Programma workshop Evenwichtige zorgverlener

Verdieping op de MSD e-learning Krassen op de ziel

Tijd: totaal 3 uur (bij voorkeur als een geheel aanbieden) = 180 min (*excl. pauze*); per onderdeel 1 uur. Workshop bestaat uit drie onderdelen.

Acteurs: geen

VOORAF doorgeven aan de deelnemers als voorbereiding op de workshop:

* + beantwoorden de reflectievragen Krassen op de ziel en deze meenemen.
	+ formuleren eigen leerpunten m.b.t. de workshop Evenwichtige zorgverlener.

Algemene leerdoelen workshop:

De deelnemer is in staat

* + aan te geven welke impact haar/zijn werkzaamheden heeft op zijn/haar persoonlijke leven.
	+ handvatten te benoemen die haar/zijn werkgeluk bevorderen.
	+ te formuleren wat voor hem/haar een goede balans is om het ontwikkelen op een burn-out te voorkomen en hoe het team en de organisatie hier in kunnen bijdragen.

Onderdeel Introductie evenwichtige zorgverlener, waar sta je?

Leerdoelen

De deelnemer kan

* + aangeven welke aspecten van zijn/haar werk invloed hebben op zijn/haar persoonlijke leven
	+ vanuit de vier pijlers uit het PERK model aangeven hoe zijn/haar werkgeluk te vergroten.

Programma totaal 60 minuten

**5 minuten** **Inleiding**

* Workshop bestaat uit de onderdelen: Introductie evenwichtige zorgverlener; Burn-out signalen en risicofactoren; Werken aan persoonlijke en teambalans
* Programma en verwachtingen deelnemer (inbreng leerpunten)
* Kent iedereen elkaar? Anders kort een namenronde

**30 minuten** **Bespreken impact van het werken in de zorg**

* Groepsgesprek over: impact van het werken in de zorg, wat doet dit met je? Wat zijn je drijfveren? Reflectie werkzaamheden in relatie met persoonlijke eigenschappen.
* Uiteenzetting zeven domeinen voor werkgeluk (Wellness Wheel)

**15 minuten** **Bespreken PERK model voor werkgeluk**

* Uiteenzetting model
* Groepsgesprek over wat betekent werkgeluk voor jou? Hoe realiseer je dit?

**10 minuten** **Bespreken link met Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland**

Onderdeel Burn-out, signalen en risicofactoren

Leerdoelen

De deelnemer kan

* + verwoorden welke stressoren / risicofactoren persoonlijk gelden voor het ontwikkelen van een burn-out
	+ handvatten aangeven om een burn-out te voorkomen.

Programma totaal 60 minuten

**45 minuten** B**espreken begrip burn-out, kernmerken en risicofactoren**

* Groepsgesprek over uitspraken van zorgverleners, hoe ligt dit bij jou?
* Uiteenzetting definitie burn-out en de (kern)symptomen
* 12 fasenmodel voorafgaand aan een burn-out wat zie je hierin bij jezelf of bij een collega
* Groepsgesprek over waar liggen jouw risicofactoren/stressoren en wat doe je hier mee

**15 minuten Meetinstrumenten Well-Being Index, MBI en BAT**

* Uiteenzetting en functie Well-Being Index, meetinstrumenten MBI (Maslach Burnout Inventory) en BAT (Burnout Assessment Tool)

Onderdeel Werken aan persoonlijke en teambalans

Leerdoelen

De deelnemer kan

* + aangeven wat hij/zij doet om een evenwichtige zorgverlener te blijven
	+ aangeven hoe het team en de organisatie (instelling) kunnen bijdragen aan haar/zijn persoonlijke balans

Programma totaal 60 minuten

**15 minuten Bespreken Persoonlijke balans**

* Groepsgesprek over reflectie en interventies, wat doe je om een hoe goede zorgverlener te blijven die in balans is?
* Uiteenzetting Self-Care Wheel en reflectiecirkel Gibbs.

**20 minuten Bespreken teambalans**

* Groepsgesprek over teambalans, welke rol heeft het team voor jou om in balans te blijven
* Interventies op teamniveau

**15 minuten Bespreken interventies op organisatieniveau**

* In tweetallen de opties van de zeven domeinen uit het Wellness Wheel bespreken
* Groepsgesprek over de uitkomsten

 **10 minuten Afsluiting workshop**

* Rondvraag: Hoe is met jouw weegschaal? Is deze in balans?

Vervolgens korte evaluatie ronde met:

* Welk aspecten of leerpunten zijn je specifiek bijgebleven in deze workshop?