

STERKER MET STRESS

Het huis dat met je hersenen speelt



Psychologische Expertise

Maarsingh & van Steijn

Sterker met stress

Scholing voor medewerkers van de huisartsenpraktijk

Steeds duidelijker wordt dat stress niet zo ongezond is als vaak wordt gedacht. Niet de stress zelf maar de mindset ten opzichte van stress blijkt vooral van invloed op onze gezondheid. Een negatieve kijk op stress kan tot veel gezondheidsklachten leiden terwijl een positieve kijk op stress leidt tot betere prestaties.

Maarsingh & van Steijn wil medewerkers van de huisartsenpraktijk graag informeren over de nieuwste inzichten op het gebied van stress zodat zij daar in de dagelijkse praktijk hun voordeel mee kunnen doen.

Voor deze scholing kunnen zich maximaal dertig personen opgeven. De deelnemers worden tijdens de scholing verdeeld in drie groepen van tien personen.

Programma

	Ontvangst koffie/thee	15.00 uur
Groep A:	Hersenhuis	15.30 uur
Groep B:	Presentatie 'Sterker met stress'	15.30 uur
Groep C:	Escaperoom	15.30 uur
	Wisselen	16.30 uur
Groep A:	Presentatie 'Sterker met stress'	17.00 uur
Groep B:	Escaperoom	17.00 uur
Groep C:	Hersenhuis	17.00 uur
	Gezamenlijke maaltijd en netwerken	18.00 uur
Groep A:	Escaperoom	19.00 uur
Groep B:	Hersenhuis	19.00 uur
Groep C:	Presentatie 'Sterker met stress'	19.00 uur
	Afsluiting	20.00 uur

Het huis dat met je hersenen speelt

In Het huis dat met je hersenen speelt kun je kennismaken met de nieuwste ontwikkelingen op het grensvlak van technologie en psychologie (zie ook <http://www.flo-n-gro.nl/>). Je kunt er onder andere Stressjam spelen, een Virtual Reality game waarmee je daadwerkelijk beter met je eigen stress leert om gaan. Met een andere VR-app leer je hoogtevrees bedwingen en in de VR-bril van the Dolphin Swim Club zwem je heerlijk met wilde dolfijnen (<https://thedolphinswimclub.com/>).

Presentatie 'Sterker met stress' door Irma van Steijn

Als medewerker van de huisartsenpraktijk kun je een belangrijke invloed hebben op de stressbeleving van jezelf en ook op die van je patiënt. Nieuwe en moderne kennis vanuit de Stanford University over mindset en stress zal worden vertaald naar een interactieve presentatie waarna je daadwerkelijk een andere mindset ontwikkelt ten opzichte van stress.

Escaperoom

Ontsnappen uit deze escaperoom is niet eenvoudig maar dat is nog niet alles. Achteraf wordt ook nog geanalyseerd hoe je als team hebt samengewerkt en wat jouw rol was bij de ontsnapping. Laat je opsluiten en komt verrijkt weer naar buiten (zie ook <https://frieslandboeit.nl/>).

Datum: 17 april 2018

Tijd: 15.00 uur tot 20.00 uur

Locatie:

Maarsingh & van Steijn

Grote Kerkstraat 31

Leeuwarden

Doelgroep:

Huisartsen, doktersassistenten, poh's-somatiek, poh's-ggz, physician assistants

Kosten:

125 euro

Opgeven:

Je kunt je aanmelden via secretariaat@maarsinghenvansteijn.nl en je aanmelding is definitief na overmaking van € 125,- t.n.v. bijscholing 17 april 2018 op rekeningnummer NL96INGB0007454100 tnv Maarsingh & van Steijn.

Informatie:

Harold Wenning: h.wenning@maarsinghenvansteijn.nl