



Caroline Dekker
coaching en advies

Training Dokter & Persoonlijk Leiderschap

Stilstaan bij je unieke artsloopbaan tot nu toe.

Steeds meer de dokter en de mens worden die je graag wilt zijn.

Persoonlijk leiderschap gaat in essentie over het bewust regie nemen over je eigen loopbaan en je persoonlijk leven. En over het verstevigen van je persoonlijke en professionele performance. Als mens en als arts.

Dokters zijn vaak beter in het zorgen voor anderen dan in het zorgen voor zichzelf.

Goed voor jezelf zorgen betekent goed op jezelf zijn afgestemd: waar sta ik nu, wat wil ik, wat past (echt) bij mij.

Goed op jezelf zijn afgestemd betekent ook dat je een duidelijke impact hebt op je omgeving. Je spreekt je uit, geeft goed je grenzen aan, communiceert duidelijk en werkt plezierig samen met anderen.

Persoonlijk leiderschap nemen maakt dat je (steeds) autonomer en authentieker wordt. En daarmee een completer mens en dokter. Daar heeft uiteindelijk iedereen baat bij, jij zelf, je omgeving en de patiënt.

VRAGEN

Waar ben ik nou echt goed in en wat is voor mij de beste plek om te werken.

Ik wil meer energie overhouden voor mijn privé leven en een leukere partner en ouder zijn.

Wat vind ik nou echt belangrijk in mijn leven

Ik wil meer leven en minder overleven, meer ruimte voor ontspanning en innerlijke rust

Ik wil steviger worden en een gezonde assertiviteit ontwikkelen

Ik wil mijn energie niet langer besteden aan zaken en mensen waar ik van 'uit' ga

Ik wil me minder laten raken door problemen op mijn werk en niet altijd bezig zijn met die ene collega

Ik wil graag afbouwen maar is daar wel ruimte voor en kan ik het zelf eigenlijk wel.

Ik fantaseer wel eens om iets heel anders te gaan doen met mijn leven

Ik heb gemerkt dat aardig zijn vaak niet het resultaat oplevert waar ik op hoop



Caroline Dekker
coaching en advies

Voor Wie?

Voor artsen van alle leeftijden. Omdat elke loopbaan- en levensfase momenten kent dat je baat hebt bij reflectie. Om weer goed afgestemd te raken op jezelf en de keuzes te maken die op dat moment bij je passen.

Wil je je persoonlijk verdiepen en verbreden, meer regie voeren over je eigen leven en werk, meer aandacht voor 'goede zelfzorg' en je persoonlijk en professionele performance versterken?

Dan is training mogelijk iets voor jou!

Praktisch

Open inschrijving of in company. In een kleine groep met gelijkgestemde dokters. Minimaal 4 maximaal 8 personen. Op maat in de eigen praktijk, intervisie- en/of vaste leergroep, of een voor de training samengestelde gelegenheidsgroep van collega's/ peers.

Totale tijdsinvestering is 5 dagen (2 x tweedaagse en 1 terugkomdag).
Tijd: 9.30 uur – 16.30 uur. Tussendoor alles laten bezinken en oefenen in je dagelijkse werkpraktijk plus persoonlijke reflectie.

Je eigen ontwikkeling staat centraal met uitwisseling in de groep. Hierdoor gaat je leren sneller en aangener en creëer je samen een leersituatie die lijkt op het werk.

Prettige afwisseling van werkvormen, oefeningen en opdrachten

Aantrekkelijke locatie in de buurt, weinig reistijd, goede lunch. Overnachting optioneel.

Nog niet geaccrediteerd



Caroline Dekker
coaching en advies

Opbouw Training

(H)erkennen van je achtergrond; waar kom ik vandaan

Biografische opdracht. Je leven en loopbaan in biografisch perspectief plaatsen. Cruciale momenten, plaatsen, personen en (niet) gemaakte keuzes benoemen en plaatsen in je levenslijn.

Vergroten van je zelfkennis; wie ben ik en waar sta ik

Jezelf beter leren kennen. Helder krijgen van persoonlijke kwaliteiten en valkuilen, je talenten, je kernwaarden (diep verankerde overtuigingen) en drijfveren, je persoonlijke denk- en gevoelswereld, ontwikkelde patronen en gedachten.

Begrijpen waarom je doet wat je doet en wat je impact is op anderen

Merken hoe jouw denkwijze, je waarden en drijfveren, wat je voelt en hoe je je gedraagt impact hebben op jezelf en je omgeving. Wat is helpend en wat werkt belemmerend.

Aandacht besteden aan zelfzorg; goed afgestemd zijn op jezelf. Ontdekken waar je van 'aan' gaat en waar je juist energie verliest. Aandacht voor je zin, veerkracht en geneesplezier.

Ervaren hoe belangrijk het is om meer van jezelf te laten zien. Effectiever en plezieriger communiceren; jezelf uitspreken en anderen aanspreken.

Verkennen: waar wil ik naartoe

Behoeftes en uitdagingen per levensloop- en loopbaanfase.

Hier komt alles samen. Er ontvouwt zich gaandeweg een nieuw perspectief. Je persoonlijke inzichten, verlangens en ervaringen leiden tot mogelijk nieuwe keuzes die je wilt maken. Vertaald naar concrete doelen en bijbehorend gedrag. In een persoonlijke plan van aanpak. Hierbij leg je de focus bij datgene waar je daadwerkelijk invloed op hebt.



Caroline Dekker
coaching en advies

Nieuwe keuzes uitproberen

Ervaring opdoen in de praktijk en reflecteren. Tijdens een terugkomdag hier aandacht voor en oefenen met situaties die nog niet direct vanzelf soepel verlopen. Vergroten van je zelfvertrouwen in je nieuwe keuzes en performance.

Interesse?

Geïnteresseerd, wil je meer informatie of een persoonlijk gesprek neem gerust contact met mij op.

T 0641536881

M info@carolinedekkercoaching.nl

W www.carolinedekkercoaching.nl