

# Versterk je Mentale Basis

05 okt 2021  
09:30 - 16:30 uur  
Bussum

10 nov 2021  
09:30 - 16:30 uur  
Westelbeers

## Koers dagscholing voor

Bedrijfsartsen, Arboverpleegkundigen  
en Casemanagers

Deelnemerkosten € 390,-

Accreditatie 6 pt (in aanvraag)

### Samen werken aan een mentaal gezond werkend Nederland



Iedereen zal herkennen dat de veranderingen in deze roerige tijden een behoorlijke impact hebben op de **mentale gezondheid van werknemers**. In de werksetting verandert er veel op het gebied van verbinding, werk-privé balans en communicatie. En wordt er steeds een groter beroep gedaan op de **autonomie van de werknemer** en daarmee ook op **zelfredzaamheid**, zeker als het gaat om mentale gezondheid.



Genoeg reden dus om de '**mentale basis**' van werknemers zo veel mogelijk te versterken! Leer de werknemer te ontdekken wat zijn/haar belangrijkste waardes en energiegevers zijn, en hoe iemand zichzelf motiveert om daar in het hier & nu wat mee te doen. Maar hoe kun je als zorgprofessional iemand hier op een laagdrempelige manier in coachen? Hoe help je iemand om de mentale basis te verstevigen, zodat hij privé en in het werk meer in de flow komt?



In de **interactieve fysieke Koers dagscholing 'Versterk je Mentale Basis'** staat bovengaande centraal. De dag staat in het teken van het maken van een plan om **meer waardegericht te leven en te werken**, met aandacht voor het **doorbreken van hobbels en patronen** om daar te komen. Je leert hoe je waardes en energiegevers in beeld krijgt (privé en in de werkcontext) en ook hoe je van **theorie 'actie' maakt**. Alle theorie en oefeningen passen we toe op onszelf, zodat je meteen ervaart hoe deze 'werken'. Zo ga je naar huis met een **mentale boost** én een heleboel toepasbare **tools voor in de spreekkamer**.

De dag bestaat uit 2 onderdelen:



**Waardegericht leven als mens en in het werk.** In de ochtend gaan we aan de slag met speelse en praktische technieken die iemand helpen om meer inzicht te krijgen in zijn waarden, talenten en energiegevers. We zetten op scherp wat de 'tegenhangers' daarvan zijn (wat er gebeurt als die elementen er te weinig zijn of ontbreken) en maken we een stap naar de toepasbaarheid in het hier en nu; Je doorloopt als deelnemers verschillende oefeningen uit o.a. de theorie van ACT, Faalkunde en motivationele gespreksvoering.



In de middag **verdiepen we op waardegericht werken:** hoe versterk je jouw mentale basis in je werkende leven? We starten met een praktische scan, die aangeeft hoe je mentale basis nu is (op gebied van waarden, werkplezier, autonomie en voorwaarden voor mentale gezondheid). Je leert hoe je iemand in een aantal simpele stappen op weg helpt om de inzichten in de praktijk te brengen, door oefeningen en gespreksvoering. Ook maken we de concrete vertaalslag naar de toepasbaarheid in de spreekkamer en de ervaringen die deelnemers hebben in de praktijk.

#### Als deelnemer ga je naar huis met:

- Verdieping op het gebied van waarden, energiegevers en talent en hoe je dit praktisch toepasbaar maakt in het hier en nu.
- Een set aan helpende stappen om van stagnatie naar actie te komen.
- Speelse en inzichtgevende oefeningen vanuit verschillende therapiestromingen, die bewezen effectief zijn in onze dagelijkse praktijk (en ook nog heel erg leuk zijn om te doen!)
- Een scorekaart om de mentale basis in de werksetting te toetsen bij een werknemer.
- Tools en inzicht in hoe je een werknemer coacht om zijn/haar mentale basis te versterken bij een hybride werkvorm.
- Een beter beeld wat de toegenomen mate van autonomie bij jezelf teweeg brengt en bij werknemers en wat je hierin kan betekenen voor iemand.
- Een dosis extra energie, doordat het ontzettend leuk is om toegepast op jezelf, met deze materie aan de slag te gaan!

MELD JE  
HIER AAN

#### Deze scholing wordt verzorgd door:



**Francien Bazelier**  
GZ Psycholoog en  
oprichter/eigenaar  
Koers Bedrijfspsychologie



**Raymond Honings**  
Internationaal Trainer en  
mede-eigenaar  
Koers Bedrijfspsychologie