



**Aanbod voor medewerkers Bureau Jeugdzorg in het kader van ARBO-scholing:  
Veerkrachtprogramma Train je hart**

Herken je je in onderstaande uitspraken?...

*“Waar is mijn vakantiegevoel gebleven? Na een dag werken, ben ik het al helemaal kwijt?!”*

*“Na zo’n vergadering ben ik uitgeput”*

*“Ik trek me terug op mijn eigen werk, want wat er omheen speelt, wordt me teveel”*

*“Ik heb m’n sport echt nodig om bij te tanken naast dit werk”*

*“Ik zet me graag in om het beste te bereiken voor mijn klanten”*

...en wil je leren hoe je je energie in je werkdag kunt behouden? Dan is deze training iets voor jou.

*Waarom dit aanbod?*

Werken in de jeugdzorg is intensief, het vraagt veel energie en uithoudingsvermogen van de medewerkers. In het veerkrachtprogramma leren medewerkers effectieve technieken om stress te pareren en om vanuit hun hart te blijven werken.

*Voor wie is het?*

De training staat open voor alle medewerkers van BJU die willen investeren in hun veerkracht.

*Hoe werkt het?*

In de training leer je welke rol je hart speelt in je functioneren en maak je kennis met het begrip hartcoherentie. Je gaat je hart inzetten om stress te managen gedurende je werkdag. Dat is heel praktisch, want je hebt je hart altijd bij je! En het is effectief omdat je direct je functioneren beïnvloedt op het vlak van fysieke spanning / ontspanning, voelen, denken en beslissen.

Bij hartcoherentie pas je eenvoudige technieken toe waarbij je gebruik maakt van je aandacht, adem en emoties. Dit zijn technieken die bijvoorbeeld ook topsporters inzetten om goed te focussen en om te herstellen na inspanning.

Tijdens de trainingsperiode doe je de technieken dagelijks 3 keer per dag 5 minuten. Zo creëer je een nieuwe gezondere balans. Ook doorbreek je ongezonde patronen zoals ‘altijd maar doorgaan’. Je maakt gebruik van een apparaatje zo groot als een smartphone of van een sensor aan je Iphone waardoor je kunt zien of je de technieken effectief doet. Het structureel doen van de technieken is bewezen effectief. Deelnemers ervaren o.a. minder gespannenheid, slapeloosheid, boosheid en pijnklachten.



## **Wat levert het op?**

- helderheid van geest in spannende of complexe situaties (adequate besluitvorming)
- verbeterde communicatie met patiënten en collega's
- effectief hanteren van werkdruk
- gezond verwerken van emoties
- verbeterde gezondheid
- meer voldoening in het werk

## **Inhoud training**

Voorafgaand aan de training vullen de deelnemers een digitale vragenlijst in als voormeting op het gebied van algeheel functioneren in relatie tot stress. Ook formuleren zij hun persoonlijke doelen.

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 3 uur met een doorlooptijd van 3 maanden.

- Module 1      Kennis over stress en de invloed op onze fysiologie en prestaties  
Kennis over hartcoherentie; uitleg biofeedbackapparatuur  
Aanleren van een techniek om jezelf te resetten tijdens de werkdag
- Module 2      Persoonlijke bronnen van stress en van energie in beeld krijgen  
Kennis over het doorbreken van patronen met behulp van hartcoherentie  
Aanleren van een techniek om de kracht van positieve gevoelens te benutten
- Module 3      Aanleren van een techniek om veerkracht een oppepper te geven  
Aanleren van diverse technieken om de stress voor, na en tijdens situaties te hanteren.
- Module 4      Kennis over coherent omgaan met gevoelens in de hulpverlening  
Aanleren van een techniek voor het nemen van beslissingen  
  
Een digitale vragenlijst invullen als nameting.
- Module 5      Een betere luisteraar worden met behulp van hartcoherentie  
Evaluatie van de persoonlijke doelen, bespreken resultaten voor- en nameting.  
Maken van een actieplan voor het integreren van het geleerde in het werk

April 2014