



Cursist:

'Je leert hier meer dan alleen kennis
en vaardigheden, het gaat dieper,
vooral voor jezelf.'

Masterclass Zelfmanagement voor medici

*Voor artsen met behoefte aan meer efficiency en verdieping
in leven en werk*

Geaccrediteerd voor 16 uur

A D V I E S G R O E P
INTERMEDIC

Koninginnegracht 101
2514 AL Den Haag

T. (070)346 25 13
F. (070)346 74 58
adviesgroep@intermedic.nl
www.intermedic.nl



Inleiding

De Masterclass Zelfmanagement maakt u bewust van de grenzen waarbinnen u uw werk op een gezonde, effectieve en plezierige manier kunt blijven doen. U leert onder andere uw tijd op een efficiënte manier in te delen, grenzen te stellen en factoren te herkennen die uw functioneren bemoeilijken. De docenten besteden veel aandacht aan het ontwikkelen van zelfinzicht, aangezien zelfkennis een belangrijke rol speelt bij maken van keuzes, zowel privé- als carrièregericht. Het programma wordt afgesloten met het opstellen van een persoonlijk statuut, waarbinnen u uw ambities, waarden en normen omschrijft. Dit statuut dient als leidraad bij het maken van persoonlijke keuzes.

Doelgroep

Klinisch specialisten, huisartsen, bedrijfsartsen, medisch adviseurs en alle overige artsen.

Doelen

Optimaliseren van het functioneren, vergroten van de persoonlijke effectiviteit en het tijdig herkennen van stressoren en stressreacties bij uzelf en anderen.

Subdoelen

U bent na afloop van de Masterclass in staat

- doelmatig te plannen, te delegeren en prioriteiten te stellen
- zelfreflectie toe te passen
- gevoelens van stress te herkennen
- de oorzaak van stressgevoelens te achterhalen
- uw eigen visie en motivatie onder woorden te brengen
- uw eigen kwaliteiten te benoemen
- doelen te stellen
- de doelen om te zetten in een persoonlijk statuut
- de grondbeginselen van intervisie te verwoorden

Docenten

Uw docenten tijdens deze Masterclass zijn:

Dr. Maurice de Valk, arts en directeur Adviesgroep Intermedic.

Drs. Dirk van Mulligen, bedrijfseconoom en organisational health consultant.

Programma

Bijeenkomst	Onderwerp
<u>Dag 1</u>	
Ochtend	Stressmanagement <ul style="list-style-type: none">- inleiding in het onderwerp stressmanagement- casuïstiek
Middag	Tijdmanagement <ul style="list-style-type: none">- inleiding in de begrippen van tijdmanagement: plannen, delegeren en prioriteiten stellen- casuïstiek
<u>Dag 2</u>	
Ochtend	Zelfreflectie, effectiviteit en motivatie <ul style="list-style-type: none">- aandacht voor de volgende vragen:<ul style="list-style-type: none">wat is zelfreflectie?hoe verbetert u effectiviteit door zelfreflectie toe te passen?vanuit welke visie werkt u?waar haalt u uw motivatie vandaan?- casuïstiek
Middag	Kernkwaliteiten, doelen stellen en het persoonlijk statuut <ul style="list-style-type: none">- inleiding kernkwaliteiten- hoe kunt u uw doelen vaststellen- schrijven van een persoonlijk statuut
<u>Terugkom middag</u>	Terugkoppeling over onderwerpen dag 1 en dag 2 <ul style="list-style-type: none">- de volgende vragen zullen aan de orde komen:<ul style="list-style-type: none">was het geleerde goed toe te passen in de praktijk?waar liep men tegen aan?- het persoonlijk statuut. Workshop intervisie <ul style="list-style-type: none">- inleiding over intervisie- de toepasbaarheid van intervisie in de dagelijkse praktijk- oefening Uitreiking certificaten

Tijden

De dagen starten om 09.30 en eindigen om 17.00 uur.

De terugkommiddag zal starten om 13.00 en eindigen om 17.00 uur.

Data en locatie

In 2011 wordt de Masterclass georganiseerd op:

* 7, 8 april 2011 met de terugkommiddag op 13 mei 2011

* 29, 30 september met de terugkommiddag op 4 november 2011

Locatie: Centraal in het land.

De Masterclass Zelfmanagement wordt ook incompany verzorgd.

Groepsgrootte

Om een goede interactie te waarborgen is de maximale groepsgrootte gesteld op 12 deelnemers.

Accreditatie

Geaccrediteerd voor 16 uur door het Accreditatie-bureau Medisch Specialisten (ABMS) onder ID-nummer 43226 en door het AbSg (v/h SGRC) onder hetzelfde nummer.

Inschrijfgeld

De kosten voor de 2½-daagse Masterclass

Zelfmanagement bedragen € 1.175,00 p.p. (excl. BTW, inclusief lunch, koffie/thee en cursusmateriaal).

KNMG-leden ontvangen 10% korting en betalen derhalve € 1.057,00 p.p.

Bij de incompany nascholing wordt een korting gegeven.

Neemt u hiervoor contact op met mevrouw Sylvia Bruins.

Aanmelding en inlichtingen

Voor aanmelding en inlichtingen kunt u zich wenden tot:

Sylvia H.M. Bruins,

directeur projectmanagement

Adviesgroep Intermedic

e-mail: s.bruins@intermedic.nl

T. (070)346 25 13

F. (070)346 74 58