

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 1

1 Zingeven aan het leven

Workshopleiders: **An Reyners** en **Desi de Jonge**

Zingeving is de zoektocht van mensen, jong en oud, naar de betekenis en de waarde van het leven. Dat geldt voor zowel de patiënt als jou in de rol van werknemer van het UMCG. Bij zingeving gaat het om belangrijke thema's in het leven zoals: de regievoering over het eigen leven, contacten die we hebben met de familie of via het werk, hobby, maar ook omgaan met de gevolgen van een aandoening. Mensen ervaren zin in hun leven indien de activiteiten die zij ontplooiën hen een geluksgevoel, zelfvervulling of welbevinden geven. Tijdens deze workshop zal getoond worden hoe je met patiënten in gesprek kunt komen over zingeving. Daarnaast kan je in deze workshop ervaring uitwisselen hoe je dit binnen je eigen team bespreekbaar maakt en wat dit oplevert.

2 Passende zorg

Workshopleiders: **Gera Welker** en **Alice Hobo**

Het UMCG wil elke **patiënt** passende zorg bieden. Passende zorg is mensgericht. Dat betekent dat we de zorg zo goed mogelijk voor en samen met de patiënt organiseren. Het is daarom ook van belang om te weten wat voor onze patiënten belangrijk is. Door dit met de patiënten te bespreken, komen we samen tot de best mogelijke zorg, waarbij de focus ligt op gezondheid en welzijn.

Passende zorg kan alleen geleverd worden wanneer **zorgverleners/werknemers** daar ook de passende werkomgeving voor hebben. Vanuit passende zorg is het belangrijk te werken aan een 'passende werkomgeving' om goede zorg voor de patiënt te kunnen leveren. Dat gaat bijvoorbeeld over het weten wat er in jouw zorgpad speelt, zodat je ook je behoeftes kan aangeven. Maar ook over het zorgen voor een goed passend EPD, goede registraties, minder registratielast en passende bekostiging.

In de workshop geven we een overzicht van de domeinen van passende zorg en schetsen we aan de hand van praktijkvoorbeelden hoe we hier aan werken. Vervolgens gaan we in subgroepjes aan de slag met een casus passende zorg waarbij de deelnemers zelf gaan bespreken wat er nodig is vanuit een aantal domeinen om te werken aan passende zorg.

De deelnemers krijgen basiskennis over passende zorg en welke domeinen daarbij van belang zijn. De deelnemers gaan zelf oefenen met het toepassen van (begrippen uit) passende zorg.

Voor de deelnemers die zich na de workshop willen verdiepen is de e-learning Passende zorg beschikbaar en voor degenen die er ook in de praktijk mee aan de slag willen is het kookboek beschikbaar.

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 1

3 Mindfulness

Workshopleiders: **Greta Antuma en Maya Schroevers**

Attent, de kracht van mindfulness en compassie.

Werken in de gezondheidszorg is vaak gemotiveerd vanuit sterke intrinsieke gedreven waarden. Het goede willen doen voor de patiënt en diens naaste. Naast zijn kracht kent dit ook de bekende valkuilen, nog een tandje erbij zetten. Wat op zich geen kwaad kan maar wat echter ook zijn ongezonde kanten kent, zowel voor de medewerker als ook de patiënt. Immers ook de patiënt zal haarscherp aanvoelen wanneer het met de medewerker niet zo goed gaat. Wat is goed voor jezelf zorgen? Wanneer is genoeg, genoeg? Kan je met compassie kijken naar wat je eigen grenzen zijn? Hoe verhoudt zich dat in het contact met de ander, de patiënt of de collega? Beoefening van mindfulness en compassie maakt je bewuster van je eigen keuzes, je grenzen en mogelijkheden. Het verruimt de blik die vaak is versmald bij stress.

Vriendelijke aandacht en een open niet-oordelende belangstelling naar de ander en jezelf is win win. Hoe vind je voor jezelf daarin een balans en herken je je grenzen, zodat zorg voor de ander en jezelf elkaar kunnen voeden? In deze workshop maak je kennis met oefeningen die je helpen om vaker een pauzemoment te nemen om stil te staan in de drukte van alledag.

Om uit het hoofd en de drukte van alledag te stappen, in het moment van nu. Tijd te nemen voor zowel fijne als stressvolle ervaringen. Jezelf keuze en ruimte gunnen om met de dingen om te gaan op een manier die bij je past.

4 De mens centraal: toepassing van de ICF in de gezondheids- en arbozorg (maak je eigen ICF met behulp van de ICF digitafel);

Workshopleider: **Gonda Stallinga**

'De mens centraal!' in plaats van de behandeling of de ziekte. Dat is leidend als het gaat om goede zorg aan patiënten, maar ook aan werknemers indien zij uitvallen.

In deze workshops: leer je de ICF kennen en de rol die de ICF heeft als het gaat om het functioneren van mensen en hun gezondheid en welbevinden. Je maakt je eigen ICF met behulp van de ICF digitafel.

5 Gezond en veilig werk in de nacht

Workshopbegeleiding: **Sonja Smits (arbeids- en organisatiedeskundige, expert nachtarbeid)**

Het UMCG wil een systeem aanpak ontwikkelen specifiek gericht op de duurzame inzetbaarheid van de nachtwerkers. Hoe kunnen we met onze aanpak, gericht op de gezondheid en veiligheid van de nachtwerkers, onderscheidend zijn?

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 1

Het klaverblad van Healthy@Work dient daarbij als onderlegger. Waarbij vandaag de focus ligt op hoe we het werk in de nacht zo gezond en veilig mogelijk kunnen organiseren en faciliteren?

Tijdens deze interactieve workshop brengen we actuele informatie en halen we graag informatie op over wat jullie ideeën en wensen als nachtwerkers zijn.

6 To Diversiteit en inclusie: Communicating across cultures

Workshopleiders: **Laura Damiano en Rob Bakels**

With the increasingly diverse patient, student, and employee population comes a challenge – how do we effectively communicate? This course provides a theoretical framework of cultural directions as well as uses practical exercises to help to get the message across and understand the message sent by other people better.

Content:

- Stereotyping vs generalizations
- Various ways of communicating
- Culture and its dimensions

The course will be given in English, but the participants will be able to contribute in either English or Dutch.

7 Persoonlijk leiderschap: Zet jezelf in de spotlights

Workshopleiders: **José Zomer en Anna IJedema**

Van geleefd worden naar het leven dat je wilt leiden of meer grip op jezelf, je werk en je omgeving. Herken je dat? Dat je jezelf soms 'kwijtraakt' in een wereld met steeds minder zekerheden en houvast en steeds meer keuzemogelijkheden, informatie en druk: tijdsdruk, prestatiedruk en sociale druk. Om in die wereld je eigen koers te varen, om j'ouw leven te leiden, zal je persoonlijk leiderschap moeten ontwikkelen. Persoonlijk leiderschap gaat over de kunst om je eigenheid in te zetten en tegelijk je beperkingen onder ogen te zien. Je kunt veel, maar niet alles.

In de workshop staan we stil bij jouw kwaliteiten en waarden om zo krachtiger keuzes te maken. Je realiseert vanuit je eigen kracht je doelen zodat je minder wordt geleefd, meer energie hebt en kunt zijn wie je wilt zijn. Want: je werkt het best als je weet wie je bent.

(Deze workshop is ook in ronde 2 te volgen.)

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 1

8 **Zorg voor jezelf: Zie jezelf. Ken je kanarie. Check je klavertje vier.**

Workshopleider: **Marcel van Renssen, arbeids- en organisatieadviseur**

We zijn heel goed in het zorgen voor de ander. Dat is wat ons siert, waar we trots op (mogen) zijn, waarom we 's ochtends ons bed uitkomen. Dat is prachtig. Er is alleen wel een keerzijde waar we allemaal wel eens tegenaan lopen en misschien wel steeds vaker en harder dan we zouden willen. We vergeten ook goed voor onszelf te zorgen. En daar de tijd voor te nemen. Daarover gaat het in deze workshop. Aan de hand van het integrale inzetbaarheidsbeleid van het UMCG – Healthy@work – ontdekken we met elkaar het belang van goed en gezond werk. Hoe we dat vormgeven. Als medewerker, als team, als organisatie. Hoe we het volhouden op een gezonde en vitale manier. Hoe belangrijk het is om ook goed voor jezelf te zorgen.

In deze workshop gaan we samen op ontdekkingsstocht naar goed en gezond werk aan de hand van informatie, een film, een klavertje vier, een quickscan en een kanarie, delen we kennis met elkaar en wie weet zingen we samen zelfs een toepasselijk lied.

(Deze workshop is ook in ronde 2 te volgen.)

9 **Zorg voor jezelf: Mentaal fit**

Workshopleider: **Helen Sanders, Bedrijfsmaatschappelijk werk**

Tegenwoordig ervaren veel mensen stress. Misschien jij ook wel. Mensen met stressklachten hebben vaak een strenge en veeleisende stem in hun hoofd. Dit geeft veel spanning zeker in combinatie met je heel verantwoordelijk voelen en de werkdruk die velen ervaren. Het zorgt ervoor dat je uiteindelijk niet meer naar jezelf en je lichaam luistert. Je gaat langdurig over je eigen grenzen. Je kunt echter leren om minder naar dit strenge, veeleisende stemmetje te luisteren en meer naar je lichaam. Leren jezelf weer wat meer ruimte te bieden en op zoek te gaan naar wat jij echt belangrijk vindt in het leven. Vind een balans tussen in- en ontspanning waardoor je lekker in je vel zit. Naast mensen om je heen kan bedrijfsmaatschappelijk werk je hierbij ondersteunen.