

Helen
Dowling
Academie

Zelf meer regie

Mentaal fit

Een training voor zorgprofessionals gericht
op vitaliteit en energiemangement

Mentaal fit

Je bent enorm gedreven, je doet je werk met veel passie en bezieling en je hebt een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Bij jou staat de patiënt altijd op de eerste plaats. Tegelijkertijd werk je in een sector die te maken heeft met steeds complexere zorgvragen, personeelstekort en lange wachttijden. De werkdruk is hoog.



“

De training heeft me geholpen om regelmatig stil te staan bij hoe het met me gaat.”

Speciaal voor de zorgprofessional

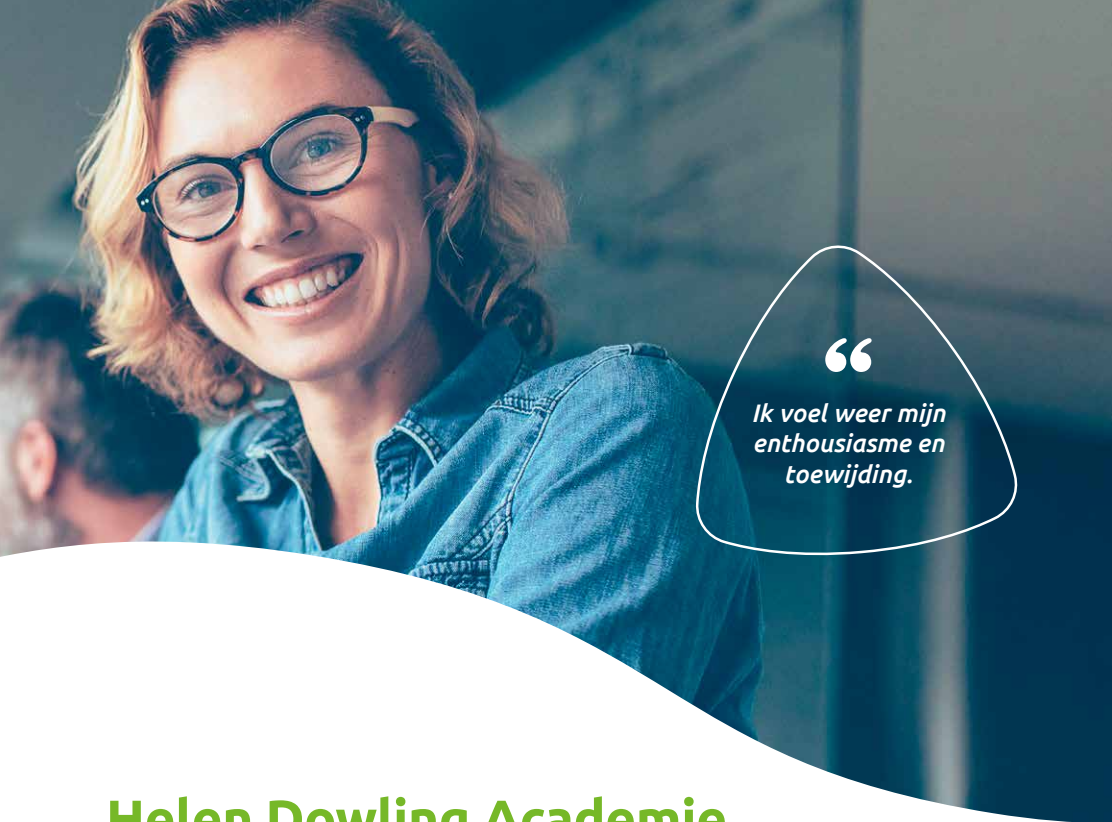
Hoe zorg je goed voor jezelf zodat je je werk blijvend met kwaliteit en inspiratie kunt uitvoeren en uitval of onverschilligheid voorkomt? De training 'Mentaal fit' is speciaal voor zorgprofessionals ontwikkeld en ondersteunt jou om binnen je draagkracht te kunnen functioneren en optimaal samen te werken.

Praktijk

De tweedaagse training geeft je inzicht in sterke kanten, valkuilen, energiedosering, stressfactoren en hoe stress zich manifesteert, communicatie en samenwerken. Door reflectie worden keuzes en afspraken gemaakt om elkaar te versterken en ondersteunen in moeilijke momenten. De training bestaat uit een continue afwisseling tussen theorie en oefeningen en is daardoor ervaringsgericht, leerzaam en persoonlijk.

THEMA'S

- ✓ *Aandacht voor jezelf, organisatie, zorgteam*
- ✓ *Aandacht voor je leefstijl; balans werk en thuis*
- ✓ *Vitaliteit; energiegevers en -nemers, grenzen*
- ✓ *Omgaan met stress, signalen van overbelasting*
- ✓ *Automatische gewoontepatronen, valkuilen*
- ✓ *Communicatiepatronen, samenwerken, grenzen aangeven*
- ✓ *Invloed en betrokkenheid*
- ✓ *Balans in sterke kanten*
- ✓ *Plan van aanpak voor jezelf*



“

*Ik voel weer mijn
enthousiasme en
toewijding.*

Helen Dowling Academie

De Helen Dowling Academie maakt onderdeel uit van het Helen Dowling Instituut. Dit instituut biedt al sinds 1988 psychologische zorg aan mensen met kanker.

Onze missie is: mensen daar waar mogelijk de regie over hun leven terug te geven. Vanuit de Academie maakt het HDI haar opgedane ervaring en expertise ook voor een bredere doelgroep toegankelijk.

Naast de training **'Mentaal fit'** is er de training **'Energie management'**, gericht op professionals in het bedrijfsleven, non-profit en overheid. Door deze training krijgen werknemers meer kennis en

begrip over hun energiehuishouding en ontwikkelen ze andere manieren om hun energie te verdelen. Dit leidt tot vitalere werknemers met veel werkplezier en het voorkomt uitval. De groepen bestaan uit werknemers/teams, leidinggevendenden of MT-leden.

Ook biedt de Academie scholing op het gebied van de psychosociale zorg bij kanker. Denk hierbij aan presentaties, seminars en workshops. Onze expertise ligt op het vlak van omgaan met lichamelijke ziekte en verlies, omgaan met schokkende gebeurtenissen, communicatie in de palliatieve fase, vermoeidheid bij ziekte, angst, kanker en seksualiteit, kanker in het gezin en kanker en werk.



“

Ik krijg weer grip op alles wat er gebeurt, haal mijn doelen en dat geeft een voldaan gevoel.

Inschrijven

De training ‘Mentaal fit’ bestaat uit 2 trainingsdagen verspreid over een aantal weken. De open training bieden we ieder kwartaal aan. Met een groep van maximaal 12 zorgverleners ga jij aan de slag met energiemangement en vitaliteit. Zijn er in jouw organisatie meerdere mensen die de training willen volgen? Het is ook mogelijk deze training incompany te volgen.

Voor inschrijving en meer informatie ga naar:

www.hdi.nl/mentaalfit

Lesdagen en tijden open training

- 21 maart en 11 april 2019
- 23 mei en 20 juni 2019
- 19 september en 10 oktober 2019
- 7 november en 28 november 2019

Locatie

Helen Dowling Academie,
Professor Bronkhorstlaan 20, Bilthoven

Prijs

€ 600,-

“

De omstandigheden kun je niet veranderen, hoe je ermee omgaat wel.

Anette Pet

Adjunct-directeur
Helen Dowling Instituut





40%
van zieken heeft
psychische klachten



verzuimkosten



vitale werknemers zijn
20%
productiever

Werkdruk

Per jaar zijn er steeds meer mensen die onder hoge druk werken in steeds veranderende organisaties met meer prikkels. Ruim 40% van de mensen die zich ziek meldt heeft psychische klachten. De kosten van dit verzuim lopen jaarlijks op tot € 2,7 miljard. Gezonde en vitale werknemers zouden zo'n 15% tot 20% productiever zijn (FD 17 maart 2018). De trainingen 'Mentaal fit' en 'Energie management' bevorderen duurzame inzetbaarheid.

Waarom Helen Dowling Academie?

- ✓ Ruim 30 jaar ervaring
- ✓ Ervaren trainers en psychologen
- ✓ Evidence based (eigen onderzoeksafdeling)
- ✓ Expertise op gebied van vermoeidheid en verlies (van werk, gezondheid etc.)
- ✓ Opdrachten tussen trainingdagen



Helen
Dowling
Academie

Geïnteresseerd?

Meld je dan nu aan voor de volgende open training van Mentaal fit of vraag meer informatie aan over de incompany training via:

www.hdi.nl/mentaalfit

Helen Dowling Academie

Professor Bronkhorstlaan 20
3723 MB Biltoven
Telefoon: 030 252 50 30
Email: academie@hdi.nl
Website: www.hdi.nl/academie

Contactpersoon: Renate Koers
programmamanager HDA