



Fonds Achterstandswijken
Delfland Schieland Westland

Themajaar Energiek Blijven

De ervaren werkdruk in de huisartsenpraktijk is al langere tijd hoog. Daarbij zorgt de zorgprofessional graag voor anderen en vergeet daarbij soms ook goed voor zichzelf te zorgen. Om alle werknemers die bij de huisartsenpraktijk werken te behouden, is het essentieel dat zij hun werk energiek en met plezier kunnen doen.

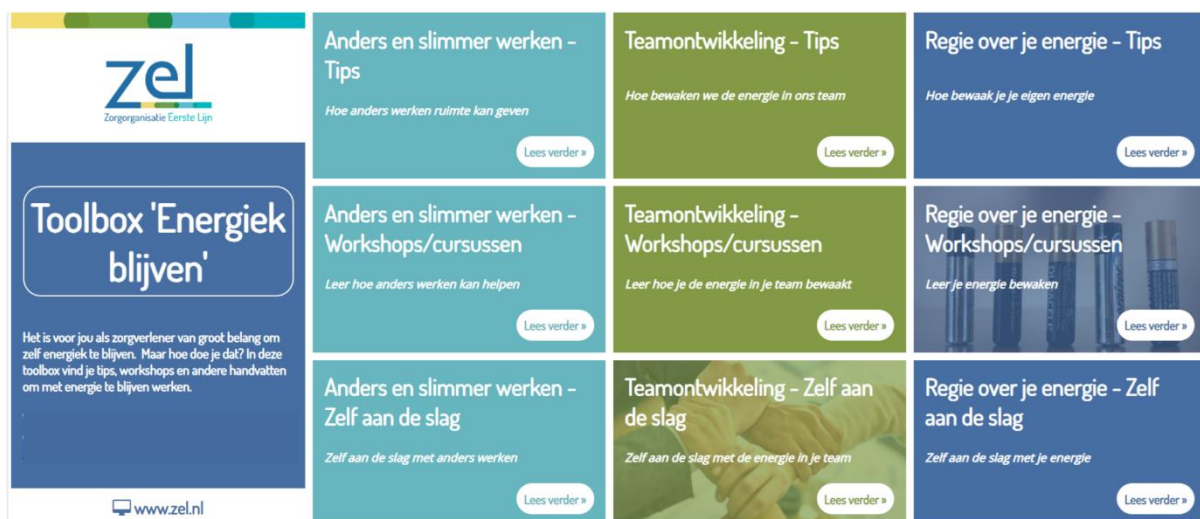
Daarom heeft het Fonds Achterstandswijken besloten om als thema voor 2025 te kiezen voor het onderwerp Energiek Blijven.

N.a.v. een analyse in 2024 bij 10 pilotpraktijken in de regio hebben we diverse interventies verzameld in een digitale toolbox. In deze toolbox zijn de interventies op een overzichtelijke manier gebundeld.

Vanuit het Fonds achterstandswijken kunnen we een aantal interventies aan de FAW-praktijken gratis aanbieden, onder voorwaarde dat de praktijk actief met het onderwerp aan de slag gaat. Het aanbod bestaat uit:

1. Toegang tot de toolbox

Lees verschillende tips en adviezen.



2. Energiek werken (ZEL), zo staat de praktijk ervoor

Hoe is het energieniveau van de medewerkers in onze praktijk? Waar krijgen zij energie van? Waar verliezen zij energie aan? En wat hebben zij nodig om aan het eind van de dag meer energie over te houden?



Fonds Achterstandswijken
Delfland Schieland Westland

Deze vragen komen aan bod wanneer de praktijk meedoet aan een uitvraag rondom energiek blijven. In 3 á 4 weken tijd worden de medewerkers bevraagd over situaties die hen energie kosten of geven en over hun energieniveau. Na deze periode analyseren we de uitkomsten en bespreken we deze in een afrondend gesprek met de praktijk.

Deze werkwijze heeft de pilot praktijken van het project Energiek Blijven al inzichten opgeleverd waar de energie voor hen zit of verloren gaat. Bovendien waren zij zich door de uitkomsten meer bewust van het belang van het werken aan hun energieniveau. Met de verkregen inzichten konden zij in hun praktijk aan de slag met verbeterpunten.

3. Scholingen

Er zijn diverse scholingen binnen het thema Energiek Blijven die de praktijken kunnen volgen. Per FAW-praktijk wordt in 2025 maximaal 1 van onderstaande scholingen vergoed vanuit het FAW. Je kunt kiezen uit 4 scholingen/workshops:

I. Werkplezier in de huisartsenpraktijk: De blijde dokter/mentale weerbaarheid:

De training heeft als doel om meer energie, passie en werkplezier te creëren, evenals het verhogen van werktevredenheid en het stimuleren van persoonlijke ontwikkeling. De training richt zich o.a. op:

- Het herkennen van bronnen van energie en vermoeidheid.
- Strategieën voor het beheren en optimaliseren van energie.
- Het bieden van praktische handvatten om stress te voorkomen en om beter om te gaan met stress en werkdruk.
- Het toepassen van mentale gereedschappen (mentale toolbox).

De docent werkt in de training met de drie batterijen methode (Denkkracht, Gevoelskracht en Lichaamskracht), het afnemen van tests (o.a. slaap) en het gebruik van de mentale toolbox.

De training wordt in company aangeboden.

II. Workshop Werkgeluk (MURA):

In een workshop van 4 uur kijk je met het hele team naar deze 4 pijlers: voldoening, zingeving, verbinding en plezier. Iedereen uit het team vult voorafgaand aan de workshop vragenlijsten in. De docent neemt deze tijdens de workshop mee als input. Tijdens de workshop werk je gezamenlijk toe naar een praktijkplan.

Hierbij wordt per onderwerp een kartrekker aangewezen.

De cursus wordt bij voorkeur gegeven op een externe locatie, dus niet op de praktijk.



Fonds Achterstandswijken
Delfland Schieland Westland

III. Inspiratiesessie Oplossingsgericht werken (MURA):

In de gezondheidszorg is men opgeleid met het medisch model. Er wordt gekeken naar de oorzaken van gezondheidsproblemen en hoe deze aangepakt moeten worden. Deze aanpak werkt echter niet altijd en zorgverleners zien patiënten soms (te) vaak terugkeren in de spreekkamer.

Het oplossingsgericht werken heeft een ander vertrekpunt; de patiënt/cliënt bepaalt wat hij wil bereiken. De zorgaanbieder sluit aan bij het doel van de patiënt en helpt hem zoeken naar mogelijkheden om de gewenste situatie te bereiken. Dit gebeurt door het stellen van oplossingsgerichte vragen (bijvoorbeeld: Waar hoop je op? Welk verschil zal dat maken?), het vinden van uitzonderingen (bijvoorbeeld: wanneer is het probleem/klacht er niet of minder?) en het geven van positieve bekrachtiging van wat werkt. Als iets (beter) werkt, doe er dan meer van. Als iets niet werkt, doe dan iets anders.

Door veel zorgverleners wordt bij het oplossingsgericht werken het werk als minder zwaar ervaren.

Een inspiratiesessie 'Kennismaken met oplossingsgericht werken' is voor het hele team, duurt 2 uur en wordt in company gegeven.

IV. Workshop Feedback geven doe je zo

Feedback geven aan elkaar kan veel inzicht geven in het onderling functioneren binnen een team. Veel mensen vinden het spannend om feedback te geven, ze zijn bang voor de reactie van de ander of willen de goede sfeer niet beïnvloeden. Echter, de feedback die gegeven wordt volgens de regels van effectief communiceren kan veel positiefs opleveren. In een workshop leert het team hoe je elkaar op een goede manier feedback geeft. Dit komt de samenwerking ten goede.

4. Team coaching

Het goed samenwerken in een team is gebaseerd op een aantal basisregels:

- Iedereen heeft een gewaardeerde plek.
- Het is duidelijk wie welke taken en verantwoordelijkheden heeft.
- Er is een goede balans tussen geven en nemen.

Het doel van team coaching is om te zorgen alle teamleden inzicht krijgen in het functioneren van het team, zien hoe dit beter kan en hun eigen rol daarin begrijpen. Wanneer een team goed samenwerkt heeft dat een positieve uitwerking op de energie van de teamleden.



Fonds Achterstandswijken
Delfland Schieland Westland

Vergoeding: Het FAW vergoedt éénmalig maximaal € 1500,- per coach traject voor het praktijkteam.

5. Individuele coaching

Coaching geeft je inzicht in wie je bent, wat je wil en hoe je daar komt. Een coach helpt je je doelen te verhelderen door het stellen van vragen en/of door oefeningen. Daarnaast helpt de coach je te ontdekken hoe je je doel blijvend kunt bereiken.

Vergoeding: Het FAW vergoedt maximaal € 750,- per coachtraject voor maximaal 2 medewerkers per praktijk.