

	Mentale weerbaarheid	De Blijde Dokter
Duur		1 dagdeel (4 uur)
Doelgroep		Zorgverleners: zorgteams / een praktijk
Leerdoelen	<ul style="list-style-type: none"> • Meer energie, passie en werkplezier. • Inzicht verkrijgen in de mentale toolbox • Gebruik maken van de mentale toolbox • Beter functioneren onder werkdruk • Toepassen van mentale tools • Emotieregulatie • Identificeren van energiegevers en -vreters 	<ul style="list-style-type: none"> • Het behouden en versterken van energieke medewerkers en teams die motivatie, betrokkenheid, plezier, zelfvertrouwen en veerkracht tonen in situaties waarin toegenomen werkdruk wordt ervaren. • Het bieden van praktische handvatten om vooral preventief beter te leren omgaan met stress en werkdruk, op individueel en teamniveau. • Het bespreekbaar en persoonlijk zichtbaar maken van energiemangement.
Werkwijze	Mentale Toolbox: <ul style="list-style-type: none"> • Afname tests: slaap, afstand nemen en bevlogenheid • Visualisatie en doelen stellen • Energiemangement • Gedachten sturen 	<ul style="list-style-type: none"> • Oplaadspel Drie Batterijen® methode. Deelnemers brengen op een speelse wijze onderling in kaart wat hun opladers en verslinders qua Denkkraft, Gevoelskraft en Lichaamskraft zijn. Daarmee leren zij zichzelf en de collega's beter kennen en versterken.
Geaccrediteerd		4 pe-punten ABAN

Leerdoelen voor de workshop "Mentale weerbaarheid" zijn onder andere:

- Inzicht verkrijgen in de mentale toolbox
- Gebruik maken van de mentale toolbox
- Beter functioneren onder werkdruk
- Toepassen van mentale tools
- Emotieregulatie
- Identificeren van energiegevers en -vreters

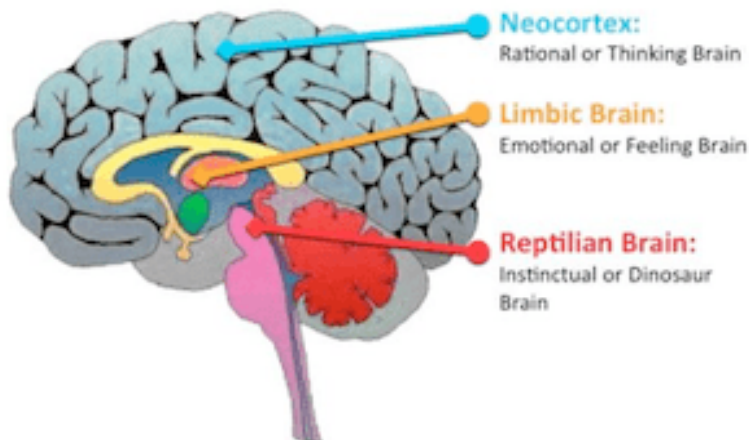
Mentale Toolbox:

- Visualisatie en doelen stellen
- Energiemanagement
- Gedachten sturing

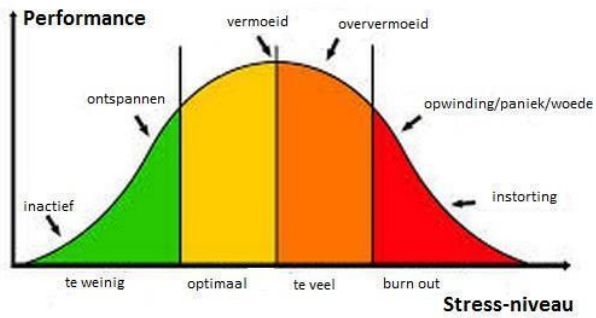
Daarnaast bieden we de mogelijkheid om je vitaliteit te testen aan de hand van categorieën zoals:

- Slaap
- Afstand nemen
- Bevlogenheid.

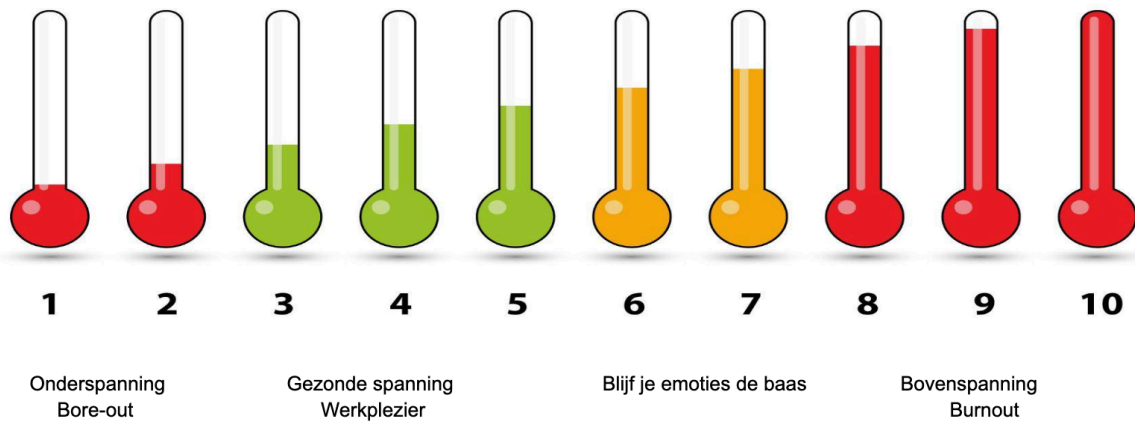
-Menselijk brein:



-Stress en spanning in relatie tot prestatie:



-Spanningsmeter:



www.blijedokter.nl ©

