



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 blijft u als team/ professional duurzaam inzetbaar.... Gedurende uw arbeidsperiode en ook daarna?

Deze cursus zal inzicht geven in een andere kijk op gezondheid en u richting geven om nu en in uw toekomst duurzaam gezond te blijven.

PS. Deze informatie kan ook zeer zeker nuttig zijn voor cliënten die u als professional(s) begeleidt en/of behandelt

- Wat is gezondheid?
- Positieve gezondheid M. Hubert
- Spinnenweb Positieve gezondheid
- Eigen regie
- Socratisch motiveren en formule
- Beinwerking en gedrag
- Model Oplossingskracht
- Verwijzing en bespreken van diverse methoden en modellen om aan de slag te gaan o.a. Cognitieve therapie, Mindfulness.

Lengte van de cursus/training:

Vier dagdelen á 3 uur (inclusief pauze)

Studiebelastinguren cursus/training

4 X 4 uur = 16 uur inclusief 'huiswerk'
= max. 1 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.

Verder is er een training op maat te maken voor niv 1-2.

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.
- Weet enkele andere modellen/ methoden die van toepassing kunnen zijn om duurzaam in balans te zijn / te blijven als professional/team.
- 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