

# Cursus | Van burn-out naar bevlogenheid

Gemotiveerde zorgprofessionals door in te spelen op positieve werkaspecten

Een medewerker bezwijkt haast onder de toenemende druk en meldt zich steeds vaker ziek. Een andere collega lijkt hier geen last van te hebben en bloeit juist op. Hoe kan dat? Uit onderzoek blijkt dat het effectiever is om te focussen op 'energiebronnen' dan op het verminderen van werkdruk. Dat is goed nieuws aangezien de werkdruk meestal een vast gegeven is. Weet u hoe u deze zogenoemde energiebronnen bij uzelf en uw team herkent en benut?

**Leer hoe u en uw medewerkers meer plezier, voldoening en betekenis uit het werk halen!**

**Jorg Damen**, , arbeids- en organisatiepsycholoog, trainer en adviseur, verzorgt **drie interactieve contactdagen van 9.30 tot 16.00 uur in Utrecht**. Tijdens de cursus krijgt u opdrachten om in uw eigen praktijk aan te werken. De volgende bijeenkomst krijgt u terugkoppeling van de docent en uw medecursisten.

Onderstaand vindt u het programma per dag.

## Dag 1

### Bevlogenheid en duurzame inzetbaarheid – van hype naar essentie

- Kennismaken en korte introductie
- Test – hoe staat het met uw eigen bevlogenheid?
- Een andere kijk – het verschil tussen tevreden en bevlogen medewerkers
- Positieve psychologie - het Job Demands-Resources (JD-R) Model
- Herkennen van 'energiebronnen' en 'stressoren'
- Wat zijn de signalen en hoe groot is 'ons' risico op burn-out?
- Praktische voorbeelden uit andere zorginstellingen

## Dag 2

### Van preventie naar amplitie – een positieve kijk op werk

- Vroeger en nu – het verschil tussen preventie en amplitie
- Wat valt wel te beïnvloeden en wat (bijna) niet?
- De invloed van persoonlijkheidskenmerken en levensomstandigheden
- Werkstress, psychisch verzuim en burn-out
- Medewerkers mentaal weerbaar maken door een positieve benadering
- Oefenen

### Dag 3

#### Meer plezier, voldoening en betekenis in het werk

- Casuïstiek bespreken en verder oefenen
- Optimaal gebruik maken van kwaliteiten en talenten binnen het team
- Invloed uitoefenen – wat is binnen onze organisatie mogelijk en wat niet?
- Extra aandachtspunten voor structurele gedragsverandering
- Opstellen van een actieplan voor uw team

Er is veel ruimte voor eigen inbreng en intervisie. Er wordt veel gewerkt met praktijkoefeningen en er wordt een actieve houding gevraagd. Door de theorie en oefeningen heeft u aan het einde van deze cursus een persoonlijke leiderschapsstijl ontwikkeld.

Kijk voor meer informatie op onze website [www.medilex.nl/bevlogenheid](http://www.medilex.nl/bevlogenheid)