

TRAINERS

Sietske de Haan is een ervaren mindfulness-trainer en docent die sinds 2000 trainingen geeft en 8,5 jaar een bloeiend mindfulness- en communicatie-centrum heeft geleid in Groningen. Sinds 2014 organiseert en begeleidt ze retraites en trainingen in Spanje en Nederland, en geeft ze e-coaching. Ze ontwikkelde programma's voor artsen en voor mensen met ingrijpende gezondheidsklachten. (Gezond Ziek Zijn.)



Margreet Teelken, huisarts, leefstijlhuisarts Arts en Voeding. Haar missie is om andere artsen goede zelfzorg te laten ervaren, zodat zij geïnspireerd raken en, vanuit hun hart, zichzelf en hun patiënten motiveren hetzelfde te doen. Op deze wijze kan het welzijn van ons allen verbeteren. Margreet beoefent dagelijks mindfulness en merkt hoeveel rust en helderheid het haar geeft in haar werk.



GEZONDE DOKTER



Gezonde dokter is een initiatief van de huisartsen Margreet Teelken, Ans Tiessen, Vivian van Vliet en een mindfulness-trainer en coach Sietske de Haan.

De toegenomen werkbelasting door onder andere complexere zorgvragen en meer tijdsdruk leidt tot steeds meer stress en minder (werk)plezier. Bijna de helft van bijvoorbeeld de huisartsen heeft of had klachten van een burn-out. Vanuit onze eigen ervaring met het beoefenen van mindfulness en (zelf)compassie merken we de enorme effecten op onze rust en helderheid en energie. Dit delen we graag.

Gezonde Dokter organiseert (zoveel mogelijk) geaccrediteerde bijscholingen en trainingen op het gebied van aandacht en compassie die praktisch toepasbaar zijn in je werk als arts en privé. We gebruiken de werksituatie ook als uitgangspunt.

www.gezondedokter.nl

GEZONDE DOKTER

EEN WEEKEND
ZELFZORG, MINDFULNESS EN
ZELFCOMPASSIE



Een weekend aandacht voor jezelf
in het stijlvolle hotel 'Jufferen
Lunshing' in Drenthe.
7 september - 9 september
14 - 16 december





"You can't stop the waves, but you can learn to surf" was altijd een van de belangrijke motto's van de grondlegger van de Mindfulness Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn.

Dus in de realiteit van ons vak, onze patiënten en in wie we zelf zijn: wat kunnen we *wel* doen?

Hoe voorkomen we in tijden van stress "Double Trouble" en hoe kunnen spannende of lastige situaties een aanleiding tot inzicht en groei zijn?

Aanmelden:

Voorafgaand aan deelname kun je een gesprek aanvragen via info@gezondedokter.nl

Of je direct aanmelden via de website: www.gezondedokter.nl

(Hier vind je ook de weekretraite in Spanje.)

Bellen kan ook: 06 50511578

ONTSPANNING, STILTE EN ZELFZORG

Een weekend om veel stil te zijn, op te laden en te trainen in evidence- based methodes als mindfulness en compassietraining en Mindful communiceren. De weekenden zijn bedoeld om je praktisch toepasbare gereedschappen mee te geven voor in je dagelijks werk en privé-leven.



ONDERWERPEN DIE AAN BOD KOMEN:

- Hoe krijg ik weer energie van mijn werk?
- Hoe kan ik gezonder omgaan met stress en werkdruk?
- Hoe behoud ik de regie?
- Hoe bewaak ik de balans tussen werk en privé?
- Wie ben ik als dokter?
- Wat zijn de dingen waar ik meer aandacht en tijd aan wil geven in mijn leven?
- En de onderwerpen die jullie zelf aandragen.

WAT KRIJG JE DIT WEEKEND:

- 6 dagdelen lezingen en training;
- korte individuele gesprekken met één van de trainers;
- 2 lunches, 2 x een 3 gangen diner;
- de hele dag thee, koffie en water;
- 2 overnachtingen inclusief ontbijt op een gedeelde 2-persoonskamer;
- voor na afloop een plan van aanpak;
- mp 3 bestanden met oefeningen;
- schriftelijk materiaal.
- 2 weken na afloop een coachingsgesprek van 30 minuten via Skype of telefoon.

Accreditatie is aangevraagd voor cluster ABC 1 voor 12 punten.



DEELNAMEPRIJS: € 997,00

Op basis van een gedeelde tweepersoonskamer. Wil je liever een kamer alleen? Dan betaal je € 110,— extra. Blijf je liever thuis overnachten? Dan geldt een korting van € 110,00. Het trainingsgedeelte is vrijgesteld van btw in verband met registratie bij het CRKBO.

Aanmelden en betalen kan rechtstreeks via de website www.gezondedokter.nl