



Ondersteuning op maat voor jouw huisartsenpraktijk!

Goede huisartsenzorg begint bij **gezonde en gelukkige medewerkers.**

Namens Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg, SSFH, bieden wij jou praktijk daarom gratis op maat gemaakte workshops, coaching, vragenlijsten en online programma's aan op het gebied van **agressie en ongewenst gedrag, werkdruk** en **loopbaanperspectief.**



Samen voor een Gezondeboel

Wij bouwen de psychologische zorg van morgen, vandaag. Ontmoet onze adviseurs!



Gregor Ellerkamp

e-Health Adviseur
06-28852152



Kelvin de Ridder

e-Health Adviseur
06-28852144



Bertus de Boer

e-Health Adviseur
06-31689004



Overzicht

- 01 Werkdruk**

Op maat gemaakte workshops en coaching om aan de slag te gaan met de werkdruk in jouw praktijk
- 02 Agressie en ongewenst gedrag**

Workshops en individuele psychologische begeleiding om beter om te gaan met agressie en ongewenst gedrag in jouw praktijk
- 03 Stappenplan aanvraag maatwerk**

Vraag in 6 stappen gratis, gemakkelijk en snel een maatwerkprogramma aan
- 04 Online programma's**

Online programma's om altijd en overal zelf te werken aan je mentale gezondheid en vitaliteit
- 05 Health Check en DIX-vragenlijst**

Krijg meer inzicht in jezelf, je werkgeluk en vitaliteit met onze online vragenlijsten



01

Werkdruk

Op maat gemaakte workshops
en coaching om aan de slag te
gaan met de werkdruk in jouw
praktijk



Werkdruk in jouw praktijk

Iedereen ervaart werkdruk op een andere manier. Ook binnen jouw praktijk kan dit per collega verschillen. Wij vinden het daarom belangrijk om goed te begrijpen waar bij jouw praktijk de pijnpunten liggen. Zo kunnen we gericht aan de slag met onderwerpen die voor jullie relevant zijn. Dit kan tijdens een **workshop** voor de hele praktijk, middels **individuele coachingsgesprekken** of allebei.

45%

van de werknemers in de huisartsenzorg vindt de
werkdruk (veel) te hoog

Bron: AZW Statline werknemers- en werkgeversenquête november-december 2022



> **Direct aanvragen**

Workshop werkdruk

Met onze **op maat gemaakte workshops** ga je met jouw praktijk aan de slag met de onderwerpen waar jullie tegenaan lopen. Dit kunnen individuele cases zijn, maar ook bredere problemen, zoals:

- > Vitaliteit en weerbaarheid
- > Persoonlijk stressmanagement
- > Autonomie
- > Verbondenheid
- > Gesprekstechnieken
- > Leidinggeven



Coaching

Onze coaches zijn experts op het gebied van werkdruk. Zowel voor leidinggevendenden om de belasting beter op de belastbaarheid af te stemmen, als voor werknemers om te helpen met het verminderen van en beter omgaan met de ervaren werkdruk.

Kort traject

3 coachingsessies in combinatie met de programma's van Gezondeboel. De coach biedt een stok achter de deur en begeleidt je bij het volgen van de online programma's die bij jouw situatie passen.

Middellang traject

5 coachingsessies gericht op het beter managen van stress, het aanleren van gezonde copingstijlen, het verhogen van de autonomie, weerbaarheid, veerkracht en het ontwikkelen van gedragsverandering.

Lang traject

10 coachingsessies voor een volledig traject waarin je dieper ingaat op je competenties, waarden en gedrag. Ervaar je voldoende autonomie en verbondenheid? En wat heb je nodig om meer uit het (werk)leven te halen?

[> Direct aanvragen](#)

02

Agressie en ongewenst gedrag

Workshops en individuele
psychologische begeleiding om beter
om te gaan met agressie en ongewenst
gedrag in jouw praktijk



Agressie en ongewenst gedrag in jouw praktijk

Elke medewerker heeft weleens, in meer of mindere mate, te maken met agressie of ongewenst gedrag. Iedereen reageert hier anders op en gaat er op een andere manier mee om. Wij kijken daarom samen naar de (individuele) behoeften binnen jouw praktijk. Zo kunnen we op de juiste manier aan de slag met gerichte **workshops** en **individuele psychologische begeleiding**.

39%

van de werknemers heeft het idee dat **intimidatie, agressie en geweld** door patiënten of cliënten het afgelopen jaar zijn toegenomen

Bron: AZW Statline werknemers- en werkgeversenquête november-december 2022



> **Direct aanvragen**

Workshop agressie en ongewenst gedrag

Voor onze **op maat gemaakte workshops** zoeken we samen met jou naar een geschikt onderwerp voor jouw praktijk. Is er een specifieke casus die jullie willen behandelen? Of is er behoefte aan een algemenere benadering? Denk aan onderwerpen als:

- > De-escalerend werken
- > Persoonlijke grenzen
- > Herkenning van agressie en intimidatie
- > Communicatie
- > Traumaverwerking



Psychologische ondersteuning

Met onze **psychologische ondersteuning** kunnen praktijkmedewerkers met (complexe) individuele probleemsituaties en trauma's professioneel geholpen worden. Veilig, vertrouwd en flexibel.

Eén sessie voor inzicht

In één sessie met een psycholoog krijg jij meer inzicht in je huidige situatie en jouw zelfredzaamheid. Je krijgt tijdens de sessie tips en handvatten hoe je hier naderhand zelf mee aan de slag kunt gaan.

Kort traject

Wil je meer inzicht in een bepaalde situatie waar je tegenaan loopt en hiermee aan de slag? Dan kan dit tijdens een kort traject van vier sessies met een van onze psychologen.

Middellang traject

Wil je dieper ingaan op bepaalde gedragspatronen, weten waar deze vandaan komen en deze veranderen? Met een psycholoog ga je hier in acht sessies mee aan de slag. Dit kan ook gaan over traumaverwerking met EMDR.

[> Direct aanvragen](#)



03

Stappenplan aanvraag maatwerkprogramma's

Vraag in 6 stappen gratis,
gemakkelijk en snel een
maatwerkprogramma aan

Aan de slag!

Aanvraagformulier

Vul eenvoudig [het aanvraagformulier](#) in op onze website. Liever mailen? Dat kan naar info@gezondeboel.nl.

Via [dit formulier](#) van SSFH vraag je voor jouw praktijk een voucher aan.

Voucher

Twijfel je nog over wat bij jou of jouw praktijk past? Vul dan de Health Check in op [ons platform](#).

Health Check

Advies

Ontvang een passend advies op basis van jouw behoeften.

Plan direct bij ons of bij een van onze coaches een datum in waarop we aan de slag gaan.

Inplannen

Declareren

Declareer de kosten voor het maatwerkprogramma gemakkelijk direct bij SSFH.



04

Online programma's

Online programma's om altijd en overal zelf te werken aan je mentale gezondheid en vitaliteit



> Account aanmaken

Verhoog je mentale veerkracht met onze online programma's

Kies zelf waar en wanneer je wilt werken aan je eigen mentale gezondheid en vitaliteit! Vanuit SSFH kun je als praktijkmedewerker gratis gebruik maken van onze online programma's. Maak gemakkelijk een account aan en ga aan de slag met de drie thema's binnen "Goed voor elkaar" van SSFH:

- Agressie en ongewenst gedrag
- Werkdruk
- Loopbaanperspectief





05

Health Check En DIX-vragenlijst

Krijg meer inzicht in jezelf, je
werkgeluk en vitaliteit met onze
online vragenlijsten



> Account aanmaken

Health Check

Ervaar je te veel stress? Voel je je bevrogen? Of vind je je werk saai? Zomaar wat vragen waar je antwoord op krijgt na het invullen van deze vragenlijst. Dit is niet alleen fijn voor jou om te weten, maar het helpt ook de praktijk beter te begrijpen wat er speelt binnen het team.

Alleen jij ziet je persoonlijke scores. Het enige wat jouw collega's zien, is de gemiddelde score op groepsniveau. Iedereen in jouw praktijk kan de Health Check gratis invullen met een account [in ons platform](#).





> Account aanmaken

DIX-vragenlijst

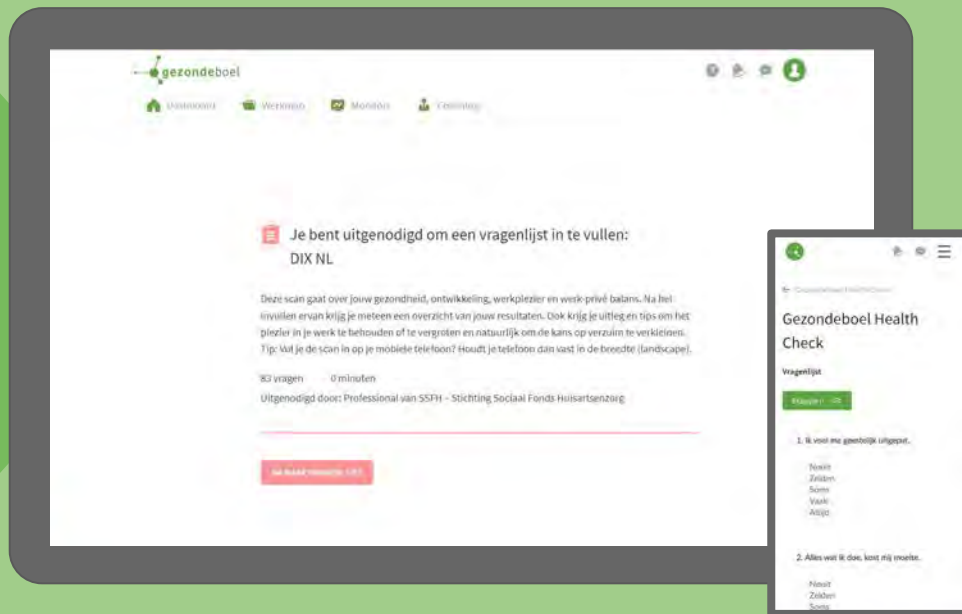
De DIX, ofwel de **Duurzame Inzetbaarheidsindex**, is een vragenlijst die is ontwikkeld om inzicht te krijgen in de duurzame inzetbaarheid van werknemers. Je kunt de DIX gratis invullen met je account [in ons platform](#).

De vragenlijst gaat over jouw gezondheid, ontwikkeling, werkplezier en werk-privé balans. Na het invullen ervan krijg je meteen een overzicht van jouw resultaten. Ook krijg je uitleg en tips om het plezier in je werk te behouden of te vergroten en natuurlijk om de kans op verzuim te verkleinen.



Hoe werkt het?

Je kunt je vanuit SSFH **gratis** **aanmelden op ons platform**. Hier kun je, naast online programma's, zowel de DIX-vragenlijst als de Health Check starten.





Meer informatie en contact

Meer informatie en het aanvraagformulier kun je vinden op onze website www.gezondeboel.nl/ssfh.

Wil je liever telefonisch een afspraak maken met een van onze maatwerkadviseurs? Dat kan via **020-854 51 08**.

Je mag uiteraard ook altijd mailen naar info@gezondeboel.nl.

