• Casuïstiek en wensen inbrengen
12.45	<i>Oefening – op de lijn</i> <ul style="list-style-type: none">• Waar staan we en waar willen we naartoe• Uitwisselen van tips en ervaringen
13.00	<i>Beter omgaan met (werk)druk – een inleiding</i> <ul style="list-style-type: none">• Signalen van te veel stress herkennen bij jezelf en collega's• Burn-out verschijnselen én toch werken – wat zijn de risico's binnen onze praktijk?• Stress vanuit evolutionair perspectief• Uitleg Job-Demands-Resources model• Hoe kom je van werkdruk tot werkplezier?• Herkennen en verminderen van stressreacties• Wat kun jij zélf doen om meer invloed te krijgen op jouw energiegevers• Groepsoefening – wat heeft iedere deelnemer nodig om in een "flow" te komen (m.b.v. Flow-model)
14.30	<i>Kwaliteitenoefening</i> <ul style="list-style-type: none">• Uitleg kernkwadranten model Ofman• Hoe kun je jouw kwaliteiten goed inzetten binnen je werk?• Hoe ga je om met je eigen valkuilen?
15.00	<i>Pauze</i>
15.15	<i>Inzicht in de effecten van jouw drijfveren</i> <ul style="list-style-type: none">• Invullen vragenlijst – vijf drijfveren• Weten hoe je reageert onder druk en wat daarvan de invloed is op de kwaliteit van zorg, jezelf en de samenwerking• Effectief grenzen aangeven met behoud van relatie
16.15	<i>Een persoonlijk actieplan maken</i> <ul style="list-style-type: none">• Herstelschuld en de stressparadox• Telefoontjes, e-mails en invullijsten – praktische tips voor

	<ul style="list-style-type: none">prikkelmanagement• Een persoonlijk overzicht – wat kost en wat geeft mij de meeste energie• Per persoon twee concrete acties uitwerken voor de komende maand
17.00	Afsluiting

Bijeenkomst 2.

Terugblik, verder uitwerken casuïstiek, beïnvloeden omgeving en opstellen actieplan

12.30	<i>Terugblik of afgelopen periode</i> <ul style="list-style-type: none">• Welke verbeteringen zijn gerealiseerd?• Wat droeg bij aan dit succes? Hoe kan dat verder uitgebreid worden?• Casuïstiek bespreken en verder oefenen
13.30	<i>De invloed van overbelasting op de samenwerking + positief beïnvloeden groepsdynamiek en samenwerking</i> <ul style="list-style-type: none">• Emotiemanagement – effectief omgaan met stressreacties• Hoe krijg je “de onderstroom” de goede kant op?• Risico op burn-out verlagen door signalen van burn-out goed bespreekbaar te maken• De balans herstellen tussen ‘energiebronnen’ en ‘stressoren’ in het team• Sfeer, werkdruk en zorgkwaliteit in het team bespreekbaar maken en positief beïnvloeden– praktische tools• Praktische voorbeelden uit andere zorginstellingen
15.00	<i>Pauze</i>
15.15	<i>Elkaar verder helpen met feedback</i> <ul style="list-style-type: none">• Op welke manier willen wij elkaar verder helpen?• Oefenen met het geven van positieve en concrete feedback• Gedragsverandering – praktische tips om niet terug te vallen in oude patronen• In tweetallen afspraken maken om elkaar de komende maand te helpen bij de gekozen doelen
16.15	<i>Invullen leerformulieren</i> <ul style="list-style-type: none">• Extra aandachtspunten voor structurele gedragsverandering• Iedere deelnemer formuleert SMART haar leerdoelen in een actieplan• Het actieplan omschrijft o.a. concreet gedrag, hoe zij omgaan met terugval, wie hen daarbij gaat helpen, hoe en met wie zij tussentijds evalueren
17.00	Afsluiting