

HappyDoc

Werk hard met je hart!

TWEEDAAGSE TRAINING VOOR ARTSEN

Een veeleisende baan of opleiding, een hoge lat, een gezin en een leuke partner, wisselende diensten, onzekerheid in diagnoses en het leed van zieke patiënten. Hoe combineer je dat allemaal als arts? Hoe blijf je gezond en geïnspireerd, terwijl je je ambities waarmaakt?

De basis van de training HappyDoc is patiëntveiligheid: zonder zorg voor het welzijn van jezelf is veilige, empathische, kwalitatief hoogwaardige patiëntenzorg gewoonweg niet mogelijk!

In HappyDoc

- Krijg je door middel van evidence based medicine inzicht in het hoe en waarom het een negatieve invloed heeft op je productiviteit en kwaliteit van zorg die je levert als je een *unhappy doctor* bent.
- Leer je wat je kan doen om je herstelvermogen te vergroten en je teveel aan stress te managen.
- Leer je hoe je kan 'hartwerken' in plaats van hard werken.
- Ontdek je hoe je geïnspireerd, gezond en gelukkig kan blijven terwijl je een prachtige carrière nastreeft.

Happy Doc is een zeer geschikte training iedereen die behoefte heeft eens stil te staan bij zichzelf, een moment van rust in wil bouwen voor overdenking om daarna met hernieuwde energie en inspiratie verder te gaan op het gekozen pad. De oefeningen en groepsdiscussies worden afgewisseld met onderlinge uitwisseling van ervaringen, inspirerende verhalen, ontspanningsoefeningen en vooral heel veel plezier met gelijkgestemde collega's.

Steekwoorden van de oefeningen

- omgaan met en herkennen van stress en oververmoeidheid
- herstel van balans
- effectief leren werken met plezier en veiligheid voorop, ondanks 'taskoverload' en 'overcrowding'

- herkennen van belemmeringen en negatieve overtuigingen
- definiëren van persoonlijke doelen, normen en waarden in privé-leven en carrière
- definiëren van wat '*physician wellness*' voor de deelnemer betekent als individu

De training

De training is een mooie mix van groepsgesprekken, oefeningen doen in twee- of drietallen, individuele feedback en leergesprekken. Afhankelijk van de weersomstandigheden kunnen onderdelen buiten worden gedaan. Er is tussendoor genoeg tijd voor pauze, ontspanning en onderling contact.

Duur:	2 dagen
Accreditatie:	12 punten via ABAN
Organisatie:	Closing the loop, training en coaching
Groepsgrootte:	4-12 artsen
Locatie en kosten:	zie website

Voorafgaand aan de training

- Voorbereiding via huiswerkopdrachten
- Aanbevolen leesstof (niet verplicht):
 - *Time to care - Hoe je van je werk en je patiënten kunt houden* (Robin Youngson)
 - *Stop Physician Burnout: What to Do When Working Harder Isn't Working*. (Dike Drummond. Engelstalig, via amazon.com van www.thehappynd.com)
 - *Heel de dokter* (Angele van der Ven)
 - *Nooit meer te druk* (Tony Crabbe)
 - *Essentialism, the disciplined pursuit of less* (Greg McKeown)