

## **Cursus Persoonlijk Leiderschap voor aios**

**18 maart 2025, Vergadercentrum Vredenburg**

### **PROGRAMMA:**

9.30u	Ontvangst en introductie door Reinier van Hest
10.00u	Groep 1: Workshop “De stoplicht training: hoe blijf ik gezond aan het werk” door Tanja ter Brake
	Groep 2: Workshop “De regisseur van je eigen gedrag” door Marjolijn Duisenberg
12.30u	Lunch
13.30u	Verder ontwikkelen met een Persoonlijk Ontwikkelplan door Hylke Jan Kingma
14.00u	Groep 2: Workshop “De stoplicht training: hoe blijf ik gezond aan het werk” door Tanja ter Brake
	Groep 1: Workshop “De regisseur van je eigen gedrag” door Marjolijn Duisenberg
16.30u	Afsluiting

### **LEERDOELEN:**

- De aios maakt een start met het zich bewust worden van eigen gedrag en hoe dat:
  - hem of haar beïnvloedt bij het bereiken van persoonlijke doelen
  - de balans tussen werk en privé beïnvloedt
- De aios weet wat het belang is van continue persoonlijke ontwikkeling en stelt een persoonlijk ontwikkelplan (POP) op, ook op gebied van leiderschap

## **INHOUD WORKSHOPS/LEZINGEN:**

### **Workshop “De stoplicht training: hoe blijf ik gezond aan het werk” door Tanja ter Brake:**

*Na de Stoplicht-training:*

- Weet je meer over gezond werken en preventie van burn-out.
- Herken je signalen van negatieve stress en voorkom dat je uit balans raakt
- Ontdek je wat je energie geeft en wat je energie kost.
- Weet je de stoplichtmethode toe te passen en in gesprek te gaan met elkaar

*Persoonlijke én gezamenlijke kracht*

Ontdek hoe de stoplicht methode je kan helpen om met meer gevoel van ruimte, bevoegenheid en plezier te leven en te werken! Hoe zorg je ervoor dat je bij jezelf en bij de ander signaleert hoe het werkelijk gaat? Hoe kom je tot een gesprek hierover? Hoe voorkom je uitval? Hoe zorg je voor mensen die nog niet zijn uitgevallen maar wel stresssignalen vertonen? Hoe blijf je overeind in de hectiek van de omgeving? Hoe vind je de balans tussen energie en rust? Meer energie en meer balans, dát is wat je wilt. In de Stoplicht-training maken we hier een start mee.

### **Workshop “De regisseur van je eigen gedrag” door Marjolijn Duisenberg:**

Herken je dat? Jij bent nog tot laat aan het werk om de dagdienst af te krijgen, terwijl je je had voorgenomen om te gaan sporten. Je krijgt feedback waar je het niet mee eens bent en toch hoor je jezelf zeggen dat je ermee aan de slag zult gaan. Je hebt fantastische ideeën om de patiëntenzorg te verbeteren en het lukt maar niet om je collega's mee te krijgen.

Dit zijn zo maar wat voorbeelden van situaties waarin jouw gedrag, niet leidt tot het voor jouw gewenste resultaat. Tijdens deze workshop zoomen we in op jouw gedrag. Waar komt het vandaan? Ben je je bewust van je eigen gedrag? Welke invloed heeft jouw gedrag op anderen? Kun je je gedrag effectief inzetten?

Door meer inzicht te krijgen in je eigen gedrag en het effect dat dat op anderen heeft, kun je besluiten om het in te gaan zetten voor jouw persoonlijke ontwikkeldoelen. Zo krijg jij de regie in handen.

### **Verder ontwikkelen met een Persoonlijk Ontwikkelplan door Hylke Jan Kingma**

Een belangrijk onderdeel van persoonlijk leiderschap is dat je bewust te werk gaat en je stappen goed vastlegt. Deze structuur helpt je balans te vinden en te plannen. Tijdens dit onderdeel van de cursusdag krijg je een aantal gereedschappen aangereikt waarmee je je eigen persoonlijke ontwikkelplan (POP) kan inrichten en evalueren.

## SPREKERS/TRAINERS:



Foto: Evelien Woldman

Tanja ter Brake (1983) gooide een aantal jaar geleden het roer om. Ze zegde haar baan als ziekenhuisapotheker op en werd aangenomen aan de Koningstheateracademie (dé cabaret opleiding van Nederland). Sindsdien is ze meer Tanja dan ooit. Inmiddels werkt ze met Margôt Ros (o.a. Toren C, de Vloer op) aan haar avondvullende voorstelling en is ze in 2024 verkozen tot Stadsdichter van Amersfoort.

Ze treedt op met haar muzikale cabaretvoorstelling, geeft diverse creatieve workshops en is veelgevraagd dagvoorzitter op zorgcongressen. voor meer informatie over Tanja zie [www.tanjaterbrake.nl](http://www.tanjaterbrake.nl) Tijdens deze workshop neemt Tanja je mee in haar eigen verhaal, en geeft je met de stoplichtmethode een concrete tool om burn-out bij jezelf en collega's te voorkómen.



Marjolijn Duisenberg heeft 19 jaar als ziekenhuisapotheker gewerkt in het Elisabeth-Tweesteden ziekenhuis in Tilburg. Daar heeft ze veel verschillende aandachtsgebieden gehad. Onderwijs en opleiding heeft altijd de boventoon gevormd. Naast opleider heeft zij in de visitatiecommissie gezeten, is zij betrokken geweest bij het ontwikkelen van ELOZ IV en is ze docent bij diverse opleidingscursussen. Inmiddels werkt zij als freelance ziekenhuisapotheker.

Marjolijn is ook gecertificeerd coach bij de NOBCO. Sinds 2022 heeft zij haar eigen bedrijf ZorgMuse ([www.zorgmuse.nl](http://www.zorgmuse.nl)). Zij coacht zowel individuele zorgprofessionals (artsen, verpleegkundigen, apothekers) als teams, begeleidt intervisiegroepen en geeft trainingen over persoonlijke ontwikkeling.

Marjolijn houdt van dansen, tekenen en wandelen, is moeder van vier kinderen en getrouwd met Daniel.



Hylke Jan Kingma is 15 jaar ziekenhuisapotheker in het Spaarne Gasthuis. In het dagelijks werkleven houdt hij zich voornamelijk bezig met medicatieveiligheid, medicatieoverdracht, klinische dienstverlening en de inrichting van het EPD. Hij is lid van diverse landelijke commissies en werkgroepen zoals de Z-index Gebruikersraad Ziekenhuizen en Epic's teams die zich bezig houden met de implementatie van Medicatieproces 9. De afgelopen 13 jaar is hij coördinator geweest van de cursuscyclus bedrijfsvoering voor aios ziekenhuisfarmacie waar de cursus Persoonlijk Leiderschap voorheen onderdeel van was.

Hylke Jan is getrouwd met Marleen, heeft twee kinderen en geniet van koken en wandelingen in de natuur.



Reinier van Hest werkt sinds 2012 als ziekenhuisapotheker in het Amsterdam UMC. Zijn aandachtsgebieden zijn sFPZ en PKPD onderzoek. Zijn hart ligt bovendien bij het opleiden van ziekenhuisapothekers. Sinds 2014 is hij de opleider voor de ziekenhuisfarmacie in het Amsterdam UMC locatie AMC en tussen 2016 en 2021 was hij opleidingsdirecteur voor de NVZA. In die functie heeft hij onder andere met een groep bevlogen collega ziekenhuisapothekers-opleiders en aios ELOZ IV ontwikkelt. JongNVZA kende hem in 2024 de titel beste opleider van het jaar toe.

Zijn focus bij het opleiden van ziekenhuisapothekers ligt op een veilig en prettig opleidingsklimaat met veel expliciete aandacht voor persoonlijke ontwikkeling. Zo hoopt hij zelfbewuste ziekenhuisapothekers op te leiden die een werkleven lang vol energie werken aan zo goed mogelijke farmaceutisch specialistische zorg voor onze patiënten.

Reinier is getrouwd met Cindy en samen hebben ze een zoon en een dochter. In zijn vrije tijd wielrent en schildert hij.