

Morele stress, zelfzorg en duurzame inzetbaarheid | voorjaar 2026

Waarden en belangen in conflict

 Driedaagse cursus | Startdatum 5 maart 2026

NIEUW IN 2026

Programma en data

De cursus 'Waarden en belangen in conflict' bestaat uit 3 dagen van 9:30 tot 16:30 uur. Met een volledig verzorgde lunch en twee koffiepauzes, in de ochtend en de middag.

De cursus vindt plaats op de volgende momenten:

- > **Voorjaarseditie** - donderdag 5, 12 en 19 maart 2026 - allen donderdagen
- > **Najaarseditie** - september, oktober 2026

Dag 1 - Morele stress, wat is het?

- > Ontdek je morele kompas
- > Met elkaar morele stress bespreekbaar maken - creëer een safe, brave space
- > Stressfactoren die je in het systeem ervaart - een inventarisatie onder deelnemers
- > Systeemfactoren van morele stress – goede intenties met tegengestelde effecten
- > De cirkel van invloed – draaglast, draagkracht en draagvlak

Dag 2 - Zelfzorg bij morele stress

- > Grenzen aan de zorg - van goed hulpverlenerschap tot de "disease to please"
- > Het hulpverlenerssyndroom - de gevolgen voor patiënt en zorgprofessional
- > Herkennen, erkennen en uiting geven aan behoeften
- > De drie pijlers van zelfcompassie van Kristin Neff

Dag 3 - Duurzame inzetbaarheid

- > Dromen over de ideale werksituatie
- > De relatie tussen morele stress, burn-out en bevlogenheid
- > Burn-out en bevlogenheid meten en bespreken
- > Hoe herken jij je bronnen voor burn-out en bevlogenheid?
- > Hoe zet je morele stress op de agenda van jouw organisatie?
- > Wat zijn de kenmerken van een moreel veerkrachtige organisatie en hoe geef je dat vorm?