



ONDERNEMENDE  
MAATSCHAP ■

## Training

# Omgang met vitaliteit in de professionele praktijk zelfmanagement en behandeling Wengen 2012

### Doelen

De deelnemers krijgen:

- ☞ Inzicht in de relevante vitaliteitsvelden, de relevantie hiervan voor de professionele praktijk, en in de eigen situatie hierin
- ☞ Inzicht in de verschijnselen en vroegsymptomen van burn out, en in interventies om de energie situatie duurzaam te verbeteren
- ☞ Plezier en zin het thema vitaliteitsverbetering te integreren in de professionele praktijk
- ☞ Zicht op de eigen worklife balance en tools deze te verbeteren
- ☞ Concrete tips om gedragsveranderingen door te voeren
  
- ☞ Zicht op energie en vitaliteitsmanagement bij patiënten
- ☞ Instrumenten en vaardigheden de thematiek in gesprek te brengen
- ☞ Tips en oefeningen om gedragsveranderingen bij patiënten te ondersteunen
- ☞ Inzicht in de relatie tussen werk en vitaliteit, en tools deze positief te beïnvloeden

### Thema's

- ☞ Hoe monitor je jouw energie en die van een patiënt
- ☞ Beweging en ademhaling (met oefeningen)
- ☞ Gezonde slaap en slaapvoorbereiding
- ☞ Pauzemanagement
- ☞ Stress en het tegenovergestelde van stress: aandacht
- ☞ Informatiestress
- ☞ Zingeving
- ☞ Authenticiteit als duurzame energiebron
- ☞ Hoe kun je perspectief in je beroepsuitoefening houden
- ☞ Work life balance
- ☞ Lichamelijke, sociale en mentale vitaliteit

### Methodes

- ☞ Inhoudelijke bijdragen
- ☞ Reflectie door de deelnemers
- ☞ Oefeningen
- ☞ Gesprek en uitwisseling in kleine groepjes
- ☞ Bespreking van voorbereide casuïstiek door de deelnemers



ONDERNEMENDE  
MAATSCHAP ■

## **Training**

# **Omgang met vitaliteit in de professionele praktijk zelfmanagement en behandeling Wengen 2012**

### **Doelgroepen**

- ☞ Fysiotherapeuten, met name psychosomatische fysiotherapeuten, bedrijfsfysiotherapeuten,
- ☞ Verloskundigen
- ☞ Psychologen
- ☞ Huisartsen en bedrijfsartsen

### **Workshop-Leider**

- ☞ Paul Wormer, arts MBA;
- ☞ Zie [www.ondernemendemaatschap.nl](http://www.ondernemendemaatschap.nl) en [www.paulwormer.nl](http://www.paulwormer.nl),
- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach
- ☞ uitgebreide ervaring met groepen; interactief, communicatief en humorvol
- ☞ auteur van 'Vitaal werken, vitaal leven', spectrum 2009