



### Afzonderlijke workshops

#### **De (on)zin van promoveren: motiverend, must of ... keuze?**

*Jacqueline Bustraan, Charlotte den Bakker en Olaf Neve*

In deze workshop lichten we het standpunt van de Jonge Specialist toe over de (on)zin van promoveren en delen we eerste uitkomsten uit wetenschappelijk onderzoek naar de motivaties voor een PhD traject en ambities voor toekomstig onderzoek van geneeskunde promovendi. Op basis daarvan gaan we in gesprek over de meerwaarde van een promotietraject bij de selectie van (H)AIOS en voor het toekomstig functioneren als arts.

#### **Generatieverschillen**

*Renske Burgerhout en Petra Peters*

Die AIOS van tegenwoordig! Hoe voorkom je een wij-zij cultuur tussen supervisors en AIOS? Op de werkvloer lopen verschillende generaties rond. Soms lijken de verschillen groot, maar is dat wel zo? Binnen deze workshop maken we kennis met de verschillende generaties op de werkvloer en kijken we wat kenmerkend voor hen is. Je leert de generatieverschillen vertalen naar de praktijk, krijgt tools hoe hiermee om te gaan en deze te overbruggen.

#### **R2C2 model voor feedback en coaching**

*Ester Sorm*

Wat houdt het R2C2-model voor feedback en coaching in en wat kan het bijdragen aan de opleidingspraktijk? Om deze vraag te beantwoorden, bespreken we de uitgangspunten van het model en passen we deze toe op concrete casussen. Ten slotte verkennen we hoe we het model in de praktijk kunnen gebruiken.

#### **Mindfulness**

*Adriaan Norbart*

Stress, burnout, allerlei psychologische klachten: het lijkt alleen maar toe te nemen onder studenten geneeskunde en aios. Sommige opleidingen gebruiken al mindfulness of op mindfulness gebaseerde interventies om studenten en aios tools te geven hier mee om te gaan. Hoe werkt dat dan? En zou het iets voor de opleidingen binnen de OOR zijn? In deze workshop bespreken we zin en onzin van mindfulness. Ook maken we kennis met een paar simpele mindfulness en meditatie-technieken.

#### **Coaching voor artsen**

*Hella de Wit*

In veel sectoren was men al langer gewend aan het gegeven dat coaching ondersteunend kan werken bij de beroepsuitoefening door professionals. In het medisch domein heeft daar lang een taboe op gelegen. Langzaam begint men te wennen aan het feit dat het niet heel slecht met iemand hoeft te gaan om een coach in te zetten. Binnen het HagaZiekenhuis bestaat al jaren de mogelijkheid

van coaching voor artsen. Tijdens de uitoefening van het vak kan een arts (assistent) tegen zaken aanlopen die belemmerend werken bij de professionele beroepsuitoefening. Het kan zinvol zijn dit met een coach te bespreken en te reflecteren op het handelen. In deze workshop wordt uitleg gegeven wat coaching inhoudt, wat vragen zijn waarmee artsen bij een coach terecht kunnen. Daarnaast worden een paar veel gebruikte modellen uitgelegd.

### **Zin in Zorg : vier kwartier vol werkplezier**

*Alise van Heerwaarde*

Ben jij een van die bevlogen jonge artsen die een passie hebben voor hun vak, maar soms aanlopen tegen de hoge werkdruk en de ongezonde werkcultuur? Dreig je soms het bijltje erbij neer te gooien, maar wil je voorkomen dat het zover komt? Zin in Zorg is een frisse en positieve beweging die mentaal fitte dokters wil creëren, die in staat zijn zichzelf te zijn en goede en veilige zorg kunnen leveren. In deze workshop proberen we samen met jullie te werken aan verandering en inspireren we elkaar om dat werkplezier vast te houden of terug te vinden.