

*Krijg jij energie van je werk?
Wordt je geraakt door en voel je je verbonden met patiënten?
Zijn de contacten die jij hebt voedend voor jezelf en de ander?
Ga je na een werkdag naar huis vol inspiratie en enthousiasme?*

Wanneer was de laatste keer dat je met 'ja' kon antwoorden op deze vragen? Herinner je je de voldoening die je toen voelde in je vak? Het is jammer dat je als dokter vaak zo geleefd wordt door regels en calamiteiten, dat je soms vergeet hoeveel voldoening er te halen valt uit de ontmoeting met patiënten. Gelukkig zijn er methoden om te midden van de regeldruk contact te blijven maken met de passie voor je vak. Methoden die het risico vergroten op een burn-in...



Slechts de ontplooiing van innerlijke vermogens kan voorkomen dat de mens slachtoffer wordt van zijn eigen prestaties (Roberto Assagioli)

Werken met jezelf

Niet alleen voor jezelf is het belangrijk om contact te houden met die natuurlijke bron van vitaliteit. Ook voor je patiënten is dat van wezenlijk belang. Als arts ben je namelijk zelf je belangrijkste instrument. De gezondheid van de mens wordt sterk beïnvloed door het contact met andere mensen. Juist in de relatie met de arts kan een vorm van zingeving ontstaan die van groot belang is voor de ervaring van gezondheid.

Machteld Huber stelt daarover "zingeving is de sterkste gezondheid bevorderende kracht in de mens". En ze voegt daaraan toe "wanneer je als arts de laag weet te bereiken van het existentiële in patiënten, breng je mensen in contact met hun eigen kracht. Wanneer een patiënt ontdekt wat zijn of haar drijfveren zijn, kom je echt een stap verder in het helingsproces. Dan verandert er iets in zijn of haar beleving van gezondheid en kwaliteit van leven".

De beleving van de patiënt én de dokter hebben dus een diepgaande invloed op de kansen en mogelijkheden in een helingsproces. Niet alleen met ons handelen hebben we invloed op de ander. Ook met onze manier van zijn kunnen we een positieve invloed uitoefenen op het proces van de ander. Je kunt jezelf bekwamen in 'heler worden'.

Na afloop van deze dag;

- **Heb je contact met jouw persoonlijke drijfveren**
Je wilde vast graag een zeer kundig en competent arts worden. Maar waarom voelde je je daartoe geroepen? Ten behoeve van welke droom wilde jij die kennis allemaal leren toepassen? Te midden van de objectiviteit en herhaalbaarheid van het vak gaan we weer op zoek naar de uniciteit. Wie ben jij in jouw vak en wat zijn jouw persoonlijke drijfveren. We maken daartoe gebruik van technieken uit de Psychosynthese, een beproefde benadering die helpt om naast ons rationele denken ook voelen, willen, verbeelding en intuïtie weer te betrekken in onze beleving.
- **Kun je (letterlijk!) werken met je hart**
Betekenis verlening en zingeving zijn functies van het hart. Daar waar ons hoofd de feiten kan onderscheiden, heeft ons hart verstand van het geheel achter de delen. Om het hart weer letterlijk en figuurlijk te betrekken bij de zorg laten we je dan ook kennismaken met Hartcoherentie Biofeedback. Een methode met een brede wetenschappelijke basis die ons direct op het scherm de samenhang laat zien tussen ons psychische en lichamelijke welzijn. Met eenvoudige oefeningen kan bovendien iedereen dat zelf direct leren beïnvloeden.
- **Heb je praktische handvatten**
Elke deelnemer ontvangt het boek 'Werken met jezelf' (Bianca Vugts) met volop praktische handvatten. Maar ook gedurende de dag zullen we uitgebreid stilstaan bij hoe je de opgedane kennis en inzichten kunt borgen in de praktijk van alledag.

Wanneer: 15 november 2018

Opgeven: Inschrijvingen@fortior.info

(Accreditatie Bureau Cluster 1 is aangevraagd, 6pt)



Bianca Vugts

Psycholoog, auteur, psychosyntheticus i.o. en hartcoherentie-coach.

Vanuit haar praktijk geeft zij training en advies, o.a als consulent voor het Centrum voor Consultatie en Expertise.

<http://www.biancavugts.nl>

Wilfried de Jong

Huisarts en psychosyntheticus.

Hij werkt vanuit zijn eigen praktijk. Daarnaast heeft hij jarenlange ervaring als groepsbegeleider bij de huisartsopleiding aan het Radboud UMC in Nijmegen.

<http://www.praktijk-overgave.nl>