



Groepscoaching 'Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk'

- Persoonlijk ontwikkelingstraject voor jonge professionals
- Veerkrachtiger omgaan met werkdruk en stress
- Inzicht in je talenten, drijfveren en werkwaarden
- Bewust worden van je stresssignalen en emoties
- Proactief communiceren in lastige situaties
- Vergroten van je werkplezier

Blankestijn



Opleidingen in coachen,
trainen en leiderschap

Partners



Groepscoaching

‘Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk’

Ervaar je een hoge werkdruk, waardoor je regelmatig het plezier in je werk kwijt raakt, minder effectief communiceert naar collega's en patiënten, voorbij gaat aan je eigen gevoelens en behoeften, of uitgeblust thuis komt?

In de [groepscoaching ‘Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk’](#) werk je 3 dagen aan je persoonlijke ontwikkeling binnen een inspirerende, uitdagende en ondersteunende setting. Je krijgt inzicht in jezelf, in je talenten, in wat je plezier geeft in je werk, en in je ineffektieve gewoontepatronen bij het omgaan met werkdruk en stress. Je krijgt praktische handvatten om je werkplezier te vergroten en effectiever om te gaan met stressvolle situaties. Uiteraard ga je hier tijdens de groepscoaching ook praktisch mee oefenen.

Groepscoaching heeft meer impact dan 1-op-1 coaching doordat je 3 hele dagen de tijd en aandacht hebt voor zelfreflectie, oefenen en ontvangen van feedback. Dit verdiept en versnelt het leren. Daarnaast leer je niet alleen van de begeleider, maar leer je ook met en van je groepsleden die, ieder op zijn eigen manier, tegen vergelijkbare dilemma's en lastige situaties aanlopen. Deze onderlinge herkenning en verschillen geven inzichten en steun van elkaar; ook dit versterkt en versnelt het leren.

De groepscoaching is een cadeautje voor jezelf om energie, inspiratie en praktische handvatten op te doen en weer even op te laden.

Na de energie-gevende groepscoaching over werkgeluk en veerkracht in stressvolle situaties

- Heb je inzicht in je stresssignalen en stressbronnen;
- Weet je weer wat je talenten zijn en waar je energie van krijgt in je werk;
- Heb je verdiepende inzichten in je eigen emoties en ineffektieve gewoontepatronen;
- Heb je praktische handvatten om proactief te handelen bij werkdruk en stress;
- Ervaar je meer plezier in je werk en is je vitaliteit vergroot.

Dit is een project van:



Voor wie

Deze groepscoaching wordt georganiseerd in samenwerking met SoFoKleS en daarom mogen alleen medewerkers van de Nederlandse Academische Ziekenhuizen deelnemen met een leeftijd tot 35 jaar.

De [groepscoaching 'Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk'](#) is bedoeld voor jongere zorgprofessionals, die:

- Een hoge werkdruk ervaren en willen leren om hier beter mee om te gaan;
- Willen onderzoeken hoe ze hun werkplezier kunnen vergroten;
- Effectiever willen handelen in stressvolle situaties;
- Tot 35 jaar oud zijn;
- Werken bij één van de Academische Ziekenhuizen.

Voldoe je niet aan deze voorwaarden?

Dan kunnen wij deze Groepscoaching als in-company traject verzorgen binnen jouw organisatie. Neem contact met ons op voor een vrijblijvend adviesgesprek.

Wil een groep aanmelden of individueel inschrijven?

Wil je de groepscoaching organiseren voor jonge professionals in jouw ziekenhuis? Wanneer je een groep jonge professionals van jouw UMC wilt aanmelden voor de groepscoaching 'Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk':

- Zorg dan voor een groep van 6 tot 12 deelnemers;
- Zorg voor een groepssamenstelling met een vergelijkbaar functieniveau;
- Neem bij vragen contact op met Han van Schaijk;
- Meld je groep aan via de inschrijfbutton of mail ons op info@bpopleidingen.nl.

Na je inschrijving nemen wij contact met je op.

Wil je jezelf individueel aanmelden voor de groepscoaching?

- Schrijf je dan in als individuele deelnemer via de inschrijven-knop op deze pagina.
- Na je inschrijving kijken wij of we een plek voor je hebben in een groep die qua functieniveau bij je past.

Bij voldoende aanmeldingen kan dit een groep zijn met allemaal individuele inschrijvingen. Soms is het mogelijk om aan te sluiten bij een aangemelde groep.

Inhoud

Groepscoaching: meer impact dan 1-op-1 coaching

De [groepscoaching](#) bestaat uit 3 losse dagen, in een groep maximaal 12 deelnemers.

In groepscoaching leer je niet alleen van de coach of begeleider, maar leer je ook met en van mensen die tegen vergelijkbare dilemma's en uitdagingen aanlopen. Dit geeft herkenning en erkenning, inzicht in leerrijke verschillen en veel onderlinge steun.

Daarnaast ben je bij deze groepscoaching 3 keer een dag ondergedompeld in een leerrijke setting, waarin je steeds een hele dag de tijd, rust en aandacht hebt voor reflectie-opdrachten, oefenen en ontvangen van feedback. Dit verdiept en versnelt het leren.

De groepscoaching bestaat uit:

- Reflectieopdrachten en persoonlijke leerdoelen
- 3 dagen groepscoaching
- Praktijkopdrachten

Reflectieopdrachten en persoonlijke leerdoelen

Voor elke bijeenkomst maak je een test en reflectieopdracht. Deze opdrachten worden ondersteund met korte theorie en geven je inzicht in jezelf. Op basis hiervan formuleer je je persoonlijke leerdoelen voor de groepscoaching, waar je gedurende de 3 dagen aan werkt.

3 groepscoaching dagen

Tijdens de 3 dagen [groepscoaching](#) werk je doelgericht aan je persoonlijke leerdoelen, gekoppeld aan jouw eigen praktijksituaties. Je persoonlijke inzichten uit de reflectieopdrachten worden verder verdiept door inzicht gevende uitwisseling, verdiepende ervaringsoefeningen, ontwikkelingsgerichte feedback en praktijkgerichte opdrachten.

Het leren en ontwikkelen in de groep wordt gebruikt om met en van elkaar te leren en je ontwikkelingsproces te versnellen.

Praktijkopdrachten

Aan het eind van elke bijeenkomst bepaal je een concreet actiepunt waar je mee aan de slag gaat in de eigen praktijksituatie. Op deze manier gebruik je de tijd tussen de groepscoaching bijeenkomsten om in de praktijk aan de slag te gaan met je persoonlijke leerdoelen.

Resultaat

Na de groepscoaching 'Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk'

- Heb je inzicht in wat voor jou van belang is voor je werkplezier en werkgeluk
- Ben je je bewust van je talenten, drijfveren, valkuilen en patronen in het omgaan met werkdruk en stress
- Kun je je gevoelens inzetten om je eigen wensen en behoeften te signaleren en te verwoorden
- Heb je praktische handvatten om je eigen vitaliteit en veerkracht te vergroten
- Kun je proactief communiceren over je werkdruk, wensen en werkplezier
- Blijf je langer en vitaler verbonden aan de organisatie door meer werkplezier en zelfinzicht.

Programma

De [groepscoaching 'Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk'](#) bestaat uit 3 losse dagen, die gespreid in de tijd plaatsvinden. Daarnaast maak je voor elke bijeenkomst een test en reflectieopdracht en ga je na elke bijeenkomst met een concreet actiepunt aan de slag in je eigen praktijksituatie.

Tijdens de groepscoaching komen de volgende thema's aan de orde:

Groepscoaching 1: Talenten en werk-waarden

Test: Ontdek je talenten

- Inzicht in talenten, valkuilen en wensen voor persoonlijke en professionele groei
- Energiegevers en energievreters in je werk
- Werkgeluk vergroten met je werk-waarden en drijfveren
- Communiceren over het vergroten van je werkplezier

Groepscoaching 2: Veerkracht en vitaliteit

Test: Bewustworden van je stresssignalen

- Inzicht in eigen stresssignalen en stressbronnen

- Eigen emoties en behoeften onderzoeken en hierover communiceren
- Stress bevorderende mentale overtuigingen ombuigen naar vitaliserende overtuigingen
- Korte fysieke ontspanningsoefeningen voor op het werk

Groepscoaching 3: Proactief handelen onder werkdruk

Reflectieopdracht: Reactief of proactief gedrag

- Verdiepend inzicht in eigen reactieve gedragspatroon bij werkdruk en stress
- Onderzoeken van eigen gevoelens en behoeften bij reactief gedrag
- Waarden gedreven, proactief handelen bij werkdruk en stress
- Persoonlijk statuut voor eigen werkgeluk en vitaliteit

Praktische Informatie

Data, kosten en aanmelding

De groepscoaching dagen

De groepscoaching bestaat uit 3 losse dagen (van 9.15 tot 17.00 uur) die gespreid in de tijd plaatsvinden in een groep maximaal 12 deelnemers.

Het [groepscoaching-traject](#) duurt ongeveer 2 maanden.

Voor elke bijeenkomst maken de deelnemers een test en reflectieopdracht, en na elke bijeenkomst gaan de deelnemers met een concreet actiepoint aan de slag in de eigen praktijksituatie.

Er wordt gewerkt met de persoonlijke leerdoelen van de jonge professionals, gekoppeld aan hun eigen praktijksituaties.

Toelating

Deze groepscoaching is onderdeel van een SoFoKleS project in het kader van duurzame inzetbaarheid van Jonge Professionals en wordt alleen gegeven aan medewerkers van één van de Nederlandse UMC's.

De toelatingscriteria voor deze groepscoaching zijn:

- Je werkt bij een UMC.
- Je bent jonger dan 35 jaar.

Studiebelasting

De Groepscoaching bestaat uit 3 groepscoaching-dagen, testen, lees- en reflectieopdrachten en praktijkopdrachten.

Naast de 3 dagen groepscoaching ben je voorafgaand aan elke dag ongeveer 4 uur bezig met de lees- en reflectieopdrachten. Na elke bijeenkomst vraagt de uitvoering van je actiepoint tijd en aandacht voor het toepassen in je dagelijkse werkpraktijk.

Het totale traject duurt ongeveer 2 maanden.

Groepsgrootte

De opleidingsgroep bestaat uit maximaal 12 deelnemers. De deelnemers dienen werkzaam te zijn in functies met een vergelijkbaar functieniveau.

Data

De data voor deze in-company training worden in onderling overleg vastgesteld.

Handleiding Groepscoaching 'Werkgeluk en veerkracht bij hoge werkdruk'

De deelnemers ontvangen een handleiding met vragenlijsten, opdrachten en korte theorie ter ondersteuning van de reflectie- en praktijkopdrachten.

Contact

Wil je de groepscoaching organiseren voor jonge professionals in jouw UMC? Neem dan gerust contact op voor een [vrijblijvend adviesgesprek](#) met Han van Schaijk.

Wil je de groepscoaching organiseren voor medewerkers van jouw organisatie, en is je organisatie geen UMC? Dat kan, neem hiervoor contact met ons op voor een [vrijblijvend adviesgesprek](#) met Silvia Blankestijn.