



## **Tijd voor Zorg 1 'Verlaag je tijdsdruk, versterk je tijdstijl!'**

Gebruik van tijdstijlen en goed omgaan met tijdsdruk in de zorg

*"Ik heb vaak het gevoel dat ik aldoor achterloop in mijn dienst. Als ik thuis kom, hang ik op de bank."*

Veel zorgprofessionals voelen tijdsdruk in het werk. Dit leidt tot stress en een gevoel van tekortschieten. Als je last hebt van tijdsdruk, kan je minder goed inspelen op behoeften van cliënten. Hoe haastiger je gaat werken, des te meer fouten maak je. Dat kost ook weer tijd. Hoe kom je uit deze cirkel?

### **PROGRAMMA**

In deze interactieve workshop versterken we jouw tijdstijl in je werk. We helpen je om je aandacht bij cliënten te houden, ook in tijden van drukte. Wat is jouw voorkeursstijl? Wat kan je zelf doen aan tijdsdruk?

### **ONDERDELEN**

- Rust bewaren
- Tijdstijlen
- Uitwisselen met elkaar van praktijkervaringen
- Terugschakelen
- Je vaardigheden versterken
- Balans werk-privé
- Creatieve werkvorm: Tijdsdrukmeter

### **DOELGROEP**

De workshop is bedoeld voor verzorgenden en verpleegkundigen die werkzaam zijn in de langdurige zorg. We maken gebruik van casuïstiek.

### **RESULTATEN**

Na afloop van de workshop heb je meer inzicht in de oorzaken van tijdsdruk en ben je beter in staat om bij jezelf te zien hoe jij dit kan aanpakken. Je krijgt een creatieve werkvorm mee die je voor jezelf of samen met je collega's kan gebruiken.

### **TRAINER**

Gabriëlle Verbeek. Zij werkt zelf in de zorg en heeft onderzoek gedaan naar tijdsbeleving en tijdsbesteding in de langdurige zorg. Daarnaast is zij een ervaren trainer en oprichter van Artemea, bureau voor vraagsturing en innovatie in de zorg. Artemea biedt al ruim 13 jaar begeleiding aan teams en zorgprofessionals.

**Tijdsduur: 3 uur**