



Ina Vader

training en begeleiding bij veranderingsprocessen van individu en organisatie
beeldend kunstenaar

Juni 2021

Beste (oud-)cursist,

Graag nodig ik je uit voor een van de workshops in
2021/2022

**Thema: effectief handelen in stressvolle situaties en
periodes.**

In deze workshop werken we aan de CanMeds-
competenties communicatie, samenwerking en
professionaliteit & kwaliteit.

Dit doen we aan de hand van de volgende invalshoeken:

- Wat waren in het afgelopen jaar voor jou de stressvolle momenten in je werk en privé?
- Onderzoeken wat (werk-)stress met je doet
- Hoe heb je daarin geopereerd; wat was effectief en wat niet.
- Wat kun je toekomstgericht leren van deze ervaringen.

Werkwijze op basis van de leercirkel:

- Uitwisselen van ervaringen in het werk in deze periode
- Analyse van wat dit met jou heeft gedaan
- Inkadering in begripsvorming.
- Formuleren van leer- en actiepunten en deze integreren in je beroepsmatig handelen
- Oefen- en reflectiegesprekken

Graag tot ziens op een van de 4 workshops.

Informatie over datum en opgave: zie volgende pagina

Er is inmiddels weer wat licht aan het einde van een langdurige 'pandemische' tunnel. Een periode die voor veel van jullie de nodige spanning en stress hebben opgeleverd en soms was het ook een uitputtingsslag. Hoe dan ook heeft iedereen te maken gehad met beperkingen en regels en wellicht ook met afname van zeggenschap over je eigen werk en eigen handelen. Tijd dus voor ademruimte en om te reflecteren op wat jij ervaren hebt aan spanning en stress. En vooral hoe je voor nu en voor de toekomst zo effectief mogelijk kunt omgaan met spanningsvolle situaties.

Warmoesstraat 52, 1791 CS Den Burg Texel

T 06-5558 3423 inavader@icloud.com www.inavader.nl
KvK 70376204 btw.nr NL001288094B85 NL96RABO0325800.375 tnv Ina Vader



Ina Vader

training en begeleiding bij veranderingsprocessen van individu en organisatie
beeldend kunstenaar

Plaats: Grand Hotel Opduin op Texel aantal deelnemers: maximaal 12

**Kosten: € 1.055-
Inclusief verblijf en cursusmateriaal.**

**23 en 24 september 2021
Donderdag 11.30 - vrijdag 16.30 uur**

**8 en 9 november 2021
Maandag 11.30 - dinsdag 16.30 uur**

**19 en 20 mei 2022
Donderdag 11.30 - vrijdag 16.30 uur**

**13 en 14 juni 2022
Maandag 11.30 - dinsdag 16.30 uur**

**Opgave:
Inschrijfformulier via**

<http://www.inavader.nl/training-en-workshops/workshops/aanmelden-workshop>

Of door een mailtje aan inavader@icloud.com

**Accreditatie ABAN: wordt aangevraagd
Vorige jaren: 12 uur.**

Warmoesstraat 52, 1791 CS Den Burg Texel

T 06-5558 3423 inavader@icloud.com www.inavader.nl
KvK 70376204 btw.nr NL001288094B85 NL96RABO0325800.375 tnv Ina Vader