



**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 coachafpraak 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