

# Zomerworkshops 2011 'op reis in VUmc'



educatieve reizen

voor de thuisblijvers



# Een overzicht: Reisgids 2011

Inleiding	5
Werp 's een andere blik op uw team	7
De kracht van autoritair leiderschap	9
Een beetje meer lucht	11
Oplossingsgericht benaderen van een probleem	13
Assertiviteit en taal	15
Netwerken	17
Verveling als zinvolle bezigheid	19
Hart aan het werk in de gezondheidszorg	21
Hartzinding	23
Social media in de zorg - zin of onzin	25
Informatie en inschrijving	27



## Op reis in VUmc

De zomer staat voor de deur! Dé tijd om er op uit te trekken: verre reizen, zonnige oorden of culturele ervaringen. Of lekker op reis in eigen land. Eén ding is zeker: niet iedereen kan tegelijkertijd weg. Zoals u al een paar jaar van ons bent gewend, biedt de Amstel Academie ook dit jaar diverse mogelijkheden voor een interessante 'trip'.

Wij hopen u met één of meer trips te inspireren en te motiveren om nèt even anders naar de werkelijkheid te kijken dan u doorgaans gewend bent. Denkt u eens in: u onderneemt een trip en komt terug met suggesties hoe u zich kunt vervelen en u waardeert dat ook nog! U kunt uw brein aanboren zodat u oplossingsgericht kunt werken en toch een beetje meer lucht heeft. Hoe netwerkt u nu velen met vakantie zijn en hoe houdt u uw hart coherent?

Iedere trip duurt een uur en vindt plaats tijdens de middagpauze of aan het einde van de middag in de Amstel Academie.

U brengt uw lunch mee, wij zorgen voor de drankjes. Iedere trip is kosteloos, kortom: schrijf u snel in want vol is vol!

We wensen u een goede afwisseling en balans tussen vakantie en werk en een prettige reis naar één van onze bestemmingen!



Ans van Eil (rechts)  
Christien van Santen



## Werp 's een andere blik op uw team

Ervaar hoe u nieuwe inzichten kunt krijgen door uw team anders te bekijken.

Voor veel leidinggevendenden is het geen vanzelfsprekendheid om naar hun team als geheel te kijken. Hoewel u weet dat het geheel meer is dan de som der delen, beseft u dat vaak pas als het misloopt met uw team. Het regelmatig in kaart brengen van uw team helpt u tijdig problemen op te lossen of te voorkomen.

### Wanneer, waar en hoe laat?

11 augustus	15.30-16.30	Amsac 7C-04
31 augustus	12.00-13.00	Amsac 7C-04

Max. aantal deelnemers: 15

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleiders zijn  
Thea Gevers (links) en  
Tineke de Roos





---

## De kracht van autoritair leiderschap

Autoritair leiderschap is op sterven na dood (althans in Nederland). Maar is dat wel terecht? Hoeveel ellende heeft het poldermodel niet veroorzaakt? Het is nooit verstandig het kind met het badwater weg te gooien.

Daarom.....kom, ervaar en trek uw eigen conclusie.

### Wanneer, waar en hoe laat?

16 augustus	15.30-16.30	Amsac 7C-05
1 september	12.00-13.00	Amsac 7B-05

Max. aantal deelnemers: 12

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleader is

Thea Gevers





## Een beetje meer lucht

Vaak lopen we over van gedachten, gevoelens, onrust en bezigheden. We denken en doen, en vergeten te zijn en te voelen.

U kunt een omschakeling maken, maar hoe?

De snelste manier is door u heel eenvoudig bewust te worden van uw lichamelijke sensaties! Dit is op vele manieren te bereiken; door in beweging te komen of in rust. U kunt er lange tijd aan besteden, of een ogenblik.

In deze workshop doen we verschillende oefeningen zodat u kunt ondervinden welke het beste bij u past. We bespreken hoe u deze kunt integreren in uw werk.

### Wanneer, waar en hoe laat?

27 juli	12.00-13.00	Amsac 7C-04
26 augustus	15.30-16.30	Amsac 7C-04

Max. aantal deelnemers: 20

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleader is Inez Dirkwager





## Oplossingsgericht benaderen van een probleem

Vaak benaderen we lastige situaties vanuit wat niet goed gaat. De oplossingsgerichte benadering in deze workshop is realistisch, doelgericht en positief.

De methode is om via het perspectief van de ander naar een gewenste situatie toe te werken. Mensen doen al goede dingen, die kun je uitbouwen! Belangrijk voordeel is dat men zich begrepen voelt, en er een betere samenwerkingsrelatie ontstaat.

In deze workshop gaat u ervaren hoe het is om niet probleemgericht maar oplossingsgericht naar situaties te kijken.

### Wanneer, waar en hoe laat?

19 juli	12.00-13.00	Amsac 7C-04
1 augustus	15.30-16.30	Amsac 7C-04

Max. aantal deelnemers: 20  
Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleader is Inez Dirkwager





## Assertiviteit en taal



Ik wil het graag anders.....

Is Nederland niet je moederland en ben je niet assertief genoeg?

Assertief zijn gaat niet vanzelf. Er is oefening voor nodig en hiervoor krijg je de kans in deze workshop. Je oefent met assertief gedrag en de taal die daarbij hoort. Je leert bijvoorbeeld hoe je je wensen kenbaar kunt maken in goed Nederlands en welke non-verbale signalen daarbij passen.

De workshop is bedoeld voor medewerkers van VUmc die de Nederlandse taal (nog) niet helemaal beheersen en die willen leren assertief te zijn in hun werksituatie.

### Wanneer, waar en hoe laat?

14 juli	15.30-16.30	Amsac 7B-03
22 augustus	12.00-13.00	Amsac 7C-04

Max. aantal deelnemers: 12

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleiders zijn  
Jannie Heins (links) en  
en Gabby Bartels





Voor veel mensen heeft netwerken een nogal negatieve bijklank. Het is vooral iets voor gladde jongens die graag vertoeven op borrels en in de buurt van de baas willen staan! Anderen zien het als een nuttige en leuke bezigheid waarmee je interessante mensen ontmoet. Hoe dan ook, iedereen netwerkt bewust of onbewust. En dat is ook nodig, want een netwerk brengt je informatie en inspiratie, en is van groot belang om iets voor elkaar te krijgen.

Reden genoeg om eens stil te staan bij de kunst van het netwerken!

### Wanneer, waar en hoe laat?

12 juli	12.00-13.00	Amsac 7B-03
25 augustus	15.30-16.30	Amsac 7B-04

Max. aantal deelnemers: 16

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleider is Roel Breuls





## Verveling als zinvolle bezigheid

Deze workshop is geïnspireerd op het boek 'Stil de tijd' van Joke Hermsen en doet een poging om de verveling als 'zinvolle bezigheid' in ere te herstellen.

Aan de hand van korte stukjes tekst komen de volgende vragen aan de orde:

- Er lijkt steeds minder ruimte te zijn om niets te doen. Wanneer kunnen of mogen we het nog? Waar zien we het nog?
- Welke boodschappen hebben we gekregen over verveling of niets doen?
- Hoe voelt het om je te vervelen? Prettig? Ongemakkelijk? Wat gebeurt er?
- Wat is de verborgen zin van verveling, welke potentie ligt er in opgeslagen?

We sluiten af met ongewone tips om je vaker lekker te kunnen vervelen, ook op het werk ...

### Wanneer, waar en hoe laat?

18 juli	12.00-13.00	Amsac 7B-03
1 september	15.30-16.30	Amsac 7B-03

Max. aantal deelnemers: 20

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleider is Wanda Straatman





## Hart aan het werk in de gezondheidszorg

Het is de kunst van het hulpverlenen om in verbinding met jezelf én de cliënt te blijven, om te blijven werken met een open hart ondanks de ingrijpende verhalen die je hoort, de machteloosheid die je kunt ervaren, de tijdsdruk die er vaak is. Blijf jezelf, blijf open, blijf vitaal. Makkelijker gezegd dan gedaan? Er is iets wat je hierbij kunt inzetten: letterlijk de kracht van je hart.

Deze workshop gaat over de rol die hartcoherentie kan spelen in zelfmanagement voor hulpverleners. Het is bewezen dat er een verband bestaat tussen het hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen in het lichaam. We laten op het computerscherm zien hoe gedachten en gevoelens je hartritme beïnvloeden.

Duidelijk wordt welke effecten de toepassing van technieken kunnen hebben voor het functioneren in je dagelijks werk.

### Wanneer, waar en hoe laat?

5 juli	12.00-13.00	Amsac 7B-03
14 juli	12.00-13.00	Amsac 7C-05

Max. aantal deelnemers: 12  
Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleiders zijn  
Daphne Wiersma en  
Maurice Ploem





## Hartzindingering

Hoewel het woord “Hartzindingering” nieuw is, kennen velen de ervaring die erachter schuilt: werken met bezieling, het gevoel van betekenis te zijn, authenticiteit en de kracht van je hart laten werken. Voor hulpverleners binnen de zorg zijn dit onmisbare elementen om plezierig en zinvol in het werk te staan en contact met cliënten te hebben.

In deze workshop maakt u kennis met:

*Hartcoherentie.* Hartcoherentie is een fysieke staat van zijn, te omschrijven als ontspannen én alert. Er zijn eenvoudige, concrete technieken te leren om hartcoherent te worden en dit toe te passen waar en wanneer maar wordt gewenst. U leert een oefening en ervaart zelf coherentie.

*Ervaringskennis.* Maurice Ploem brengt ervaringsverhalen in over het effect van (het ontbreken van) hartzindingering op cliënten. We gaan hierover in dialoog.

Beleef ook het zinderen van uw hart...

### Wanneer, waar en hoe laat?

6 juli	12.00-13.00	Amsac 7C-05
12 juli	12.00-13.00	Amsac 7C-05

Max. aantal deelnemers: 12

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleiders zijn  
Daphne Wiersma en  
Maurice Ploem





## Social media in de zorg: zin of onzin

Sociale media zijn erg in opkomst. Statistieken laten zien dat Nederland bijna 3 miljoen actieve facebook gebruikers, en ruim 418.000 actieve twitteraars telt. 2,6 miljoen Nederlanders hebben een profiel op LinkedIn en 9,1 miljoen Nederlanders op Hyves. Langzamerhand gaan zakelijke gebruikers steeds meer het nut van sociale media inzien en deze inzetten voor verschillende doeleinden. Zo wordt sociale media veel gebruikt bij het werven van personeel en worden er via sociale media ludieke marketingacties georganiseerd. De gezondheidszorg is tot nu toe terughoudend in het gebruik van sociale media. Maar sinds kort is er een Twitterkliniek! Tijdens deze workshop maak je kennis met de verschillende vormen van sociale media zoals hierboven genoemd. Sociale media-initiatieven in de zorg worden besproken en we bekijken de mogelijkheden (en onmogelijkheden?) van sociale media in de zorg.

### Wanneer, waar en hoe laat?

12 juli	12.00-13.00	Amsac 7B-02
18 augustus	12.00-13.00	Amsac 7C-04

Max. aantal deelnemers: 25

Inschrijving: zie pag. 27

Uw reisleider is Mila de Koning





## Informatie en inschrijving

U kunt zich via een e-mail inschrijven onder vermelding van :

- de naam van de workshop, datum en tijdstip
- uw voor- en achternaam
- afdeling
- telefoonnummer

Meer informatie over de workshops is verkrijgbaar bij onze reislustige collega's:

Kristy Kappel  
T. 020 444 5354  
E. k.kappel@vumc.nl



Editha Samsom  
T. 020 444 5084  
E. e.samsom@vumc.nl



VUmc Amstel Academie

De Boelelaan 1109

1081 HV Amsterdam

[www.amstelacademie.nl](http://www.amstelacademie.nl)