

Zorg voor anderen begint met zelfzorg

We dragen zorg voor onze medewerkers en collega's, onze klanten, onze patiënten, ons gezin, ... en dragen we wel voldoende zorg voor onszelf? Zeker in tijden van crisis vinden we dat we op werk een extra tandje bij moeten steken en komt de zelfzorg daardoor gemakkelijk in het gedrang.

Deze workshop staat stil bij ons routinematig kiezen om voor anderen te zorgen terwijl we onszelf daarbij uit het oog verliezen. Bewustwording van ons gedrag en enkele nuttige tips om meer aan zelfzorg te doen is wat deze workshop te bieden heeft.

Duur: 1 dag

Doelgroep: Iedereen die het soms moeilijk heeft voldoende tijd en ruimte te maken om aan zelfzorg te doen.

Programma:

De workshop is gebaseerd op het gedachtegoed van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg. De volgende aspecten komen aan bod:

- Bewustwording en inzicht in eigen functioneren
- Grenzen stellen en durven kiezen zonder schaamte of schuld
- Overtuigingen en socio-culturele conditionering onder de loep
- Kiezen voor jezelf als beste garantie voor kwalitatieve zorg voor anderen

We gaan aan de slag met praktijkvoorbeelden en situaties van de deelnemers. Door actieve deelnemersparticipatie (discussies, oefeningen, reflectie, eigen inzichten benoemen, rollenspelen, ...) wordt een begin gemaakt met het loslaten van oude gewoontes en ruimte maken voor nieuwe gedragspatronen.

Methode

De cursus is opgevat als workshop waar ervaringsgericht wordt geleerd. We nemen het gedachtegoed van Verbindende Communicatie als basis om diepgaande verbinding met onszelf te maken. Concepten en theorie worden kort uitgelegd om meteen daarna te vertalen en toe te passen op de persoonlijke situatie. De bedoeling is een eerste aanzet te geven om huidige denk- en gedragspatronen los te laten en ruimte te maken voor nieuwe patronen.

Trainer

Miebet van Santen heeft meer dan 20 jaar bedrijfservaring in veranderingsmanagement. Zij werkte ondermeer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Zij werkt met Verbindende Communicatie als toepassing in het bedrijfsleven, bij sociaal kwetsbare groepen en voor conflictbemiddeling.

Meer info: Miebet van Santen
+32 (0)3 257 29 70
miebet@changeconsult.be