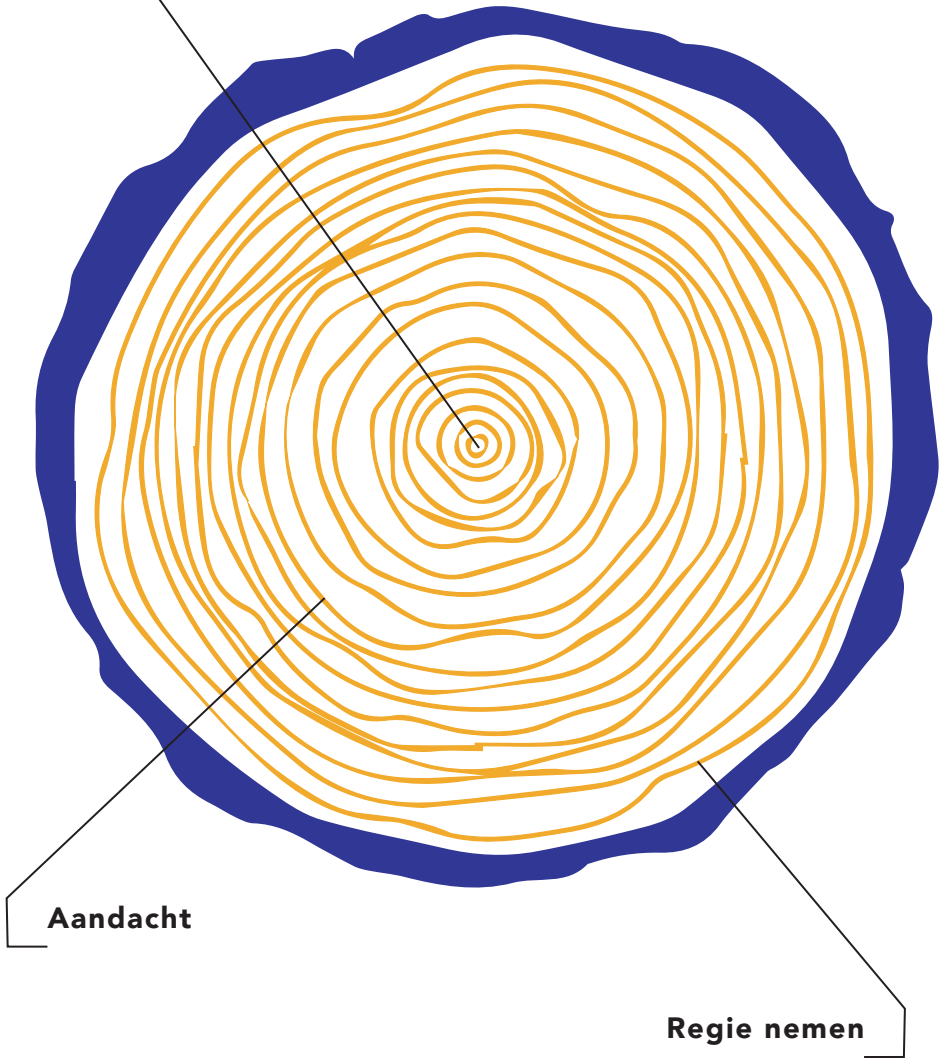


**Basisbehoefes**



**Aandacht**

**Regie nemen**

**DE ZELFZORG  
PROFESSIONAL**

# 1 DAGDEEL

## INSPIRATIEWORKSHOP

Zelfzorg is een voorwaarde voor grip op je werk. Het geeft werkplezier en voorkomt overbelasting.

De energie die je weggeeft heb je niet tot je beschikking en kan je niet inzetten om te doen waarvoor je bent gekomen. Je bent niet thuis.

Zelfzorg is leuk! Want hoe serieuzer je jouw behoeftes neemt, hoe meer je hierna kan spelen met de energie die dit je oplevert.

Door aandacht te besteden aan basisbehoeftes komt er ruimte om regie te nemen en nieuwe voedende gewoontes in praktijk te brengen. Vertrouwen op jezelf maakt de weg vrij voor intuïtie, inzicht en creativiteit én geeft moed om er trouw aan te zijn.

Zo werk je van binnenuit aan eigen regie en ben je hierin op natuurlijke wijze een voorbeeld voor ouders en kinderen.

### Hoe?

Met kennisoverdracht, schrijf-, luister- en aandachtsoefeningen ontdek je hoe je om gaat met jezelf als instrument. Je maakt afspraken met jezelf en ontvangt een hand-out met de behandelde principes en oefeningen om verder te gaan met experimenteren.

### Doelgroep

Jeugd- en gezinsprofessionals  
Duur: 4 uur

### Opbouw

1. Basisbehoeftes
2. Hoe werkt jouw aandacht
3. Regie nemen

### 1. Basisbehoeftes

- Wat is zelfzorg, waarom en wat heb je eraan?
- Ervaren van (het effect van) jouw houding naar jezelf
- In kaart brengen van jouw basisbehoeftes in je werk

### 2. Aandacht

- Alles wat jij aandacht geeft groeit, creatiekracht
- Waar gaat jouw aandacht natuurlijk naar uit, focus
- Train je aandacht, behoud je energie

### 3. Regie nemen

- Ruimte innemen en staan voor wat jou uniek maakt
- Ruimte maken versus helpen. Het natuurlijk proces erkennen  
*Je kunt mensen niet geven wat ze niet kunnen ontvangen.*
- Voedende gewoontes formuleren en experimenteren inplannen

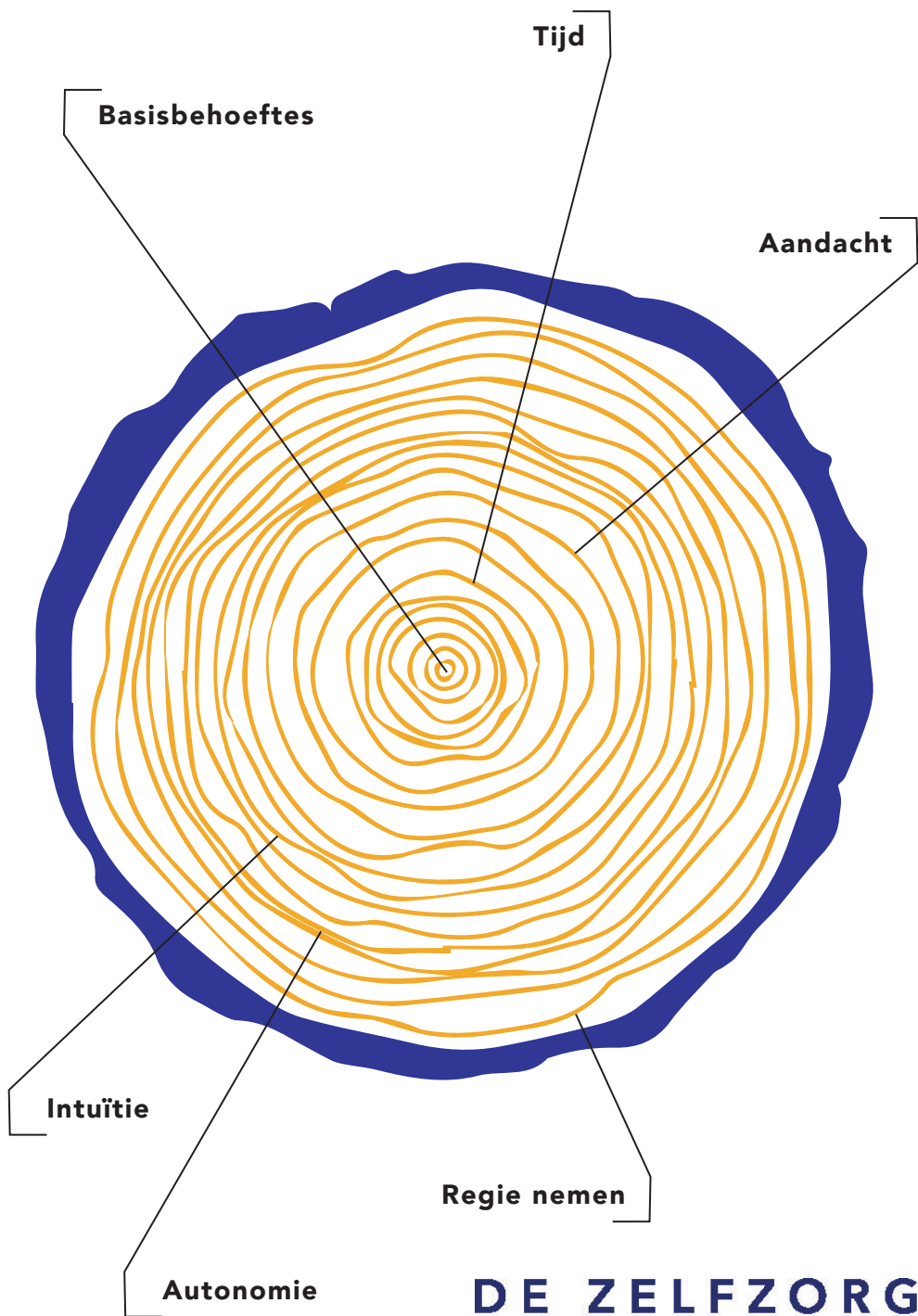
### Investering

€ 500,- tot 10 deelnemers,  
hierna € 50,- p.p. erbij  
Excl. reiskosten € 25,- p/uur  
+ € 0,19ct p/km

### Contact

Erna Poolman  
+31 (0)6 41485132  
info@zelfzorgprofessional.nl  
www.zelfzorgprofessional.nl

# DE ZELFZORG PROFESSIONAL



**DE ZELFZORG  
PROFESSIONAL**

# 3 DAGDELEN TRAINING

Zelfzorg is een voorwaarde voor grip op je werk. Het geeft werkplezier en voorkomt overbelasting.

Zelfzorg is leuk! Want hoe serieuzer je jouw behoeftes neemt, hoe meer je hierna kan spelen met de energie die dit je oplevert.

Door in kaart te brengen welke behoeftes jouw tijd en aandacht verdienen in je werk, groeit er vertrouwen en ontstaat ruimte voor jouw intuïtie als creatieve hulpbron. Je ontdekt welke hulpverlenersvalkuilen je dient te vermijden om de autonomie van jou en (het proces van) je cliënt te waarborgen en je neemt op natuurlijke wijze regie over de verwachtingen en verantwoordelijkheden.

Zo werk je van binnenuit aan eigen regie en ben je hierin ook op natuurlijke wijze een voorbeeld voor ouders en kinderen. Je bent een autonome professional conform de uitgangspunten in de jeugdwet.

## Hoe?

Met kennisoverdracht, schrijf- en luister- en aandachtsoefeningen creëren we inzicht, voedende houdingen en gewoontes. Je ontvangt opdrachten tussendoor om te experimenteren en gaat weg met een op maat gemaakt model voor zelfzorg. Je brengt begeleid zelfzorg in praktijk.

## Doelgroep

Jeugd- en gezinsprofessionals

## Duur

3 dagdelen van 5 uur verdeeld over 10 weken.

## Opbouw

Vragenlijst (vooraf)

### Dagdeel 1: Basisbehoeften & Tijd

- Formuleer jouw kernwaarden en basisbehoeftes in je werk
- Experimenteer met een vriendelijke houding naar jezelf
- Plan voedende gewoontes in die invulling geven aan jouw kernwaarden

### Dagdeel 2: Aandacht & Intuïtie

- Hoe werkt en gebruik je jouw aandacht? Ervaar en train je creatiekracht
- Plan jouw focus en antigif bij piekeren
- Maak ruimte om je te verwonderen en voor de signalen van je intuïtie
- Vergroot je energiebewustzijn en plan tijd voor ontladen en opladen

### Dagdeel 3: Autonomie & Regie

- Ontdek de valkuilen van hulpverleners en leer het natuurlijk proces respecteren
- Oefen met het bewaken van jouw grens
- Creëer ruimte voor jouw behoeftes en verbind afspraken aan jouw model voor zelfzorg

Persoonlijk afsluitende telefonische coachafsprak 30 min.

## Investering

Prijs: € 3.500,- tot 10 deelnemers, hierna € 350,- pp extra. Excl. reiskosten € 25,- p uur + 0,19ct p/km

## Contact

Erna Poolman

+31 (0)6 41485132

info@zelfzorgprofessional.nl

www.zelfzorgprofessional.nl

# DE ZELFZORG PROFESSIONAL