



Duurzame Inzetbaarheid

"In balans aan de hand van eigen regie"

Naam cursus/training:

Duurzame Inzetbaarheid "In balans aan de hand van eigen regie"

Inhoud cursus:

Hoe kunt u als professional uw cliënten/medewerkers duurzaam inzetbaar en gezond houden? Deze cursus zal inzicht geven in een "andere" kijk op gezondheid en u richting geven om met uw cliënt/medewerker dit onderwerp te bespreken aan de hand modellen uit de Positieve gezondheid, Oplossingskracht en Motiverende gespreksvoering.

- Wat is gezondheid?
- Positieve gezondheid M. Hubert
- Spinnenweb Positieve gezondheid
- Eigen regie
- Socratisch motiveren en formule
- Beïnvloeding en gedrag
- Model Oplossingskracht
- Motiverende gespreksvoering en praktijk
- Eigen regie en leerdoelen

Lengte van de cursus/training:

Vier dagdelen á 3 uur (inclusief pauze)

Studiebelastinguren cursus/training

max. 1 -2 uur per sessie

Niveau van de cursus/training en doelgroep:

Deze cursus/training is geschikt voor professionals in de zorg en bedrijfsleven vanaf niveau 3. Incompany trainingen heeft de voorkeur

Doelstellingen van de cursus/training:

De cursist....

- Weet definitie te geven aan gezondheid volgens "positieve gezondheid" (M. Hubert)
- Kent de 6 pijlers van Positieve gezondheid
- Kent belangrijke criteria voor Duurzame gedragsverandering (M. Appelo) en kan op zichzelf reflecteren.
- Kent de stadia van gedragsverandering Prochaska en DiClemente
- Kan gedrag verklaren vanuit het 3 lagenbrein.
- Kent en weet uitvoer te geven aan het model van Oplossingskracht.
- Kent de basisprincipes vanuit Motiverende Gespreksvoering
- Heeft geoefend met de basistechnieken vanuit de Motiverende Gespreksvoering
- Kan een plan maken m.b.t. eigen doelen.

Het betreft maatwerk: doelen (organisatie- en individueel) worden vastgesteld en verwerkt in het programma

Werkwijze cursus/training:

De trainers/ cursusleider stellen zich "faciliterend" op. En doen appel op eigen regie. Er wordt gepraat, gedaan (creatief) en geoefend, wanneer dat natuurlijk de wens is vanuit het team/de cursist.

(Eind-)toets/getuigschrift:

De deelnemer ontvangt een bewijs van deelname wanneer deze minstens 75% actief heeft deelgenomen.