



Ondersteuning op maat voor jouw huisartsenpraktijk!

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

Namens Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg, SSFH, bieden wij jouw praktijk daarom gratis op maat gemaakte workshops en coaching aan op het gebied van **agressie en ongewenst gedrag, werkdruk en loopbaan ontwikkeling.**



Overzicht

01 Maatwerkprogramma thema's

Thema's: werkdruk, omgaan met agressie en loopbaanperspectief

02 Stappenplan aanvraag maatwerk

Vraag in 5 stappen gratis, gemakkelijk en snel een maatwerkprogramma aan

03 Werkdruk

Overzicht van de werkdruk activiteiten

04 Omgaan met agressie

Overzicht van de "Omgaan met agressie" activiteiten

05 Loopbaanontwikkeling

Overzicht van de "Loopbaanontwikkeling" activiteiten

Welkom

In deze brochure vindt u ons volledige aanbod dat we jullie praktijk in samenwerking met Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg (SSFH) mogen aanbieden.

De mogelijkheden van de maatwerkprogramma zijn zeer breed en divers. Daarom bespreken we graag in een persoonlijk telefonisch kennismakingsgesprek jullie uitdagingen op het gebied van bijvoorbeeld werkdruk, inzetbaarheid, werkplezier, omgaan met veranderde houding van patiënten, etc.

We denken graag met jullie mee welke programma elementen het meest geschikt zijn voor jullie team uitdagingen.

Gezondeboel en MoralyS

Wij bouwen de psychologische zorg van morgen.

Gezondeboel en MoralyS hebben het afgelopen jaar bij 107 huisartsenpraktijken teams geholpen om beter te leren omgaan met verhoogde werkdruk, omgaan met agressie en loopbaanontwikkeling.



01

Maatwerkprogramma Thema's

Volg maatwerkprogramma's op de
thema's werkdruk, omgaan met
agressie en loopbaanontwikkeling

Zie volgende bladzijden voor meer
informatie over de thema's





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, of voor een specifieke functiegroep, of middels **individuele coachingsgesprekken** of een mix hiervan.

[Ga naar de activiteiten](#)

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 **begeleiding in de praktijk tijdens meekijk sessies**.

[Ga naar de activiteiten](#)

Loopbaan ontwikkeling in jouw praktijk

Als mens hebben we verschillende basisbehoeften. Een daarvan is dat we ons graag competent willen voelen in dat wat we doen, dat onze bijdrage als nuttig ervaren wordt en we willen ons kunnen blijven ontwikkelen. Daarom brengen we samen met de medewerker de hulpvraag en de mogelijkheden in kaart. Zodat daarna een haalbaar **1 op 1 programma** gestart kan worden.

[Ga naar de activiteiten](#)



02

Stappenplan aanvraag maatwerkprogramma's

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

Zie volgende bladzijde voor
Stappenplan



Aan de slag!

Voorlopig voucher

Via **dit formulier** van SSFH vraag je voor jouw praktijk een voorlopig voucher aan.

Aanvraag formulier

Vul eenvoudig **het aanvraagformulier** in op onze website. Een van onze vitaliteits experts neemt dan contact met je op.

programma op maat

Stel samen met de vitaliteits expert een programma op maat op voor jouw praktijk. (Bekijk de activiteiten in de folder voor alle mogelijkheden)

Definitief voucher

Reserveer het voucher bedrag door je maatwerk-Programma **binnen 6 weken** in te dienen bij SSFH.

Start met de activiteiten

Start met de activiteiten uit het maatwerkprogramma

03

Werkdruk

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

Zie volgende bladzijde voor
werkdruk activiteiten



Werkdruk Programma's

45%

Van de werknemers in de huisartsenzorg
vindt de **werkdruk** (veel) te hoog

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

Activiteiten

- Workshop weerbaarheid en veerkracht
- Workshop stressmanagement
- Workshop Team effectiviteit -
voorbereiden op drukte
- Workshop sterke eigenschappen
- Workshop elkaar beter begrijpen &
efficiënter & leuker samenwerken
- Workshop coachend leiderschap
- Individuele begeleiding

Workshop Weerbaarheid & veerkracht

Deze workshop is gericht op het afstemmen van belasting op de belastbaarheid. Hoe weet je van jezelf hoe belastbaar je bent? Kan je dit open communiceren met het team en wordt dit daarna ook gerespecteerd? Wat maakt het dat werkdruk van het ene op het andere moment kan overslaan van positief naar negatief?

Hoe voorkomen we dat ambitieuze jonge medewerkers te veel hooi op hun vork nemen en uitvallen, en hoe kan je aan de andere kant veilig 'meer' vragen van medewerkers in tijden van nood? En wat kan je doen als je een keer gevallen bent? Hoe voorkom je ongezonde coping en wat ga je in plaats daarvan doen?

Workshop Persoonlijk stressmanagement

Hier gaan de deelnemers van tevoren inventariseren wanneer stress hoog en laag is en wanneer dit prettig of vervelend is. Deze data nemen de deelnemers mee naar de workshop, waar we patronen proberen te ontdekken, wat triggers zijn voor negatieve stress.

Daarna doorlopen we verschillende interventies die kunnen worden ingezet voor de persoonlijke triggers. Voorbeelden van interventies zijn: ontspanningsoefeningen, zelfspraak, assertiviteit, overzicht creëren, de lat minder hoog leggen, stress rond deadlines en controle herwinnen bij gevoel van controle verlies.

In deze workshop gaan we ook in op de biologie van stress, maar belangrijkst is dat de deelnemers naar huis gaan met interventies die voor hun persoonlijke situatie bruikbaar zijn. Deze workshop is geschikt voor teams waar de werkdruk beleving momenteel als onprettig ervaren wordt.

Workshop team effectiviteit - Vorbereiden op drukte

We starten met: Wat is werkdruk? Wat vertelt de theorie ons over stress/werkdruk/samenwerken? Wat is het verschil tussen positieve en negatieve stress/werkdruk.

Vervolgens gaan de deelnemers aan de slag met de onderwerpen: **waar ligt voor jou het kantelpunt? Wat moeten collega's over jou weten als je gestresst raakt? Wat heb je nodig in tijden van drukte? Wat hebben jouw collega's nodig? Waar verschillen jullie in?**

Daarna werkt het team gezamenlijk toe naar concrete handvatten en afspraken:

Welke afspraken kunnen jullie maken? Welke structuren kunnen jullie bouwen? Welke werkafspraken kunnen jullie hiervan nu al opnemen in de dagelijkse praktijk? Welke routines kunnen jullie bouwen? En borgen jullie continuïteit? Hoe gaan jullie evalueren en bijsturen?

Deze workshop is geschikt voor teams waar de werkdruk momenteel niet heel hoog is maar in het verleden wel hoger is geweest of waar wellicht een drukke periode verwacht wordt. Hoe kun je daar samen goed op voorbereiden.

Workshop Sterke eigenschappen

Tijdens de workshop gaan we dieper in op wat zijn sterke eigenschappen. In groepsopdrachten leren we ze te herkennen bij onszelf en bij anderen, bespreken we wat we waarderen en welke valkuilen er op de loer liggen. Ook gaan we aan de slag met hoe je meer gebruik van sterke eigenschappen kunt maken. Want we weten namelijk dat wanneer je doet waar je goed in bent je vaak ook meer plezier en voldoening ervaart.

Er is ook een 3 uur variant van deze workshop. Hierbij wordt er ook een koppeling gemaakt tussen competenties die nodig zijn in de functie en competenties die de deelnemer bezit. Ons competent voelen in dat wat we doen is een van onze basisbehoeften, en wanneer we ons competent voelen vergroot het de weerbaarheid en ons vermogen om met tegenslagen om te gaan.

De van 3 uur workshop is ook zeer geschikt om casuïstiek met elkaar te bespreken.

Workshop Elkaar beter begrijpen om efficiënter & leuker samen te werken

Het is heel menselijk dat we aannames doen, dat we zelf invulling geven aan de betekenis van wat iemand zegt, doet of juist niet doet. Dat we verschillende belangen en verwachtingen hebben van elkaar of van groepen. Zo heb je soms de oude garde en de nieuwkomers, of de jonkies en de vijftigplussers, de dokters en de assistentes. Het kan voor veel ruis zorgen en de samenwerking onder druk zetten.

Tijdens de workshop doen we een 'landenspel', waarin we onze aannames spelenderwijs gaan toetsen. We laten onze eigen normen en waarden los en zetten onze nieuwsgierigheid aan om te ontdekken hoe het is om in het "land" van de andere functiegroep op vakantie te zijn.

Deze workshop heeft als doel de sfeer binnen teams te verbeteren, elkaar meer uit de wind te houden of elkaar motiveren om de veerkracht te vergroten.

Workshop coachend leiderschap (2 sessies)

Voor praktijkhouders en managers

We leven in een roerige tijd. De stress cijfers reizen de pan uit en burn-out raken is iets wat tegenwoordig bij werk lijkt te horen. Als er iets is wat je als leidinggevende echter wil voorkomen is het dat een teamlid langdurig uitvalt.

Hoe creëer je een veilige, vertrouwde omgeving waarbij de medewerker eerlijk het gesprek met je aangaat? Welke gesprekstechnieken kun je gebruiken om het probleemoplossend vermogen van je gesprekspartner te activeren? En hoe maak je empathisch assertief duidelijk welke normen je hanteert als leidinggevende?

In 2 sessies van van 3 uur breidt je je kennis uit over wat mensen drijft en hoe je vanuit authentiek leiderschap medewerkers kan ondersteunen in hun basisbehoeften. En welke dingen mensen juist frustreren in hun basisbehoeften. We werken toe naar praktische handvatten die dagelijks ingezet kunnen worden. Tussen sessie 1 en 2 ga je oefenen in de praktijk en reflecteren en sturen we bij in sessie 2.

Onderwerpen workshop coachend leiderschap deel 1: Basisbehoeften, persoonlijke waarden en normen

- Authentiek leiderschap, wat is de meerwaarde en hoe vergroot ik mijn authenticiteit?
- Wat hebben wij als mens nodig
- Begrijpen welke waardenset jij zelf hebt *(o.b.v. een test vooraf aan de workshop ingevuld)
- Beter gedrag van andere kunnen verklaren vanuit basiswaarden
- Normen definiëren en hanteren in lijn met jouw waarden

Onderwerpen workshop coachend leiderschap deel 2: Gesprekstechnieken

- Oefenen met gesprekstechnieken om écht te begrijpen hoe het met iemand gaat
- Welke vragen kun je stellen om de ander meer te activeren
- Oefenen met empathisch assertief normen stellen
- Oefenen m.b.v. een lastige casus

Traject Advies & consultancy bij knelpunten binnen het team

Voor praktijkhouders en managers

Dit traject is gericht op het objectief in kaart brengen van knelpunten binnen het team. Knelpunten die de samenwerking bemoeilijken en de werkdrukbeleving negatief beïnvloeden.

Het traject geeft duidelijkheid in wat de samenwerking bemoeilijkt binnen het team en wat er nodig is om dit op te lossen.

Probleem wordt teambreed in kaart gebracht - dit zorgt ervoor dat betrokken medewerkers zich gehoord gaan voelen en meer open gaan staan bij het oplossen van het gezamenlijke probleem.

Voorbeeld opbouw traject:

- Start gesprek met management
 - hulpvraag in kaart brengen
 - betrokken partijen in kaart brengen
 - welke informatie hebben we nodig
 - Analyse aanpak bespreken
- Analyse fase
 - Bijvoorbeeld: interviews met betrokken medewerkers, uitsturen meting en/of vragenlijsten
- Strategische sessie met management
 - Conclusie analyse fase
 - Voorstel plan van aanpak

Individuele coaching

Tijdens de coaching kunnen er naast werkdruk ook bredere vitaliteitsonderwerpen behandeld worden. Onze coaches zijn vitaliteitskundige, opgeleid door Chivo, kennisinstituut voor vitaliteit. De coaching kan plaatsvinden op locatie of online tijdens videobellen.

Elk coachtraject start met een intakegesprek waarin de deelnemer en de coach uitgebreid kennismaken en de mogelijkheden bespreken. Daarna is er ruimte om te besluiten of de mogelijkheden en de coach en deelnemer een goede fit zijn.

De inhoud van de gesprekken zijn vertrouwelijk (beroepsgeheim) enkel de aantal sessies worden gerapporteerd.

Voorbeeldonderwerpen waar onze coaches bij kunnen helpen:

1. Stress managen
2. Relaties versoepelen
3. Conflicten oplossen
4. Eigenwaarde verbeteren
5. Passend werk vinden
6. Werk-privé balans
7. Grenzen stellen (assertiviteit)
8. Milder worden (naar zelf en anderen)
9. Presteren onder druk
10. Slechte gewoontes doorbreken

04

Agressie en ongewenst gedrag

Workshops en begeleiding op locatie
om beter om te gaan met agressie en
ongewenst gedrag in jouw praktijk

Zie volgende bladzijde voor agressie
en ongewenst gedrag activiteiten



Agressie en ongewenst gedrag Programma's

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*

Activiteiten

- **Workshop agressie en ongewenst gedrag**
- **Meeloop sessie tijdens spreekuren**

Workshop agressie en ongewenst gedrag

Iedereen heeft weleens, in meer of mindere mate, te maken met agressie of ongewenst gedrag. Dit geeft een onveilig gevoel, geeft spanning en onze 'rugzak' vult zich met negatieve ervaringen.

De werkvloer hoort veilig te zijn. Zowel voor jou als medewerker als voor de klant, de patiënt en/of cliënt. Daarnaast kun je als professional pas iemand goed helpen als de werkomgeving veilig is. Veiligheid en een veilig gevoel is dus essentieel voor een gezonde werksituatie, werkplezier en resultaat.

Tijdens de workshop zal de trainer verschillende achtergronden toelichten zoals het ontstaan van agressie/ongewenst gedrag. Wat zijn triggers, waar ligt jouw invloed, hoe kun je emoties kanaliseren en de escaleren.

O.b.v. de beschikbare tijd zal de trainer samen met de praktijk de onderwerpen per workshop afstemmen.

De workshop kan gegeven worden met of zonder trainingsacteur

Meeloop sessie tijdens spreekuren (in de praktijk en telefonisch)

Trainer draait mee tijdens de dagelijkse routine van medewerkers. Hij observeert terwijl patiënten geholpen worden aan de balie en luistert mee aan de telefoon. Na afloop deelt hij zijn bevindingen

De meeloop sessies kunnen om verschillende momenten ingepland worden:

- Ter voorbereiding op de workshop(s)
- Tussen de workshops door om medewerkers extra te begeleiden bij het in de praktijk brengen van skills die ze tijdens de workshop hebben geleerd.

Medewerkers krijgen feedback over:

- De primaire reacties die gezien zijn
- Het bewaken van je persoonlijke grens;
- Welk gedrag (in)effectief was om om te kunnen gaan met agressieve klanten;
- Een evaluatie wat de trainer heeft gezien, waarmee een volgende training effectiever kan worden vormgegeven

05

Loopbaan ontwikkeling

Begeleiding (online of op locatie) ter
ondersteuning van je
loopbaanontwikkeling.

Zie volgende bladzijde voor
loopbaan activiteit



Loopbaan ontwikkeling

Tijdens 1 op 1 gesprekken brengen we de hulpvraag van de medewerker in kaart en welke mogelijkheden er zijn.

Tevens begeleiden we medewerkers in de afstemming met hun leidinggevende.

Indien gewenst kunnen we naast de medewerker ook de leidinggevende ondersteunen hoe medewerkers te faciliteren in hun ontwikkelbehoeften. Welke vormen van jobcrafting zijn er bijvoorbeeld mogelijk.

De coaches gebruiken uit oplossingsgericht coachen, jobcrafting goal setting theory, mental contrasting, motivatiepsychologie, toegepaste ethiek, moraal psychologie en evolutionaire psychologie.

Elk coachtraject start met een intakegesprek waarin de deelnemer en de coach uitgebreid kennismaken en de mogelijkheden bespreken. Daarna is er ruimte om te besluiten of de mogelijkheden en de coach en deelnemer een goede fit zijn.



Meer informatie en contact

Meer informatie en het aanvraagformulier kun je vinden op onze website:

www.gezondeboel.nl/ssfh-stappenplan.

Wil je liever telefonisch een afspraak maken met een van onze maatwerkadviseurs? Dat kan via

06-28852145

Je mag uiteraard ook altijd mailen naar

info@gezondeboel.nl.

