

TRAINING

# Veerkracht & Vitaliteit: Programma voor Medisch Specialisten



rīnconsult

## Topprestaties leveren door optimale energiebalans

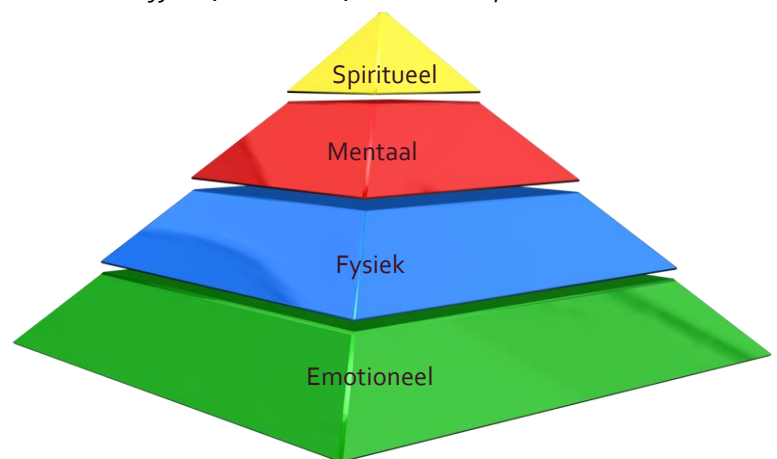
Het huidige zorgstelsel stelt steeds hogere eisen aan medisch specialisten. Moeizame samenwerkingsverbanden (fusies), trage besluitvormingsstructuren, machtige zorgverzekeraars, kritische patiënten, en naast de specialistenrol ook andere werk gerelateerde verantwoordelijkheden hebben, zijn thema's die inherent zijn aan de ziekenhuiszorg van nu. Dit vraagt van medisch specialisten en hun maatschap, naast het leveren van hoogwaardige prestaties, veel aandacht en een open houding voor continu verbeteren en innoveren. Een te grote werkdruk kan hiervan het gevolg zijn. Herkent u deze vragen in uw maatschap?

- Waarom kan ik niet goed schakelen en zit ik thuis met mijn hoofd nog in het ziekenhuis?
- Waarom ben ik in het weekend soms nog moe?
- Hoe kan ik 'nee' zeggen zonder dat er wordt getwijfeld aan mijn betrokkenheid als maatschap lid?
- Hoe kan ik ondersteunend personeel meekrijgen in wat ik wil?
- Waarom snapt de RvB onze maatschap niet?
- Waarom kan een boze patiënt me zo bezighouden?
- Hoe kan ik constructief omgaan met collega's die anders zijn dan ik?
- Waarom ben ik soms zo snel geïrriteerd en hoe kan ik hiermee omgaan?
- Agenda's zitten overvol: hoe kunnen we toch de tijd vinden om als maatschap gezamenlijk onze belangen te vertegenwoordigen?

Voor medisch specialisten heeft Rijnconsult een maatwerkprogramma samengesteld zowel op individueel als op groepsniveau. Hierin wordt de psychische veerkracht en vitaliteit van specialisten en hun maatschap versterkt. Het effectief managen van de eigen energiebalans staat hierin centraal.

## Energie

Vanaf het 30<sup>e</sup> levensjaar neemt de energievoorraad van een mens af. Tegelijkertijd nemen de gestelde eisen toe, zowel privé als in het werk. Het is dus belangrijk om deze energievoorraad tijdig aan te vullen en effectief in te zetten. Een goede energiebalans leidt tot optimale resultaten in het werk. Energiebalans speelt op vier niveaus: *fysiek, emotioneel, mentaal* en *spiritueel*.



## Presteren en herstellen

Het programma is ontstaan vanuit het begeleiden van topsporters. De lessen uit de sport over topprestaties en de wetenschappelijke inzichten daarover zijn vertaald naar een trainingsprogramma voor professionals. Om optimaal te kunnen presteren is noodzakelijk dat structureel ruimte wordt gemaakt voor herstelmomenten. Dit is nu nog een aandachtsgebied: binnen de medische sector wordt van specialisten impliciet verwacht dat zij de hele dag door optimaal presteren en kwaliteit leveren.

## Het programma

Het programma is speciaal gericht op maatschappen en specialisten binnen het ziekenhuis. In een intensief programma wordt gewerkt aan het verbeteren van de vaardigheden om energie op te bouwen en vast te houden, ook onder druk. U leert om uw werkstijl in overeenstemming te brengen met de eerder genoemde vier energiebronnen en de capaciteit daarvan blijvend te vergroten. Resultaat is een betere balans wat tot meer (werk)plezier en uiteindelijk tot betere effectiviteit van de maatschap als geheel leidt.



## Introductie en intake

Het programma begint met een introductiebijeenkomst en wordt gevolgd door een persoonlijke intake. Als voorbereiding op het intakegesprek vult u een vragenlijst in die het energieniveau vaststelt. Ook wordt aan u gevraagd een dagboek bij te houden om uw tijdsbesteding en uw eet- en drinkpatroon in kaart te brengen. Door uw omgeving (partner, vrienden, collega's) wordt een 360 graden feedback vragenlijst ingevuld. Deze vragenlijst geeft inzicht hoe u en uw energieniveau in het dagelijkse leven en het werk beleefd wordt door anderen. Aan de hand van deze inputs ontstaat een algeheel beeld van uw energie(management). In het adviesgesprek worden vanuit deze nulmeting persoonlijke doelstellingen vastgesteld. U gaat aan het werk met concrete adviezen.

Na 4 weken volgt een tweede gesprek waarin wordt vastgesteld welke ontwikkelingen er al zijn, en wat verdere aandacht nodig heeft. Deze aandachtspunten worden in de training diepgaander behandeld.

## Tweedaagse training

In een groep met maximaal 8 deelnemers gaat u aan de slag met het thema energiemangement specifiek toegepast op het werken als medisch specialist. U werkt aan het verbeteren van vaardigheden om energie op te bouwen en herstelmomenten in te bouwen in uw werk waarbij persoonlijke missie en passie en deze vormgeven in meetbaar gedrag leidraad zijn. Onderwerpen zijn onder andere: hoe kan ik kritisch communiceren met behoud van de relatie, respectvol omgaan met en creatief inzetten van diversiteit, transformatie van een vol hoofd naar verscherpte focus en concentratie, hoe haal ik meer uit mijn energiebronnen?

## Borging van nieuw gedrag

Een periode van circa 90 dagen is cruciaal om nieuw gedrag aan te leren. Gedurende het gehele programma wordt u begeleid door een coach. Waar nodig zet de coach extra expertise in (bijvoorbeeld op het gebied van voeding, beweging, persoonlijk leiderschap). Daarnaast worden er koppels gevormd die elkaar helpen hun persoonlijke doelen te behalen.

Na 6 maanden vindt er een hermeting plaats. Deze geeft inzicht in de mate waarin u uw doelen heeft bereikt en welke vervolgacties eventueel nodig zijn.



## Resultaten uit het verleden

- 82 % van de deelnemers ervaart meer energie
- 74 % van de deelnemers verbetert de communicatie met anderen
- 72% van de deelnemers heeft meer (zelf) vertrouwen
- 65% van de deelnemers kan zich beter focussen en concentreren

### dr. J. Raymakers, chirurg en vicevoorzitter vakgroep Heelkunde ZGT

*'De sfeer is nu beter en ontspannen en ook de teambuilding is beter. De communicatie verloopt met meer onderling respect, we zijn veel beter in staat problemen constructief op te lossen. Dit alles heeft geleid tot meer enthousiasme en meetbaar betere resultaten.'*

Andere reacties van deelnemers: 'ik weet nu hoe ik het 'volle' hoofd dat ik heb na mijn werk leeg kan maken'; 'het contact met collega's verloopt beter: we praten nu meer mét elkaar dan óver elkaar'; 'ik heb meer zicht op mijn energievreters en hoe ik weer bij kan tanken'; 'ik kan mijn ongeduld naar collega's wanneer het niet loopt zoals ik het wil beter hanteren'; 'ik voel me in de hectiek en druk nu minder alleen staan en loop gemakkelijker bij mijn collega's binnen'.

## Maatwerk

Dit programma kan nog verder op maat worden gemaakt. Het is ook mogelijk alleen de intakefase te doen eventueel in combinatie met coaching of een teamtraject.



Marèns Evers  
senior adviseur

## Meer weten?

Wij zijn overtuigd dat deze aanpak ook uw organisatie veerkrachtiger maakt. Wij willen u graag verder informeren en meedenken over de juiste aanpak binnen uw organisatie.



Yvonne van Druenen  
senior geassocieerd adviseur

**Rijnconsult** is een zelfstandig bureau voor mensontwikkeling, organisatieontwikkeling en tijdelijk management. We werken voor onderwijs, bedrijfsleven, zorg en overheid. Op het gebied van mensontwikkeling ondersteunen wij onze opdrachtgevers met programma's rondom veerkracht, leiderschapstrajecten, professioneel adviseren, assessments, werving & selectie en coaching.

Rijnconsult | 030 – 29 84 250 | [secretariaat@rijnconsult.nl](mailto:secretariaat@rijnconsult.nl) | [www.rijnconsult.nl](http://www.rijnconsult.nl)