



Datum: Woensdag 15 november 2017

Locatie: Bloekhoeve 1, 3438 LC te Nieuwegein

Tijden: 09.30 - 17.00 uur - *Inloop vanaf 09.00 uur*

CONGRES ZORG IN BALANS WORKSHOP OVERZICHT

1. Brein en Bewustzijn

Door Else Dahmen – Neuropsycholoog @BrainSpa

In deze workshop schijnen we het licht op wat stress doet met het brein en lichaam. Er wordt ingegaan op hoe het brein kan worden beïnvloed, zodat het werk met voldoening kan worden gedaan zonder onnodig veel energie te verliezen door werkdruk en stress. Ingangen die zorgen voor betere concentratie, meer innerlijke rust, betere veerkracht en herstelveermogen passeren de revue. De hersenactiviteit, hartslag, ademhaling, temperatuur, huidgeleiding en spierspanning worden realtime gemeten, om een indruk te krijgen van hoe lichaam en geest met elkaar samenhangen en wat men zelf kan doen om een goede vitaliteit op de lange termijn te waarborgen. Door te meten, ervaren en oefenen met verschillende technieken die het brein en lichaam direct meer in balans brengen, doet men inspiratie op om ook zelf aan de slag te gaan met het versterken van de breinconditie.

2. Mindful aan het werk

Door Chris Grijns – Eigenaar Mindfulwerken.nl

Ik gun het alle zorgprofessionals om optimaal je doelen te behalen en te genieten van wat je te bieden hebt. Dat maakt je gelukkig. En dan ben je nog beter in staat om samen met je collega's je vak op niveau uit te oefenen. In mijn lezing en workshop ga ik in op:

Wat mindfulness betekent en in het bijzonder voor zorgprofessionals

Waarom mindfulness leuk en nuttig is

Wat je ervoor nodig hebt

En hoe je dat kunt oefenen



3. **Energiek aan het werk**

Door Pieter van de Winckel en Paul van Haaren – Stichting IZZ en Ergo Optima

1 op de 3 zorgmedewerkers bezoekt 1 of meerdere malen per jaar de fysiotherapeut. 1 op de 20 zorgmedewerkers maakt gebruik van psychische zorg. Voor fysiotherapie is dat 50% hoger dan de gemiddelde Nederlandse bevolking...Dat zijn verontrustende cijfers....

Mensen in de zorg zijn uitstekend in staat om voor anderen te zorgen. Maar hoe zorg je dat je voldoende energie hebt? Besteed je voldoende aandacht aan je eigen gezondheid? Slaap je wel voldoende en let je op je voeding? Is de werksfeer binnen je team zo dat je je fysieke en lichamelijke klachten kunt bespreken? Stichting IZZ biedt je nieuwe inzichten en praktische tips om met je eigen gezondheid aan de slag te gaan. Energiek aan het werk blijven; daar worden we allemaal beter van!

4. **Lichamelijk en geestelijk in balans: de kracht van Yoga**

Door Leen Kanis – Yogadocente en coach @ INTU YOGA

Deelnemers aan het congres "Zorg in Balans" kunnen met Leen Kanis van INTU YOGA aan de slag met yoga oefeningen voor meer balans. Als ervaringsdeskundige op het gebied van burn-out (preventie) en hoogsensitiviteit geeft zij concrete oefeningen mee om je energie te beschermen. De kracht van yoga is dat het je bewuster maakt van je lichaam en de signalen die het uitstuurt. Hoe beter je leert luisteren naar die subtiele signalen en hieraan opvolging geeft, hoe meer jij in je kracht blijft staan

5. **Rebalancing workshop: luisteren naar het lichaam**

Door Christine Dijkstra – Rebalancing coach @Simmerblau

In deze workshop word je uitgenodigd om op een speelse en onderzoekende manier te leren luisteren naar de signalen van jouw lichaam. Wanneer we vooral vanuit ons hoofd leven missen we iets essentieels: het voelen. Ons lichaam is een bron van innerlijke (eigen)wijsheid en wanneer we leren vertrouwen op wat we voelen kunnen we dichterbij onszelf blijven, oprechter zijn in onze contacten en daardoor uiteindelijk meer ontspanning ervaren.

