



En wie zorgt er voor jou?

Workshopleiders

Marijn ten Berg en Marijke Dierdorp, Ingeborg Douwes Centrum

Samenvatting

Als zorgprofessional heb je hart voor de zorg, voor je patiënten/cliënten en je collega's. Maar wie zorgt er voor jou? Wat heb jij zelf als zorgprofessional nodig?

De workshop gaat in op wat het werken in de zorg met je doet, wat het belang is van zelfzorg en wat goede zelfzorg eigenlijk is. Deelnemers doen kennis op over de effecten van chronische stress in de hersenen. En leren te voorkomen dat stress nadelige gevolgen heeft. Ook gaan we in op wat bijdraagt aan het verwerken van emotioneel heftige gebeurtenissen. Aan het eind van de workshop heb je een aantal concrete mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen, tijdens en buiten je werk.