

- 'Ik heb het zo druk, ik spreek m'n collega's nooit eens echt goed!'
- 'Als ik iets wil leren, kost dat veel tijd en geld en moet dat buiten werktijd!'
- 'En als ik iets heb geleerd, hoe deel ik dat dan met m'n collega's?'

## Menu gezond leren werken met je hart

Wil je samen leren zonder dat je in de gaten hebt dat je aan het leren bent? Op zo'n manier dat het leuk is en ingebed in je werkdag? En waarna je je één voelt met je collega's: één sterk team!

Hart aan het Werk heeft een aanbod speciaal voor huisartsenpraktijken: 'Hap voor HAP'. Het bestaat uit verschillende leerzame hapjes van twee tot drie uur. De hapjes op de kaart stillen de honger naar ontwikkeling, plezier en verbinding. Twee of drie gerechten zijn een hele maaltijd. En als HAP stel je natuurlijk je eigen menu samen.

- ✓ **Expliciteren van de samenwerking**  
Wat heb je nodig om met plezier en soepel samen te werken? Een bedje voor de samenwerking!
- ✓ **Elkaar voeden**  
Je geeft je collega feedback op zijn/haar beste kant! En wat is je valkuil, uitdaging en allergie?
- ✓ **Ons team is goed**  
Wat gaat goed en mag blijven? Wat kan beter, wat moet eerst en wat later? Het team beslist.
- ✓ **Het E-moodboard**  
Welke gevoelens leven er rond de samenwerking? Iets voor de dagstart of dagafsluiting?
- ✓ **Van elkaar leren door situaties**  
Je collega's bespiegelen jouw lastige situatie. Jij kan verder en je collega's leren mee.
- ✓ **Workshop stressmanagement**  
Waarvan raak je in de stress? Je krijgt mes en vork om daarmee om te gaan. Balans!
- ✓ **Wij houden energie**  
Een bord vol inzichten en gereedschappen zodat je niet uitgeput raakt.
- ✓ **Slimme besluiten nemen**  
Laat je de waan van de dag altijd voor? Na deze hap weet je beter en houd je een helder hoofd.
- ✓ **Lastige incidenten hanteren**  
Hoe bereid je je voor op een lastige situatie. En hoe herstel je daarvan?
- ✓ **Omgaan met verbale agressie**  
De emoties lopen op! Hoe verwerk je spannende momenten? En hoe help jij je collega daarbij?
- ✓ **Leiderschap**  
De hele HAP moet beter! Hoe help jij daarbij? Je zet concrete stappen, ieder op zijn eigen manier.

- 'Ik heb het zo druk, ik spreek m'n collega's nooit eens echt goed!'
- 'Als ik iets wil leren, kost dat veel tijd en geld en moet dat buiten werktijd!'
- 'En als ik iets heb geleerd, hoe deel ik dat dan met m'n collega's?'

## Hap voor HAP: leren en ontwikkelen voor huisartsenpraktijken

### Uw chefkok



Chefkok Daphne Wiersma stelt op basis van een voorgesprek een passend menu Gezond leren werken met je hart samen. Ze serveert de samengestelde hapjes gedurende een jaar op afgesproken momenten. Zo heb je de gezonde geestelijke voeding voor je team geborgd.

#### Wat is Hart aan het Werk?

Hart aan het Werk is het bedrijf van waaruit Daphne Wiersma (1967) haar missie verwezenlijkt. Ze ondersteunt huisartsenpraktijken zodat die een plek zijn waar ieder zijn of haar unieke bijdrage kan leveren en waar het team samen de werkdruk aankan.

Daphne heeft meer dan 15 jaar ervaring in huisartsenpraktijken. Ze begeleidt samenwerkingen binnen en buiten de praktijk, missie en visie-ontwikkelprocessen, invoeren van vernieuwingen, intervisie, supervisie en ze geeft individuele coaching aan huisartsen, assistentes en praktijkondersteuners.

Daphne studeerde Algemene Sociale Wetenschappen, Organisatie en beleid van de zorg. Zij is professioneel coach, geregistreerd supervisor en gelicentieerd HeartMath®coach en trainer.

### Klantreviews

*'Daphne is een warme, doortastende coach die snapt onder welke druk we werken en met welke 'krachten' we in ons vak te maken hebben. Ze kan daar uitermate goed, en op een fijne manier in adviseren en coachen. Onze sessies met Daphne hebben ons team dichter bij elkaar gebracht en de saamhorigheid enorm vergroot.'* Dianne Bruning, coördinerend assistente

*Daphne Wiersma brengt in teambegeleidingstrajecten naast al haar deskundigheid over veranderprocessen ook haar 'menskundige' kwaliteiten mee, zoals waarachtige aanwezigheid en respect. En het is juist de combinatie van die twee kwaliteiten die ervoor zorgt dat teams echt verder komen.'* Jacqueline van Riet, huisarts n.p.

### Tijd, prijs, locatie

De hapjes worden in principe in de praktijk geserveerd, mits daar een passende ruimte is. Het geheel duurt 2 uur als de groep uit maximaal 6 personen bestaat. Bij meer mensen duurt het drie uur en het maximum is 12 personen. En natuurlijk kunnen jullie daar wat te eten bij bestellen!

De prijs is € 500,- ex BTW (2 uur) of € 625,- (3 uur) per gerecht als er direct drie gerechten worden afgenomen. Anders is het resp. € 575,- of € 700,- per gerecht.