

## **Tweedaagse training**

### **Persoonlijk Leiderschap voor doktersassistenten in de huisartsenpraktijk**

**Organisatie:** DAI Bedrijfsartsen / Academy INC

#### **Doelgroep**

Doktersassistenten en triagisten werkzaam in de huisartsenpraktijk.

#### **Doel**

Deelnemers vergroten hun zelfinzicht, versterken hun mentale weerbaarheid en ontwikkelen vaardigheden in persoonlijk leiderschap. Hierdoor nemen zij meer regie, behouden zij beter balans en werken zij met meer zelfvertrouwen en impact. Dit heeft een positief effect op zowel het hele team als de kwaliteit van de geleverde zorg.

### **Dag 1 – Zelfinzicht & Fundament van Persoonlijk Leiderschap**

**Thema:** Wie ben ik en wat drijft mij?

#### **Ochtend**

- **Welkom & introductie**
  - Doelen van de training
  - Persoonlijke leerdoelen formuleren
- **De rol van de doktersassistent als spil in de praktijk**
  - Herkennen van de kernwaarden van het vak
  - Reflectie-oefening: trots & uitdagingen

#### **Middag**

- **Inzicht in jezelf**
  - Persoonlijkeheids- en kwaliteitenanalyse (oefeningen met kernkwaliteiten en valkuilen)
  - Persoonlijke drijfveren: wat geeft energie, wat kost energie?

- **Bewustwording van (werk)omgeving**
  - Patronen in samenwerking met huisarts, collega's en patiënten
  - Grenzen stellen & herkennen van valkuilen in communicatie
- **Reflectie & huiswerkopdracht**
  - Persoonlijk actiepunten voor de praktijk

## **Dag 2 – Mentale Weerbaarheid, Communicatie & Regie nemen**

**Thema:** Krachtig en met balans in je werk staan

### **Ochtend**

- **Mentale weerbaarheid & zelfzorg**
  - Stress-signalen herkennen en hanteren
  - Praktische oefeningen in zelfmanagement en energieherstel
- **Zelfvertrouwen versterken**
  - Oefening: omgaan met belemmerende gedachten en emoties
  - Positieve mindset & regie nemen

### **Middag**

- **Communicatie met uitdagende patiënten**
  - Praktijksimulaties
  - Technieken voor de-escalatie, empathie en duidelijke grenzen stellen
- **Persoonlijk leiderschap in de praktijk**
  - Integratie: hoe pas ik dit toe in triage, overleg met huisarts en samenwerking in het team?
  - Persoonlijk actieplan: "Zo neem ik regie"
- **Afsluiting**
  - Delen van inzichten en persoonlijke afspraken

- Certificaat van deelname

### **Leeruitkomsten**

Na afloop van deze tweedaagse:

- Hebben deelnemers helder inzicht in hun kwaliteiten en valkuilen.
- Hebben ze praktische handvatten voor zelfzorg en stresshantering.
- Kunnen ze effectiever communiceren met patiënten en collega's.
- Ervaren ze meer regie, zelfvertrouwen en balans in werk en privé.