Goed zorgen voor jezelf

hoe doe je dat?

Rosalie Gendrault – Programmamanager Academie

Helen Dowling Academie

oncowest
oncologie west-nederland



Helen Dowling Instituut

Vergoten kwaliteit van leven door:

- Psycho-oncologische zorg
- Wetenschappelijk onderzoek
- Advies en opleiding vanuit de Helen Dowling Academie

Helen Dowling Academie

Vitaliteit en psycho-oncologie

De kennis en ervaring vanuit onze psycho-oncologische zorg en wetenschappelijk onderzoek vertalen we in concrete trainingen en scholingen.

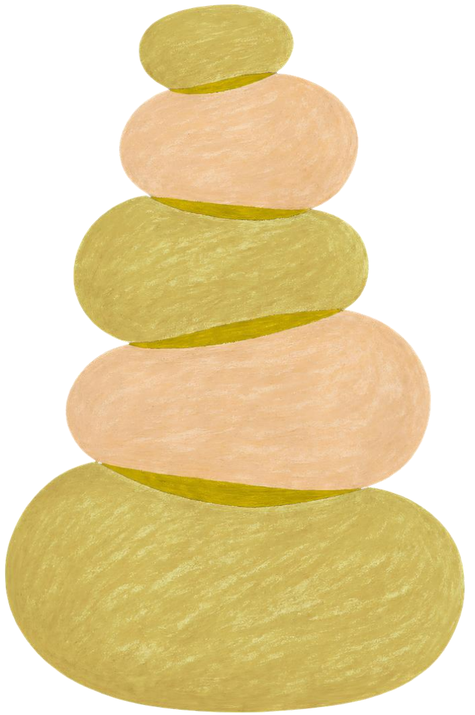
Dit doen we op het vlak van vitaliteit/veerkracht en de psycho-oncologie.



Doel

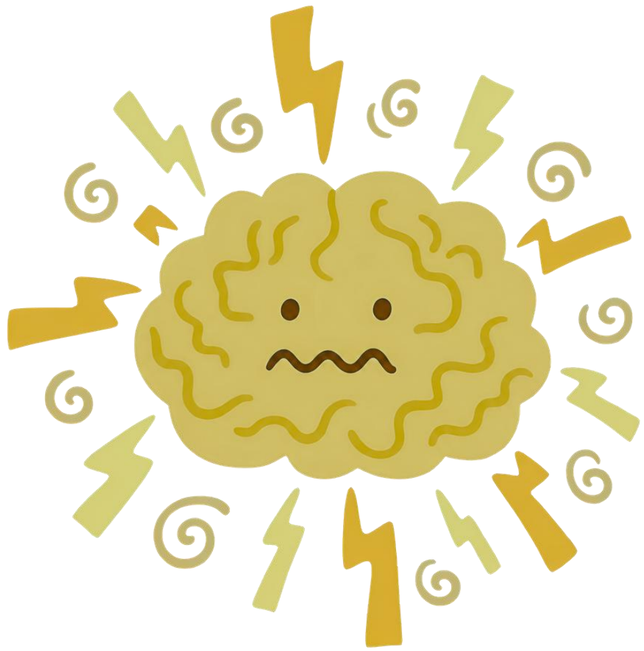
Aan het einde van dit uur:

- Weet je wat **aandacht en bewustzijn** je kan brengen en heb je een persoonlijke intentie geformuleerd.
- Weet je wat jouw **energiegevers en energienemers** zijn en hoe je jouw energie vanaf nu beter kan voeden.
- Heb je meer inzicht in het belang van **verbindende communicatie** voor de relatie met de ander en de balans in jezelf.



Uitdagingen in de zorg

- Hoge werkdruk
- Psychische en fysieke belasting
- Hoog verzuim

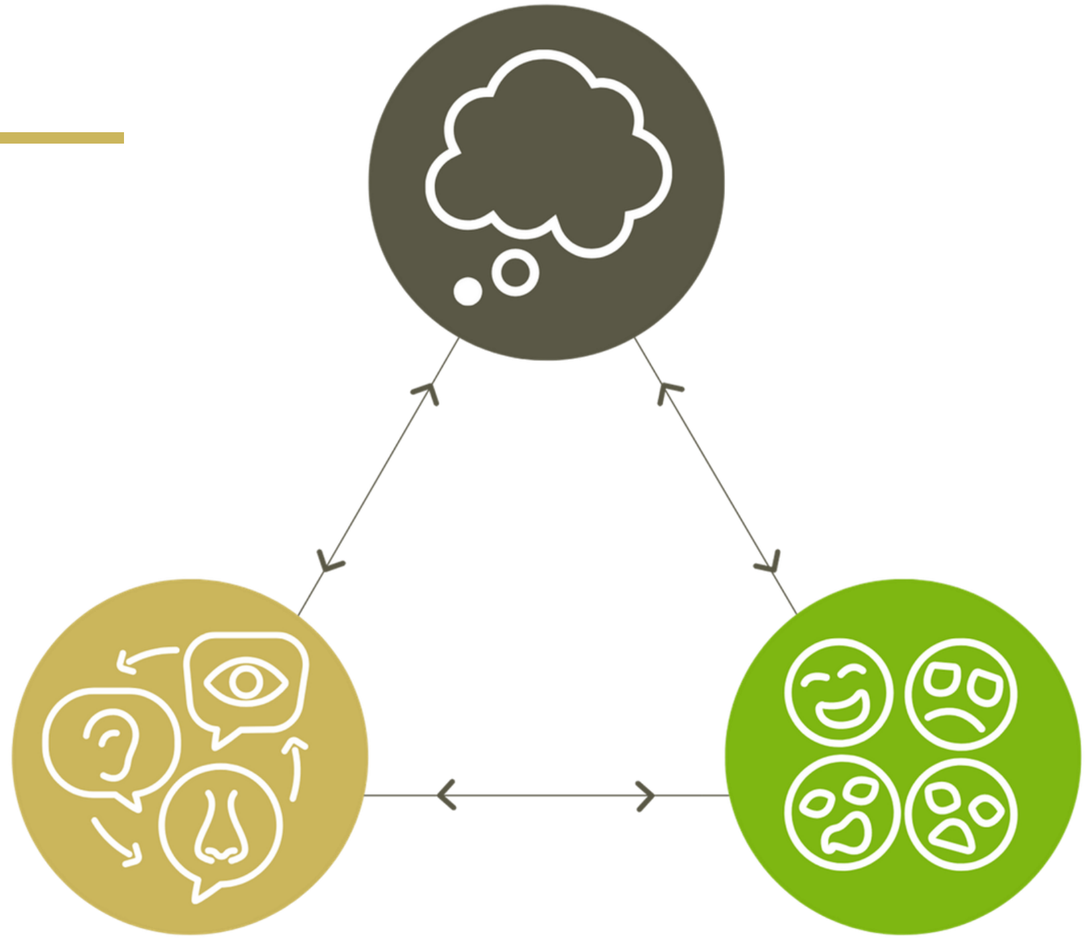


Mag ik even je aandacht?

Voor 3 minuten ademruimte



Driehoek van aandacht



Ruimte creëren

- Bewust zijn van wat er is
- Door te vertragen
- Herkennen van signalen
- Kleine aanpassingen



work hard

play hard

rest hard

De Vaas van Energie

- Energiegevers
- Energienemers
- Energiereserve
- Energielekken



Wat is één ding dat ik vaker mag doen om mijn vaas te vullen?

Wat is één ding dat ik kan doen om mijn energienemers of energielekken te verkleinen?

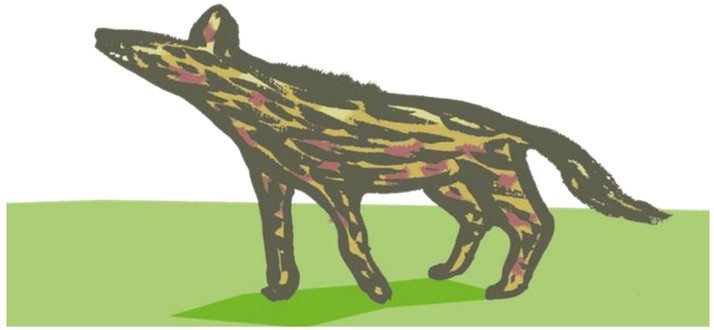
Verbindende communicatie

Een manier van communiceren waarbij je op een open, respectvolle en begripvolle manier uitspreekt wat je voelt en nodig hebt, zonder te oordelen of te verwijten. Je luistert ook met aandacht naar de gevoelens en behoeften van de ander.

Het doel is om meer begrip, verbinding en samenwerking te creëren, met respect voor zowel jezelf als de ander.

Vier elementen

1. **Wat neem ik waar?**
   - *Mijn agenda zit helemaal vol en er is geen ruimte voor pauzes.*
2. **Wat voel ik?**
   - *Ik voel me gespannen en vermoeid.*
3. **Wat heb ik nodig?**
   - *Ik heb behoefte aan tijd om mijn hoofd leeg te maken.*
4. **Wat wil ik de ander vragen?**
   - *Kunnen we afspreken dat ik tijdens mijn lunchpauze niet gestoord word, behalve bij spoed?*

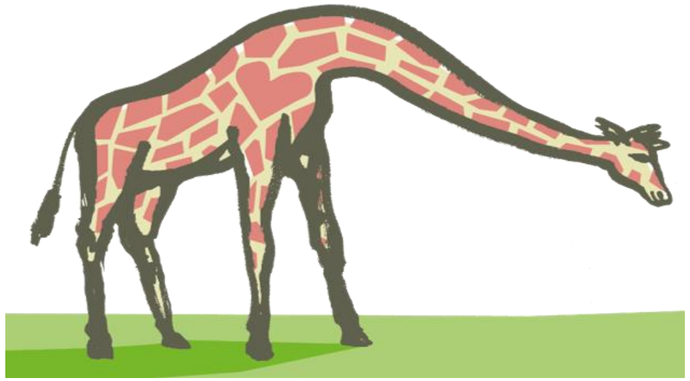


De Jakhals

Oordeelt en veroordeelt.
Geeft anderen de schuld.
Gebruikt verwijten en kritiek.
Reageert vaak vanuit frustratie.

De Giraffe

Luistert zonder oordeel.
Spreekt vanuit zichzelf.
Benoemt gevoelens en behoeften.
Toont begrip en empathie.
Zoekt verbinding en oplossingen.



Wat vind ik lastig om uit te spreken,
terwijl ik weet dat ik het eigenlijk nodig heb?

Wat neem je mee?

Verdiepend aanbod Vitaliteit



Vitale zorgprofessional

<u>Voor zorgprofessionals</u>

Over goede zelfzorg

2-daagse training

Geaccrediteerd

Buddysysteem

Persoonlijk en teamactieplan



Vitale leider

<u>Voor managers</u>

Over eigen vitaliteit en dat van je team

2-daagse training

Concrete tools



Vitaal team

<u>Voor teams</u>

Over optimale communicatie en samenwerking

1 dag training



Vitale zorg

<u>Voor zorgprofessionals</u>

Workshops, lezingen, colleges, scholingen over vitaliteit in de zorg

Verdiepend aanbod Vitaliteit



Intervisie

Voor zorgorganisaties

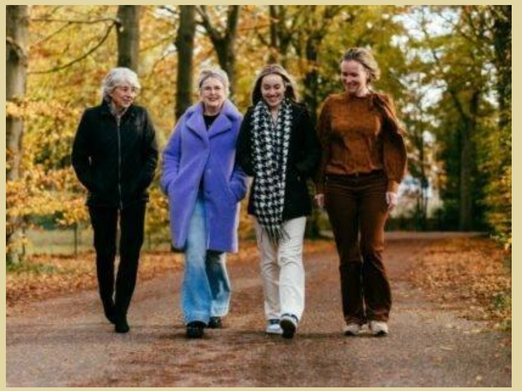
Intervisiebegeleiding en -implementatie



Coaching

Voor zorgprofessionals

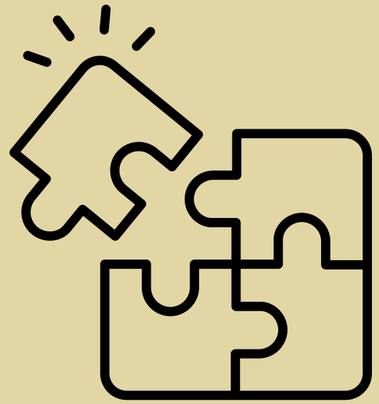
Verder komen onder begeleiding van een coach



Mindful beweegworkshop

Voor zorgprofessionals

Actieve laagdrempelige workshops voor minder stress en meer energie



Oplossingen op maat

Voor zorginstellingen

Specifieke oplossingen ontwikkeld voor én met opdrachtgever

Aanbod Psycho-oncologie



Opleiding Psycho-oncologie

<u>Voor psychologen</u>

Over de psychische impact van kanker op jouw patiënt

3 dagen + zelfstudie

Live en online



Opleiding voor voorveld

<u>Voor professionals in de oncologie</u>

Over de mentale impact van kanker

1 dag + halve dag zelfstudie

Live en online



Opleiding voor POH-GGZ

<u>POH-GGZ</u>

Over mentale impact van kanker

Blended opleiding met

Samenwerking POC's en KWF

Live



Ander aanbod

Startworkshop

Workshop Kanker op de werkvloer

Opleiding Minder moe bij kanker

etc.

Je bent van harte welkom!

Website

Hdi.nl/scholing

Rosalie Gendrault:

rgendrault@hdi.nl

Helen Dowling Academie

Goed zorgen voor een ander begint bij goed zorgen voor jezelf

Succes

Helen Dowling Academie