

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 2

1 **Mentale weerbaarheid: De SENZA methode voor een teamgesprek na een ingrijpende gebeurtenis**

Workshopleiders: **Catheleine van Driel**

Senza staat voor samen starten (S), ervaringen delen (E), normaliseren (N), zelfzorg stimuleren (Z) en afspraken maken (A). De Senza-methode is een evidence based methode om de weerbaarheid van mensen te vergroten bij acute stress na een ingrijpende gebeurtenis acute stress na een ingrijpende gebeurtenis binnen een team. Energievreters kunnen op die manier omgezet worden in energiegevers door een onderlinge systematische aanpak. Het team kan dat autonoom zonder de hulp van externe begeleiding. Senza wordt toegepast in een groepsgesprek van tien tot vijftien minuten, aan de hand van een stappenplan.

2 **Het familiegesprek**

Workshopleider: **Sylvia Brilstra**

Ziekte van een familielid kan familierelaties en het welzijn van familieleden beïnvloeden. Het ondersteunen van de familie bij langdurige en intensieve zorgsituaties blijkt bij te dragen aan het welzijn en functioneren van families in zorgsituaties. Dat kan met behulp van een familiegesprek. Het familiegesprek wordt toegepast in patiënten situaties, maar kan ook ingezet worden voor UMCG medewerkers. Ook daar kan een dergelijke gesprek bijdragen aan herstel balans Werk- familie.

3 **Zorg voor jezelf: Fysiek Fit**

Workshopleider: **Monique Hamstra, Fysiotherapeut**

In ons drukke en veeleisende leven vergeten we soms het belangrijkste aspect van ons bestaan: zorgen voor onszelf. Temidden van verantwoordelijkheden, werkverplichtingen en sociale verplichtingen schiet onze eigen fysieke fitheid er vaak bij in. Maar laten we eens stilstaan bij het feit dat onze gezondheid ons meest kostbare bezit is, en dat het hoog tijd is om te investeren in onszelf. Als we praten over het zorgen voor onszelf, dan moeten we beginnen met het begrijpen van de BRAVO-factoren. In deze workshop wordt uitgelegd wat dit is en hoe we hier praktisch mee aan de slag kunnen, zowel op het werk als privé. Tevens krijgen jullie te horen welke interventies het UMCG aanbiedt om de fysieke fitheid zoveel mogelijk te ondersteunen.

4 **Good Habitz – overzicht**

Workshopleider: **Eric Buffinga (Good Habitz)**

Alle medewerkers van het UMCG kunnen de komende jaren 24/7 gebruik maken van meer dan 150 online trainingen via LMS.

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 2

Naast een aanbod op het terrein van het leren van vreemde talen, social media en leiderschap heeft Good Habitz een ruim aanbod gericht op het ontwikkelen en behouden van inzetbaarheid (Healthy@Work). Zo zijn er meerdere algemene trainingen op het terrein van vitaliteit, werkplezier en burn-out, maar ook gerichte trainingen om werkstress en (over)vermoeidheid te voorkomen. In deze workshop laat Good Habitz zien wat er allemaal 'te koop' is en hoe dat in de praktijk werkt.

5 Redefining Research Together

Workshopleider: **Paul van Duuren, Patient Involvement Officer UMCG**

Ontgrendel de kracht van patiëntenparticipatie: Doe mee aan de workshop Patiëntenparticipatie in onze escape room! Patiëntenparticipatie is essentieel bij het uitvoeren van betekenisvol en impactvol onderzoek dat aansluit bij de behoeften en verwachtingen van patiënten. In deze workshop zullen we vanuit zowel het perspectief van de onderzoeker als van de patiënt de participatie in het onderzoeksproces van begin tot eind verkennen. Waag je aan ons meeslepende avontuur en ontdek hoe patiëntenparticipatie de gezondheidszorg kan transformeren.

Redefining Research Together: Join the Patient Involvement escape room

Unlock the Power of Patient Involvement: Join the Patient Involvement Workshop in our escape room!

Patient involvement is essential in conducting meaningful and impactful research that aligns with the needs and expectations of patients. In this workshop, we will explore patient involvement in the research process from both the researcher's and patient's perspectives, from start to finish. Immerse yourself in our captivating adventure and discover how patient involvement can transform healthcare.

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

6 De waarde van ethiek in het UMCG

Workshopleider: **dr. Marion Siebelink, ethicus UMCG**

In het UMCG wordt hoog-complexe zorg geleverd. Deze zorg brengt vaak veel vragen en dilemma's met zich mee. Voor goede zorg is zorgvuldige aandacht voor deze vragen en dilemma's noodzakelijk. Hoe kunnen we goed omgaan met deze dilemma's? En wanneer spreken we over ethische dilemma's? Deze workshop geeft een inkijk in de wereld van ethiek en hoe we daar in het UMCG mee om kunnen gaan.

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.

Zie de mens, zie jezelf

Inhoud workshops | Ronde 2

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 1 te volgen.)

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 1 te volgen.)