

0. Introductie

Prototype van

- introductieboekje voor student
- introductieboekje voor tutor

Tips en takeaways

Doordat het vak verspreid is over drie jaar zal je niet alle inzichten onthouden. Daarom kun je op deze twee pagina's aan het einde van elke eindworkshop een praktische tip of takeaway

opschrijven voor jezelf. Een tip voor je volgende coschap, een takeaway voor je keuzes in het zesde jaar of voor na je studie of iets anders wat je wilt doen of onthouden.

1. Omgeving

2. Gedrag

3. Voorkeuren

4. Competenties

5. Overtuigingen

6. Persoonlijkheid

Workshop faciliteren

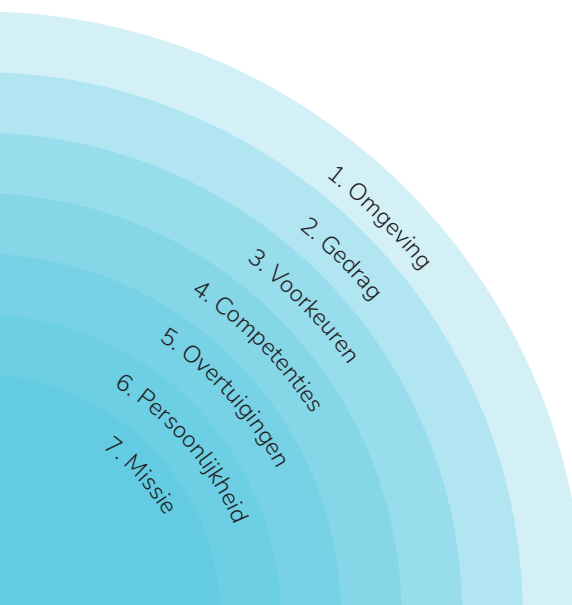
7. Missie

Overzicht van het vak

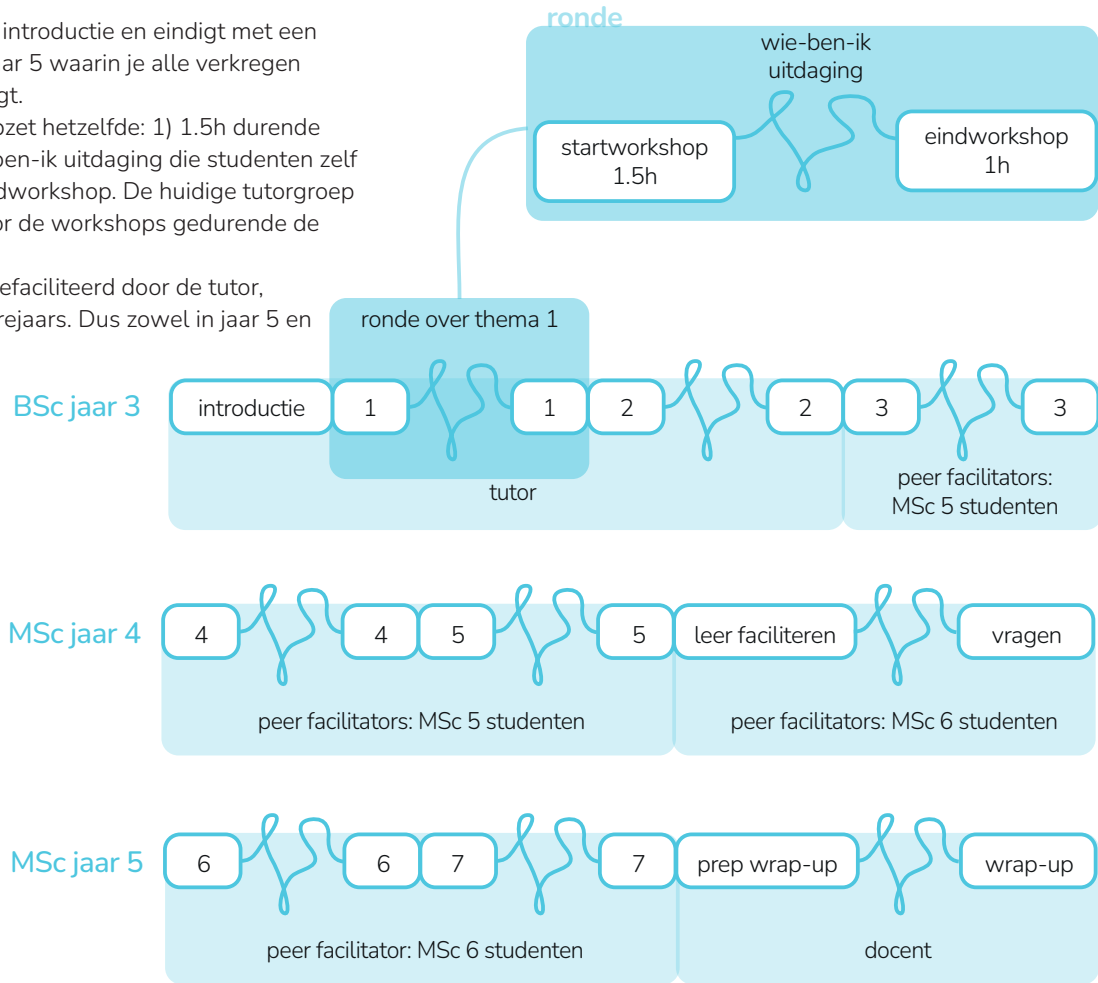
In het vak leer je jezelf beter kennen aan de hand van 7 thema's:

1. Omgeving: opvoeding, familie, vrienden, cultuur etc.
2. Gedrag: gewoontes, coping, leefstijl, intuïtie etc.
3. Voorkeuren: waar je blij van wordt, energie van krijgt etc.
4. Competenties: talenten, ervaringen, grenzen etc.
5. Overtuigingen: waarden, denpatronen, verwachtingen etc.
6. Persoonlijkheid: eigenschappen, attitude, intellect etc.
7. Missie: doel, droom, visie, ideaal etc.

Elk thema helpt je op een andere manier over jezelf te reflecteren en daardoor op persoonlijk en professioneel vlak te groeien. De thema's worden aangestipt in workshops en uitdagingen, verspreidt over drie jaar (zie de volgende pagina).



- Het vak begint met een introductie en eindigt met een wrap-up workshop in jaar 5 waarin je alle verkregen zelfinzichten samenvoegt.
- Voor elke ronde is de opzet hetzelfde: 1) 1.5h durende startworkshop, 2) wie-ben-ik uitdaging die studenten zelf mogen kiezen en 3) eindworkshop. De huidige tutorgroep blijft de vaste groep voor de workshops gedurende de drie jaren.
- Ronde 1 en 2 worden gefaciliteerd door de tutor, daarna door twee ouderejaars. Dus zowel in jaar 5 en jaar 6 faciliteer je een workshop in tweetallen. Eind jaar vier krijg je hier les over.



Vervanging eindworkshop: schrijf een reflectie van 500 woorden en stuur deze naar XX voor feedback

Vervaging startworkshop: bekijk de workshop die je hebt gemist en de wie-ben-ik uitdagingen op Blackboard en doe er een voor de volgende eindworkshop.

Je mag maar 1 keer een eind- en startworkshop missen, daarna moet je aansluiten bij een groep in het andere blok en als dat niet kan een vervangende opdracht doen.



Omdat dit vak over persoonlijke onderwerpen gaat is het belangrijk aan de bel te trekken wanneer dat nodig is. Doe dat bij de persoon die je prettig vindt. Dat kan je tutor, studentmentor maar ook de studentenpsycholoog zijn.

Begeleiding van het vak

Tijdens de workshops en uitdagingen van elke ronde kun je jouw tutor/de facilitators contacten. Je kan altijd de vakcoördinator contacten via [XX](#)

Jezelf verder ontdekken?

De Universiteit Utrecht biedt verschillende interessante trainingen en workshops, neem een kijkje via de QR-code.



Wordt het even te veel?

Neem contact op met je tutor, studentmentor of de studentenpsycholoog. Scan de QR-code om een afspraak te maken bij de studentenpsycholoog.



Andere vragen?

De Universiteit Utrecht heeft een goed overzicht bij wie je terecht kunt met je vragen, scan daarvoor onderstaande QR-code.



Meenemen

Neem altijd mee:

- Je werkmap, met daarin alle verzamelde werkboekjes, uitdagingen, printjes en persoonlijke creaties
- Je laptop als je daarop dingen hebt gedaan voor een uitdaging
- Compassie voor jezelf en voor anderen

De werkmap

- In de werkmap kun je alles goed bewaren, want je hebt alle materialen nodig voor de wrap-up in jaar 5. Daarnaast heb je de resultaten van je uitdagingen nodig om naar terug te kijken wanneer je moet faciliteren.
- Het is jouw map, je bent niet verplicht iets wat in je map staat te delen. Alleen de creatie van de wrap-up workshop eind jaar vijf moet gedeeld worden.
- We raden aan niet alleen de werkboekjes en uitdagingkaarten in je werkmap te verzamelen, maar ook al het andere materiaal dat je creëert. Je kunt printen op A5, of de A4'tjes gewoon dubbelvouwen.
- In de werkmap vind je ook notitieblaadjes. Hier kun je alles opschrijven waarbij je denk 'Oh, dit is interessant'. We zijn allemaal mensen en mensen kunnen nou eenmaal niet alles voor drie jaar onthouden. Help jezelf en houd notities bij.

Uitdaging kiezen

Het belangrijkste is iets te kiezen wat je leuk vindt, wat je inspireert. Daarnaast staan er op de uitdagingen twee type iconen om je op weg te helpen:

1. Een icoon dat aangeeft of het een uitdaging is die je



alleen doet



met een studiegenoot doet



met een ander doet

2. Een icoon om de leerstijl van de uitdaging aan te geven. Er zijn vier verschillende leerstijlen:



visualiseren: foto's en illustraties verzamelen of creëren, een visueel overzicht maken, leren via video's etc.



luisteren/praten: een podcast luisteren, iemand interviewen, in gesprek gaan met anderen etc.



lezen/schrijven: een (fictief) verhaal schrijven, een boek of artikel lezen, een column of blog creëren etc.



doen: een workshop doen, iemand interviewen, nieuw gedrag uitproberen etc.

We raden je aan verschillende leerstijlen uit te proberen, om daarmee je vaardigheden te verbreden, op een andere manier te leren kijken en anderen met een leerstijl die verschilt van die van jou beter te begrijpen.

Spelregels

Wat heb je nodig om je open te kunnen stellen in de groep?
Welke sfeer willen jullie creëren in de workshops? Het formuleren van spelregels helpt om als groep veiligheid te creëren. Het doel van de spelregels is ervoor zorgen dat iedereen zo veel mogelijk uit de workshops kan halen.

De facilitators zullen altijd beginnen met het herhalen van de spelregels. De spelregels kunnen dan eventueel worden aangepast of aangevuld. Het zijn geen moetjes of eisen, maar echt tools voor de groep. Ze werken alleen als de groep het erover eens is.

1.....

.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

6.....

.....

.....

7.....

.....

8.....

.....

.....

9.....

.....

10.....

.....

AIO - Arts In Ontwikkeling

tutor handboek introductieles



Inhoud

De tabel geeft een overzicht van de structuur van de workshop, inclusief een geadviseerde tijdsindeling en benodigde materialen. De rest van dit boekje beschrijft elk van de onderdelen.

Inhoud

| | |
|-------------------------------|----|
| Warm-up | 3 |
| 1. Facilitator basisprincipes | 4 |
| 2. Opzet startworkshop | 5 |
| 2. Opzet eindworkshop | 11 |
| 4. Facilitator hulpbronnen | 12 |
| 5. Gouden tips | 13 |
| 6. Voorbereidingen | 14 |

| Aanbevolen min | Opdracht | Benodigde materialen |
|----------------|---------------------------------|--|
| 5 | Gedachte-experiment | |
| 5 | Welkom | |
| 15 | Video | Laptop, computer of beamer en de video |
| 20 | Vakuitleg | Mappen voor studenten Introductieboekjes voor studenten Perforator |
| 15 | Veiligheid - Spelregels | Post-its Pennen |
| 10 | Persoonlijke doel | |
| 1.5h | Startworkshop 1.Omgeving | Zie handboek 1.Omgeving |

Gedachte-experiment

Lees onderstaande voor op een rustig tempo. _ geven pauzes aan.

Sluit je ogen. Ik ga nu een paar kleine verhaaltjes vertellen, neem de tijd om het even voor je te zien.

De eerste is kort. Je zit op een stoel, je bent even aan het wachten. Je kijkt om je heen en je ziet een regenboog. _ Zie je hem voor je? Wat roept de regenboog bij je op? Bepaalde gevoelens, personen of herinneringen? _ Houd een plaatje in je hoofd.

Laat dan de regenboog los. Blijf je ogen gesloten houden. We lopen nu op straat, op een pleintje. We zien daar een groepje daklozen op een bankje zitten. Sommigen zitten op een paar kartonnen dozen op de grond. Er staan een aantal tassen omheen. Er is een Albert Heijn tas gevuld met plastic flessen, er is een grote zwarte tas, een rugzak. _ Zie je de situatie voor je? _ Wie zijn deze mensen? Hoe zijn ze hier gekomen? Wat hebben ze gedaan in hun leven, en wat hebben ze meegemaakt? _ Zijn ze naar de middelbare school geweest? _ Of niet? _ Hebben sommigen de universiteit gedaan? _ Of niet? _ Zie deze mensen op het bankje voor je.

Laat dan ook het groepje daklozen los en stel jezelf voor in het ziekenhuis. Je hebt net geholpen bij een spoedbevalling van een 18-jarige vrouw. Ze ligt nu op haar kamer, het kindje is naar de NICU, en je loopt even langs. Ze ligt alleen in bed, er is niemand om haar heen. _ Beeld het je in, zie haar in bed liggen. _ Je gaat een gesprekje met haar aan. Je

vraagt of je iemand kan inlichten, haar ouders bijvoorbeeld of de persoon met wie ze het kindje heeft gekregen? Ze vertelt dat niemand van haar zwangerschap af weet, en dat ze dat graag zo wil houden. Ook wil ze het kindje graag direct opgeven voor adoptie. _ Je bent even stil. _ Je kijkt haar aan. _ Wat zeg je? Wat doe je? _ _ Wat denk je? Over haar? En over haar ouders? _

Laat dan ook dit beeld los en houdt je ogen nog even gesloten. Alle beelden die je nu voor je hebt gezien, alle gedachten die je hebt gehad zeggen iets over wie jij bent. Laten we beginnen bij de regenboog. Zag je een regenboog buiten voor je? Een regenboog die ontstaat door de combinatie van zon en regen? Of dacht je aan de regenboog van de LHBTIQ gemeenschap, en zag je een vlag hangen. Misschien is genderidentiteit wel iets waar je zelf mee struikelt en misschien wil je hier iets mee doen in je baan als medisch professional later. Waar je aan dacht zegt iets over wie jij bent en wat je belangrijk vindt.

Dan de daklozen op het bankje. Om te beginnen met basisaannames: waren het mannen of vrouwen? Waren ze gekleurd of hadden ze een blanke huid? Hadden ze de middelbare school afgerond? De universiteit? Het is ok als je nu schrikt of je misschien een beetje schaamt voor de antwoorden op deze vragen. Het is vooral belangrijk om je bewust te zijn van wie jij bent en hoe je naar de wereld kijkt. Want hoogstwaarschijnlijk zag niemand van jullie voor je dat een van de personen op het bankje een vrouw was die geneeskunde heeft gestudeerd. Een vrouw die straatarts is geworden, die

Welkom

is opgegroeid in de kloof tussen arm en rijk en heeft besloten daar iets mee te willen doen in haar werk als arts. Je eigen weg kiezen mag, en je achtergrond meenemen mag ook.

Dan de vrouw die haar kind wil afstaan. Was je het eens met haar beslissing? Het maakt mij niet uit wat je doet, er zijn vele goede stappen in zo'n situatie. Het is belangrijk niet alleen te doen wat er van je verwacht wordt als medisch professional, maar ook wat bij jou past. Wat moet je doen om er niet van wakker te liggen, hoe zou je handelen om bij jezelf en je eigen normen en waarden te blijven?

Dan mag je nu je ogen weer openen.

Houdt even een korte stilte, je hoeft niks te vragen of te zeggen. Je kan gewoon doorgaan met het doel van het vak.

Doel van het vak

Studenten helpen ontdekken wie ze zijn, hoe ze zo zijn geworden en wie ze willen zijn als coassistent/medisch professional. Dit helpt ze om keuzes te maken in hun studie, carrière en professionele gedrag; zorgt ervoor dat ze beter voor jezelf en je patiënten kunnen zorgen; en maakt het mogelijke te groeien tot een medisch professional die werkt vanuit passie.

Waarom is jezelf kennen belangrijk

Je kan uren uitleggen waarom het belangrijk is om jezelf te kennen als coassistent/medisch professional, maar je kan het studenten het beste laten ervaren.

Video

Toon de video, zorg daarna voor een korte reflectie. Wat heeft de studenten geraakt? Waarom vinden zij het belangrijk dat er een vak is om te ontdekken wie je bent en wilt zijn? Vertel ook vanuit jezelf, waarom vind jij het belangrijk? Wat zijn jouw ervaringen? Wat wil je de studenten meegeven? Benadruk dat dit makkelijker gezegd is dan gedaan, maar dit vak is er voor het zelfontdekkingsproces. Noem enkele voorbeelden waar studenten tegenaan zullen lopen (bv. in de coschappen) als ze niet het zelfontdekkingsproces aangaan. Je kunt onderstaande gebruiken.

- Binnenkort ben je coassistent, hoe wil jij je daar presenteren?
- Jij zit zo tegenover een patiënt, als professional en als mens. Wie heeft de patiënt voor zich? Hoe maak je een connectie met de patiënt? Hoeveel van jezelf wil en kan je daarin laten zien? Wat maakt jou authentiek?
- Over drie jaar ben je klaar, dan ben je arts. Ben je daar ook klaar voor? Waarin wil je nog groeien?
- Al snel komt de vraag wat je later wilt worden. Weet je al wat je wilt gaan doen? En vooral: kan je uitleggen waarom je dit wilt?
- Waarom doe je wat je doet? Je kan nog zo veel kennis hebben, maar de patiënt en je collega's gaan het voelen als jij niet jij bent. En jezelf ook. Motivatie helpt je maar zo ver, het is passie dat je verder brengt.
- Wat zijn je sterke punten, wat breng je mee vanuit jezelf en

je opvoeding, hoe wil jij je opstellen straks als coassistent en later als medisch professional? Hoe en waar kan je de arts zijn die je wilt zijn? Jezelf beter leren kennen helpt je om je voor te bereiden op een periode als coassistent waarin je wordt gevraagd om aan te passen. En om jezelf hierin niet kwijt te raken, maar je te ontwikkelen tot de medisch professional die je wilt zijn. Dit doe je voor jezelf en je patiënten.

Vakuitleg

Leg uit

Doel van het vak

Studenten helpen ontdekken wie ze zijn, hoe ze zo zijn geworden en wie ze willen zijn als coassistent/medisch professional. Welke kenmerken, kwaliteiten of andere aspecten willen ze meenemen naar hun rol als coassistent/medisch professional? En welke juist niet? Studenten hoeven niks te integreren, dit vak geeft alleen de mogelijkheid aan studenten om zichzelf te onderzoeken en te kiezen of ze wel of niet iets integreren.

Overzicht van het vak

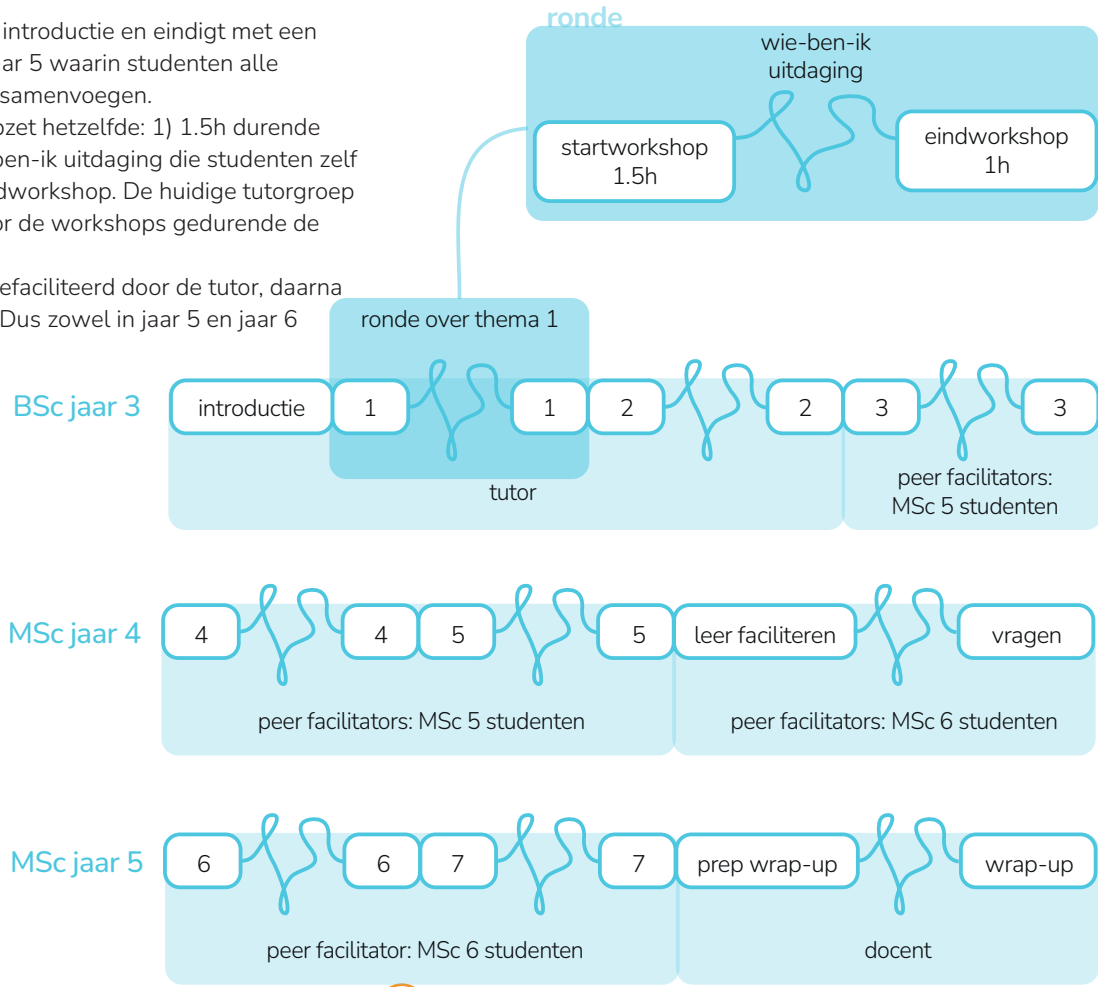
In het vak leren studenten zichzelf beter kennen aan de hand van 7 thema's:

1. Omgeving: opvoeding, familie, vrienden, cultuur etc.
2. Gedrag: gewoontes, coping, leefstijl, intuïtie etc.
3. Voorkeuren: waar je blij van wordt, energie van krijgt etc.
4. Competenties: talenten, ervaringen, grenzen etc.
5. Overtuigingen: waarden, denkpatronen, verwachtingen etc.
6. Persoonlijkheid: eigenschappen, attitude, intellect etc.
7. Missie: doel, droom, visie, ideaal etc.

Elk thema helpt studenten om op een andere manier op zichzelf te reflecteren en daardoor op persoonlijk en professioneel vlak te groeien. De thema's worden aangestipt in workshops en uitdagingen, verspreid over drie jaar (zie de volgende pagina).



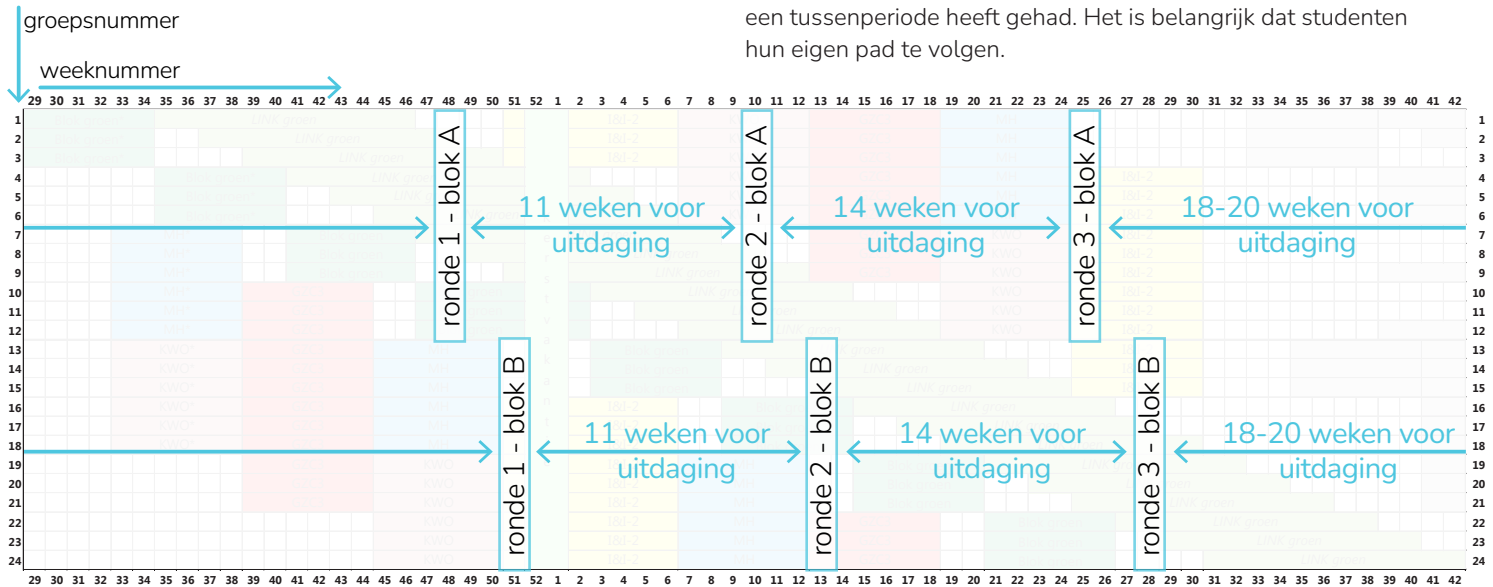
- Het vak begint met een introductie en eindigt met een wrap-up workshop in jaar 5 waarin studenten alle verkregen zelfinzichten samenvoegen.
- Voor elke ronde is de opzet hetzelfde: 1) 1.5h durende startworkshop, 2) wie-ben-ik uitdaging die studenten zelf mogen kiezen en 3) eindworkshop. De huidige tutorgroep blijft de vaste groep voor de workshops gedurende de drie jaren.
- Ronde 1 en 2 worden gefaciliteerd door de tutor, daarna door twee ouderejaars. Dus zowel in jaar 5 en jaar 6 faciliteren studenten een workshop in tweetallen. Eind jaar vier krijgen studenten vier les over.



- Er is een A en B blok voor elk thema. Soms zit de groep in het A blok en soms in het B blok. Deze afwisseling is ontstaan door het carouselrooster dat nodig is voor de coschappen.

Studenten met een tussenjaar

De huidige tutorgroep blijft de vaste groep voor de workshops gedurende de drie jaren. Het maakt niet uit als de een sneller gaat dan de ander met de inhoudelijke vakken, maar als een student voor een lange periode afwezig is kan h/zij niet in dezelfde groep blijven. De student gaat dan later verder met dit vak en vormt een nieuwe groep met anderen die er ook tussenuit zijn geweest of sluit aan bij een bestaande groep van vijf studenten. Afhankelijk van het aantal studenten gaat de rest van de groep verder als groep van vijf studenten, of komt er een nieuwe student bij die ook vanwege eigen persoonlijke redenen een tussenperiode heeft gehad. Het is belangrijk dat studenten hun eigen pad te volgen.





Studenten is ziek

Vervanging eindworkshop: student schrijft een reflectie van 500 woorden en stuurt deze naar XX voor feedback.

Vervanging startworkshop: student bekijkt de gemiste workshop en wie-ben-ik uitdagingen op Blackboard en voert er een uit voor de volgende eindworkshop.

Iedere student mag maar 1 keer een eind- en startworkshop missen, daarna moet h/zij aansluiten bij een groep in het andere blok en als dat niet kan een vervangende opdracht doen.

Contact

- Tijdens de workshops en uitdagingen van elke ronde kan de student de tutor/facilitators contacteren
- De vakcoördinator is te bereiken via XX
- Omdat dit vak over persoonlijke onderwerpen gaat is het belangrijk dat studenten aan de bel trekken wanneer dat nodig is. Moedig ze aan dat te doen bij de persoon die ze prettig vinden. Dat kan de tutor, studentmentor maar ook de studentenpsycholoog zijn.

Deel uit

De werkmappen met notitieblaadjes, tabbladen en eerste informatiebladen over het vak en hulpbronnen

Licht toe

- De map is van de student, alleen als de student het zelf wilt wordt er iets uit gedeeld. De creatie van de wrap-up workshop eind jaar vijf moet wel gedeeld worden.
- Studenten helpen zichzelf door alles goed in de werkmappen te bewaren, want ze hebben alle materialen nodig voor de wrap-up in jaar 5. Daarnaast hebben ze de resultaten van de uitdagingen nodig om naar terug te kijken wanneer ze moeten faciliteren.
- Studenten kunnen alles wat ze creëren in de werkmappen stoppen. Ze kunnen dit printen op A5, of A4 dubbelvouwen.
- In de werkmappen zitten ook notitieblaadjes. Raad studenten aan om hier al hun inzichten op te schrijven om hun toekomstige zelf te helpen. We zijn allemaal mensen en mensen kunnen nou eenmaal niet alles voor drie jaar onthouden.

- De uitdagingen die studenten krijgen bevatten twee type icoontjes:

1. Een icoon dat aangeeft of het een uitdaging is die de student:



alleen doet



met een studiegenoot doet



met een ander doet

2. Een icoon om de leerstijl van de uitdaging aan te geven. Er zijn vier verschillende leerstijlen:



visualiseren: foto's en illustraties verzamelen of creëren, een visueel overzicht maken, leren via video's etc.



luisteren/praten: een podcast luisteren, iemand interviewen, in gesprek gaan met anderen etc.



lezen/schrijven: een (fictief) verhaal schrijven, een boek of artikel lezen, een column of blog creëren etc.



doen: een workshop doen, iemand interviewen, nieuw gedrag uitproberen etc.

De leerstijliconen staan er om studenten te helpen ontdekken wat hun favoriete leerstijl is, zodat ze die kunnen gebruiken wanneer ze op andere plekken in hun studie of latere carrière zichzelf iets nieuws moeten aanleren. Daarnaast staan ze erop om studenten te stimuleren verschillende leerstijlen uit te proberen. Soms kan het juist helpen op een andere manier naar een onderwerp te kijken en het ervaren van verschillende leerstijlen helpt je om anderen beter te begrijpen. Moedig studenten dus aan om verschillende leerstijlen uit te proberen.

Veiligheid - Spelregels

Bespreek: omgaan met elkaar

- Veiligheid creëer je samen, daar hebben studenten als groep de verantwoordelijkheid voor
- Wanneer studenten vastlopen kunnen ze terecht bij verschillende personen. Verwijs hiervoor naar de hulpbronnen pagina.
- Wat voor de ene persoon veilig voelt, kan voor de ander oncomfortabel zijn. Om veiligheid als groep te creëren ga je nu als tutor samen met de groep spelregels formuleren. Het doel van de spelregels is ervoor zorgen dat iedereen zo veel mogelijk uit de workshops kan halen. De facilitators zullen altijd beginnen met het herhalen van de spelregels. Studenten kunnen dan ook elke keer de spelregels aanpassen of toevoegen. Het zijn geen moetjes of eisen, maar echt tools voor de groep. Ze werken alleen als de groep het erover eens is.

Doe: spelregels creëren

1. Geef iedereen post-its en een pen
2. Zet de timer op 5 min: de tutor en alle studenten schrijven alle spelregels die ze kunnen bedenken op post-its. Wat heb jij nodig om je open te kunnen stellen in de groep? Hoe wil je dat er gereageerd wordt? Wat vind je belangrijk om te doen of delen als groep? Wat kan de docent/kunnen facilitators doen? Welke sfeer zou je willen creëren?
3. Ga elke post-it langs en cluster de post-its die op hetzelfde neerkomen.
4. Kies de spelregels waar iedereen het mee eens is, probeer het aantal spelregels te limiteren tot 10.
5. Laat de studenten allemaal de spelregels opschrijven in hun werkmap. Daarvoor is ruimte gereserveerd op pagina 11.
6. Vraag of er tijdens het schrijven nog iets is opgekomen. mist er nog iets? Moet er nog iets worden aangepast? Is iemand het ergens toch niet mee eens?

Persoonlijk doel

Het laatste onderdeel van de introductie is het formuleren van een persoonlijk doel voor het vak. Wat wil de student uit dit vak halen? Wat wil de student tijdens de workshops over zichzelf als persoon, als coassistent en/of als medisch professional leren? Welke vragen wil h/zij beantwoorden of welke keuzes wil h/zij aan het eind kunnen maken?

Laat studenten zelfstandig over hun persoonlijke doel nadenken, inspireer ze met voorbeelden en ga met ze in gesprek. Op de voorpagina kunnen ze hun persoonlijke doel opschrijven. Het doel hoeft niet perfect te zijn, maar er moet iets opgeschreven staan. In toekomstige sessies komen ze hier namelijk op terug.

Heel veel plezier en succes met het geven van dit vak!



1. Omgeving

Prototype van

- werkboekje voor workshops
- uitdagingen
- uitdaging ontwikkelt door Narrative Medicine staf
- uitdagingen ontwikkelt door psycholoog

omgeving

workshop 1

datum:.....

Wat heb ik meegekregen?



Je gezins- of opvoedingssituatie heeft op verschillende manieren invloed op jou als persoon, zowel via nature als nurture. Je persoonlijkheid wordt bijvoorbeeld ook bepaald door de gezinsstructuur (Sulloway, 1995): of je de oudste, jongste, middelste of enig kind bent heeft invloed op wie je

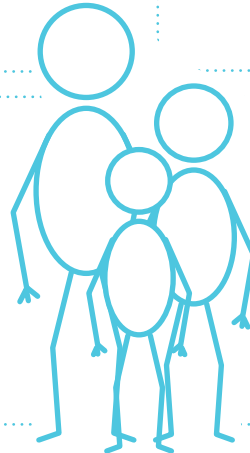
nu bent. Schrijf in de vakken hieronder hoe je bent gevormd door 1) de genen die je hebt gekregen (bv. aanleg), 2) de structuur van je gezins- of opvoedingssituatie, 3) belangrijke levensgebeurtenissen, en 4) gewoontes en gedragingen die normaal waren in jouw opvoeding (de witte tegeltjes thuis).

genen

belangrijke levensgebeurtenissen

opvoedingssituatie

gewoontes en gedragingen



Jeugdherinneringen ophalen



Tijd voor een spelletje om jeugdherinneringen op te halen. Alle kaarten die je verzameld kun je op deze pagina plaatsen: een stapeltje met positieve en een stapeltje met negatieve jeugdherinneringen.

De ruimte onderdaan is om je inzichten na het spel op te schrijven.

verhaalkaarten met negatieve
herinneringen

verhaalkaarten met positieve
herinneringen

notities

Herinnering die mij heeft gevormd



Bekijk de kaarten die je hebt verzameld: welke herinnering heeft de meeste invloed gehad op jouw identiteit?

Welke herinnering heeft je mede gevormd tot wie je nu bent? Beschrijf de herinnering en het effect hieronder.

A large, empty rectangular area with a thick blue border, intended for writing. The area is divided into two columns by a vertical line that is slightly curved at the top and bottom, mimicking the spine of an open book. The pages are white and completely blank.

Van geboorte tot nu



Wat heb je in deze workshop over jezelf geleerd? Hoe wordt jouw zijn, doen en laten als coassistent en medisch professional later beïnvloed door je jeugd en opvoeding? Dit kan zowel op

een positieve als negatieve manier.

A large, empty rectangular area defined by a dotted blue border, intended for taking notes or reflecting on the workshop content.

Wie-ben-ik uitdaging!

Kies een uitdaging!

Neem de uitdagingkaart van je gekozen uitdaging mee

Plannen!

Wie moet je contacten? Wanneer ga je de uitdaging doen? Kijk naar de stappen van je uitdaging en plan ze in.
Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je facilitators sturen!



Wie moet je contacten?

.....

En hoe ga je dat doen?



Wat wordt je planning?

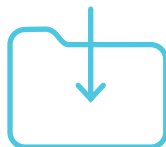
datum vandaag:

datum opsturen
materialen van
uitdaging:

Zet in je agenda/telefoon wanneer je aan de uitdaging gaat werken!



Wil je een back-up maken? Je kan altijd foto's of scans van je werk op Blackboard uploaden.



Bewaar alles goed in je map en neem alle materialen van je uitdaging volgende keer mee (geprint, op je telefoon, op je laptop) zodat je ze kan delen.



Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je facilitators sturen, noteer hier hun mailadressen.

Contactgegevens van je facilitators

Form with four horizontal dotted lines for writing contact information.

Je hebt alles weer nodig als je zelf gaat faciliteren en eind jaar 5!

Wordt het even te veel?

Neem contact op met je tutor, studentmentor of de studentenpsycholoog. Scan de QR-code om een afspraak te maken bij de studentenpsycholoog.



Andere vragen?

De Universiteit Utrecht heeft een goed overzicht bij wie je terecht kunt met je vragen, scan daarvoor onderstaande QR-code.



Jezelf verder ontdekken?

De Universiteit Utrecht biedt verschillende interessante trainingen en workshops, neem een kijkje via de QR-code.



Passie voor een bepaalde richting?

Trek je stoute schoenen aan en stuur je rolmodel een mailtje! Vraag of hij/zij een keer een kopje koffie wil drinken en misschien wel je mentor wilt zijn. Je kunt ook om een mentor vragen bij het mentoraat, mail daarvoor naar GNK-Mentoraat@umcutrecht.nl

Geen specifiek persoon voor ogen, maar wel interesse in een bepaalde richting? Dan kun je ook altijd het secretariaat een mailtje sturen.

Eindworkshop



Op deze pagina kan je zelfinzichten, tips, vragen of andere reflecties uit de eindworkshop opschrijven. Wat heb je geleerd over jezelf? En wat betekent dit voor je rol als coassistent nu en

medisch professional later? Kijk ook terug naar het persoonlijke doel dat je hebt geformuleerd aan het begin van jaar 3.

Haal uit je reflectie 1 praktische tip of takeaway en schrijf deze op het overzichtsblad dat je in de introductieles hebt gekregen.

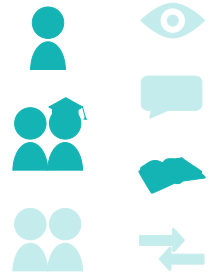
Wat als

Ontdek hoe jij door toeval bent gevormd



omgeving

uitdaging 1 voor thema 1



Stappen

1. Herschrijf je leven op 3 manieren. Kies daarvoor 3 van de onderstaande 'wat als...' of bedenk ze zelf. Hoe zou je leven eruit zien en wie zou je zijn als:
 - Je vader drugsverslaafde was geweest
 - Je geboren was toen je moeder 16 jaar was
 - Je geboren was met een andere huidskleur
 - Een andere klasgenoot je beste vriend(in) was geweest op de middelbare school
 - Je vier broertjes of zusjes had gehad
 - Je een andere studie had gekozen
 - je een ernstige ziekte had gehad
 - Je door het werk van een van je opvoeders vaak had moeten verhuizen
 - Je op vroege leeftijd een dierbare zou hebben verloren
 - Je geboren zou zijn met 1 hand
2. Bespreek je verhalen met een studiegenoot of bestudeer ze zelf. Hoe heeft jouw verleden jou gevormd? Waar ben je blij mee? Wat wil je meenemen? Kijk je op een bepaalde manier naar anderen en de wereld door wat je wel of niet hebt meegemaakt? Wat als collega's of patiënten de wereld op een andere manier zien omdat zij een andere levensweg hebben gehad?
3. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 gekozen 'wat als' (je hoeft de inhoud niet te delen als je dat niet wilt)
2. Conclusie van je reflectie

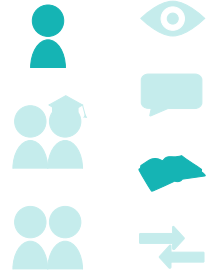
Verschillende identiteiten

Ontdek verschillende kanten van jezelf



omgeving

uitdaging 2 voor thema 1



Stappen

1. Brainstorm (samen met een studiegenoot) over verschillende identiteiten: culturele identiteit, religieuze identiteit, etnische identiteit, co-identiteit, student-identiteit etc.
2. Kies drie identiteiten die je het best bij jou vind passen. Schrijf voor elke identiteit een kort stukje over wie jij bent in die context.
3. Reflecteer zelf of samen met je studiegenoot op de volgende vragen: Ben je heel verschillend in elke context, of hetzelfde? Vind je dat prettig, of zou je iets willen veranderen? Welke (delen van welke) identiteiten wil je meenemen als medisch professional en uitstralen naar je patiënten? Welke identiteiten wil je verder ontwikkelen en welke wil je juist achter je laten?
4. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 gekozen identiteiten (je hoeft de inhoud niet te delen als je dat niet wilt)
2. Conclusie van je reflectie

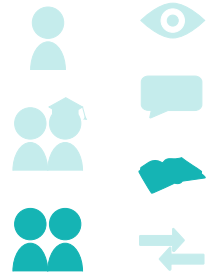
Verhalen over jou

Verzamel verhalen over jeugd en bedenk welke verhalen je nog wil vormen



omgeving

uitdaging 3 voor thema 1



Stappen

1. Kies drie vrienden, kennissen of familieleden uit die je allemaal kennen uit een verschillende periode of context van je leven. De gekozen personen moeten in staat zijn om voor de volgende workshop jou een stuk tekst toe te sturen.
2. Vraag elk van de drie personen om een verhaaltje te schrijven over een ervaring die ze met jou hebben gehad en/of die ze karakteriserend voor jou vinden. Je kunt eventueel onderstaand tekstje gebruiken.

Voor mijn opleiding heb ik een opdracht gekregen om te ontdekken hoe ik ben geworden wie ik ben. Voor deze opdracht moet ik aan drie personen vragen of ze een verhaal kunnen schrijven over een ervaring die ze met mij hebben gehad en/of die ze kenmerkend voor mij vinden. Jij hebt een belangrijke rol gespeeld in mijn leven dus ik zou het heel erg op prijs stellen als jij dit voor mij zou willen doen. Het mag echt alles zijn, klein of groot. Gewoon waar je aan denkt als je aan 'ons' denkt. Zou je het verhaal a.u.b. uiterlijk op [vul hier een datum in enkele dagen voor de volgende workshop zodat je nog tijd hebt voor de volgende stappen] willen toesturen. Dankjewel voor je hulp, ik ben benieuwd!

3. Lees de verhalen en bedenk wat ze zeggen over jou. Herken je jezelf erin? Vind je deze ervaringen ook kenmerkend voor jou? Zitten er herinneringen tussen die je was vergeten? Hoe hebben deze ervaringen je gevormd?
4. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 gekregen verhalen (je hoeft de inhoud niet te delen als je dat niet wilt)
2. Conclusie van je reflectie

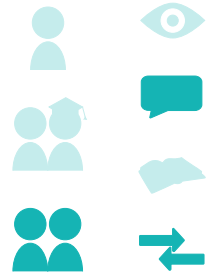
Familie geschiedenis

Analyseer het levensverhaal van een familielid en leer daarmee jezelf kennen



omgeving

uitdaging 4 voor thema 1



Stappen

1. Tref de nodige voorbereidingen om een familielid te interviewen over zijn/haar leven tot nu toe. Welke keuzes heeft deze persoon gemaakt en hoe is h/zij geworden tot de persoon die h/zij nu is?
 - Kies een familielid die je kan interviewen voor de volgende workshop
 - Stel een lijst met vragen op
 - Zorg dat je telefoon leeg genoeg is om het interview op te nemen, je moet het later kunnen terugluisteren
2. Interview het familielid. Neem het interview op zodat je niet hoeft mee te schrijven maar gewoon kan kletsen. Voor de opdracht heb je ook 2 quotes nodig.
3. Direct na het interview: schrijf voor jezelf op wat je het meest is bijgebleven. Wat heeft indruk op je gemaakt? Is er overlap tussen jouw leven en het levensverhaal van de persoon die je hebt geïnterviewd? Hoe heeft het verleden van je familielid, via hem/haar invloed op jou als persoon gehad?
4. Neem een paar dagen later een momentje voor jezelf om een kleine reflectie te schrijven. Verwerk minimaal 2 quotes uit het interview in je reflectie. Wat heb je over jezelf geleerd? En wat neem je eruit mee voor je professionele identiteit?

Volgende keer mee

1. Reflectie met 2 quotes

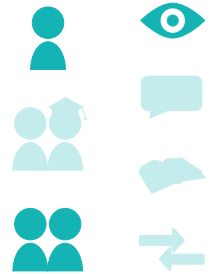
Vormende herinneringen

Laat je inspireren door foto's en vind herinneringen die jou definiëren



omgeving

uitdaging 5 voor thema 1



Stappen

1. Bekijk foto's van vroeger, eventueel samen met een familielid. Neem lekker de tijd om herinneringen op te halen.
2. Kies drie foto's uit die je herinneren aan een gebeurtenis, actie, situatie etc. die je heeft gevormd tot de persoon die je nu bent. Het is voor jezelf het leukst als je een kopie maakt en deze in je werkmap plakt. Schrijf bij elke foto op wat de situatie is waar de foto naar verwijst, en hoe die situatie invloed heeft gehad op jouw identiteit. Wat doe je nu, vind je belangrijk of ontwijk je juist door deze ervaring? Hoe heeft de gebeurtenis op de foto invloed op wie jij nu bent als coassistent en misschien later als medisch professional?
3. Schrijf een korte conclusie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 foto's
2. Conclusie van je reflectie

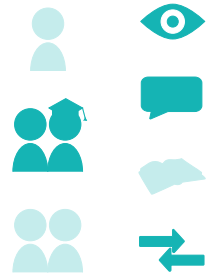
Jouw roots

Vind je geografische roots



omgeving

uitdaging van NM staf voor thema 1



Stappen

1. De “Roots guide” is een reisgids door Nederland geschreven door mensen met een migratie- of reisachtergrond, waarin zij vertellen welke plekken in Nederland voor hen een belangrijke rol hebben gespeeld. Lees het hoofdstuk op Blackboard ter inspiratie.
2. Denk eens na over 5 plekken die in jouw leven een belangrijke rol hebben gespeeld en waarom? Schrijf hier een kort verhaal over.
3. Bespreek je verhaal met een medestudent en neem twee reflectiepunten mee naar de les. .

Volgende keer mee

1. Kort verhaal
2. 2 reflectiepunten

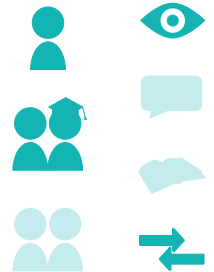
Familiestructuur

Creëer het genogram van jouw familie en ontdek de invloed die familiestructuren kunnen hebben



omgeving

uitdaging 1 van psycholoog voor thema 1

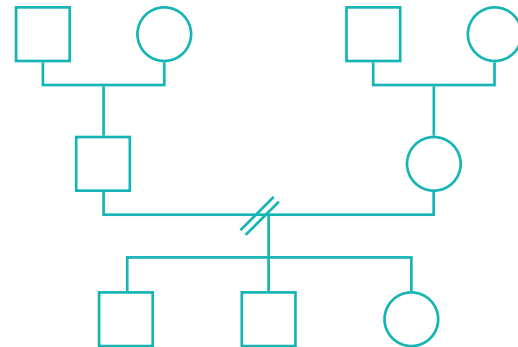


Stappen

1. Een genogram is een stamboom met meerdere gegevens, het geeft bijvoorbeeld ook de mogelijkheid om een miskraam of scheiding aan te geven. Meer informatie vind je op www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mantelzorg/genogram.pdf, een klein voorbeeld is getoond op deze pagina .
2. Creëer het genogram van jouw familie, probeer minimaal drie generaties terug te gaan (dus t/m de ouders van je opa's en oma's). Ouders en grootouders vinden het vaak leuk hierover te praten, dus gebruik hun kennis.
3. Analyseer je genogram. Is hij ingewikkeld of juist simpel? Hoe zouden de verschillende (verbroken) relaties invloed kunnen hebben gehad op jou? Zijn er problemen of familiegeheimen die enkele generaties zijn doorgegeven?
4. Schrijf een korte conclusie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. Het genogram
2. 2 reflectiepunten



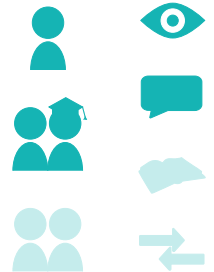
Witte tegeltje uit je jeugd

Ontdek hoe de leefregel die in jouw opvoeding op het witte tegeltje stond heeft beïnvloed wie jij nu bent



omgeving

uitdaging 2 van psycholoog voor thema 1



Stappen

1. Pak een tegeltje, papiertje, canvas etc. en creëer het tegeltje dat in jouw jeugd een grote rol heeft gespeeld. Wat was de leefregel/wijsheid bij jullie thuis? Ga eventueel te raden bij je ouders/opvoeders.
2. Bedenk hoe deze leefregel heeft beïnvloed wie je nu bent geworden. Zijn er bv. bepaalde gewoontes die je hebt ontwikkeld, bepaalde automatische gedachten of specifieke gedragingen in de omgang met anderen? Je kunt dit doen in een mind map, verhaal of andere manier die bij je past.
3. Reflecteer op de invloed die de leefregel heeft gehad: was jij je bewust van deze invloed? Wil je iets veranderen nu je weet hoe deze leefregel jou heeft beïnvloed? Hoe wil je deze leefregel meenemen in je verdere leven, in je rol als coassistent en in je werk later?
4. Schrijf ten minste 3 concrete invloeden en je reflectie op om deze te delen in de groep en in je vijfde jaar te gebruiken.

Volgende keer mee

1. De leefregel
2. 3 invloeden

2. Gedrag

Prototype van

- uitdagingen

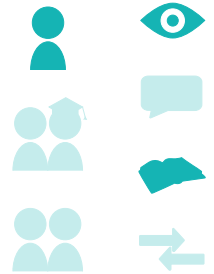
Coping stijl

Ontdek hoe jij omgaat met stressvolle situaties via de Utrechtse Coping Lijst



gedrag

uitdaging 1 voor thema 2

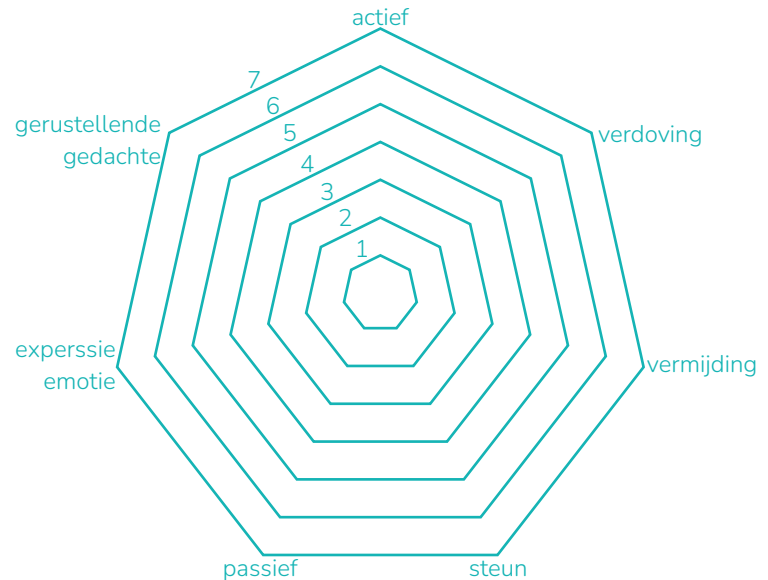


Stappen

1. Vul de UCL op Blackboard in en teken je scores in het diagram hieronder.
2. Lees de naslaginformatie over de verschillende coping stijlen op Blackboard.
3. Bekijk de uitkomst, herken jij jezelf in de coping stijlen waar je hoog op hebt gescoord? Waarom wel of niet? Beschrijf voor de twee coping stijlen waar je het hoogst op hebt gescoord een situatie waarin je deze coping stijl hebt gebruikt. Wat was de situatie? Wie waren er betrokken? Was jij je bewust van je gedrag? Had je liever een andere coping stijl toegepast?
4. Reflecteer kort op wat je verkregen inzichten betekenen voor jou als person, maar vooral als coassistent en later als arts? Ben je blij met je coping stijlen? Zou je liever een andere stijl willen uitproberen? Hoe zou je dat kunnen doen? Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. Ingevulde diagram met twee voorbeeldsituaties
2. Conclusie van je reflectie



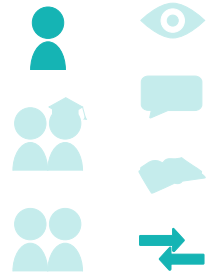
Gedrag verzamelen

Verzamel gedragingen van medestudenten, medisch professionals en anderen die jou aanspreken



gedrag

uitdaging 2 voor thema 2



Stappen

1. Begin met een korte brainstorm. Wanneer was er een supervisor, arts op tv, ouderejaars, medestudenten of ander persoon die zich op een manier gedroeg die jij waardeert? Maakte h/zij ene bepaalde keuze, reageerde h/zij op een bepaalde manier, legde h/zij iets goed uit etc.? Wat was de situatie, en wat was het gedrag dat je aansprak?
2. Wees je voor minimaal vijf dagen bewust van het gedrag van anderen. Schrijf aan het eind van de dag 3 situaties, mensen, uitspraken, gebeurtenissen etc. op die je goed vond. Wat zijn de manieren waarop jij je ook graag zou willen gedragen?
3. Analyseer wat je de afgelopen dagen hebt opgeschreven. Zijn er aspecten die vaker terugkomen? Wat zeggen je vondsten over jou als persoon, als coassistent en/of als toekomstig medisch professional? Wat heb je nodig om dit gedrag zelf ook te tonen? Neem een momentje voor jezelf om deze vragen te beantwoorden of spreek erover met iemand die je goed kent. Reflecteer op een manier die bij jou past. Schrijf de conclusie op in enkele bullet points of een verhaaltje, zodat je hem in de groep kan delen en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. Twee gedragingen die jou het meest aanspreken/hebben geïnspireerd
2. Conclusie van je reflectie

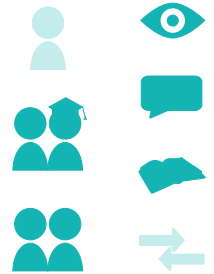
Rol analyse

Analyseer welke rol je aanneemt in verschillende contexten



gedrag

uitdaging 3 voor thema 2



Stappen

1. Zoek 5 foto's van onderstaande situaties. Als je geen foto hebt kun je de situatie tekenen of beschrijven of deze week een foto maken.
 - Foto van jezelf in een groep (maakt niet uit waar, met wie etc.)
 - Foto van jou en je gezin
 - Oude klassenfoto
 - Foto met een groep vrienden of studiegenoten
 - Foto waarin je een spel aan het spelen bent (bordspel, spel buiten, alles kan)
2. Beantwoord voor elke foto de volgende vragen. Je kan de antwoorden opschrijven of de opdracht met iemand anders doen.
 - Waar zijn jullie op de foto?
 - Wie is er allemaal te zien op de foto?
 - Waarom zijn jullie bij elkaar?
 - Hoe staat jullie op de foto (random, in rijen etc.)?
 - Waar sta je in de groep?
 - Als je de rol van elke persoon op de foto zou moeten beschrijven, wat zou jouw rol in de groep zijn?
3. Bekijk je antwoorden. Heb je in alle situaties dezelfde rol of juist niet? Wat vind je hiervan? Zijn er bepaalde rollen die je liever zou willen aannemen? Hoe beïnvloeden deze rollen jouw gedrag als coassistent nu en als medisch professional later? Ben je hier blij mee? Waarom wel of niet?
4. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 5 foto's
2. Conclusie van je reflectie

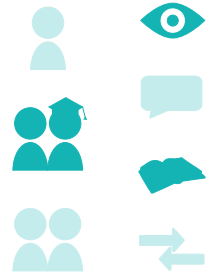
Ethical stories

Bereidt jezelf voor op de ethische dilemma's van de toekomst



gedrag

uitdaging 4 voor thema 2



Stappen

1. Zoek samen met een studiegenoot op internet naar medisch ethische dilemma's (de KNMG heeft bv. goede voorbeelden)
2. Kies drie dilemma's uit waarvan jullie denken dat jullie deze ooit tegen zullen komen.
3. Deze stap is individueel, laat niks aan elkaar weten. Beschrijf (verhaal) of teken (cartoon) voor elk van de dilemma's 3 punten in de tijd:
 - Hoe begon het dilemma? Wat is de situatie? Wie zijn er betrokken?
 - Wat is nu het dilemma? Wat zijn de belangen? Wat is het probleem?
 - Wat is jouw unieke, persoonlijke oplossing? Wat doe je? Wie betrek je erbij?
4. Lees de verhalen/strips van de ander. Wat zijn de overeenkomsten en verschillen? Bedenk met elkaar wat ervoor kan zorgen dat je niet op de manier kan reageren die je wilt. Wat heb je nodig om in de toekomst wel het dilemma op te lossen op een manier die bij jou past?
5. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 cartoons/verhalen
2. Conclusie van je reflectie

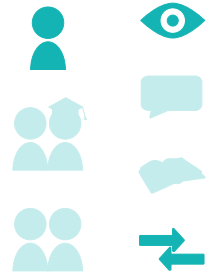
System 1 and 2

Ontdek of je geleid wordt door intuïtie of ratio



gedrag

uitdaging 5 voor thema 2



Stappen

1. Zet 5 dagen lang elke avond drie wekkers voor de volgende dag op random tijdstippen (wel als je wakker bent). De tijden mogen elke dag verschillen, dit hoeft niet. Als extra spelelement kun je ook de wekkers door iemand anders op je telefoon laten zetten zodat je niet weet wanneer ze komen.
2. Elke keer als een wekker af gaat, schrijf je voor jezelf heel het antwoord op de volgende vragen op. Dit kan op papier, op je telefoon, maakt niet uit. Het kost minder dan een minuut, maar je moet je antwoorden wel later kunnen terugvinden.
3. Neem na de vijf dagen ergens een momentje voor jezelf en bekijk al je antwoorden. Werk je vooral vanuit automatische of methodisch? In welke situaties werk je op automatische piloot en wanneer niet? In welke situaties vind je dat je als coassistent/medisch professional op automatische piloot mag of moet werken? En wanneer echt niet? Zijn er situaties waarin je nu vanuit je intuïtie werkte die je liever methodisch had aan-gepakt? Of andersom? Wie of wat kan je helpen om je te gedragen op de manier die jij wilt?
4. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan ge-bruiken.

Volgende keer mee

1. Antwoord op de vraag: werk je meer op automatische piloot of methodisch?
2. Conclusie van je reflectie

3. Voorkeuren



Prototype van

- werkboekje voor workshops
- uitdagingen
- uitdaging ontwikkeld door Narrative Medicine staf
- facilitator handboek



voorkeuren

workshop 3

datum:.....

Braindump: waar krijg je energie van



Coassistent (en later medisch professional) zijn vraagt veel van je. Het is daarom belangrijk bewust de tijd te nemen om weer op te laden.

Schrijf hier alles op waar je energie van krijgt, er is geen goed of fout. Het kan van alles zijn, klein (uitgebreid koken) en groot (elke ochtend wandelen).

A large rectangular area enclosed by a light blue dotted border, intended for the user to write their energy sources.

Voorkeurenspectrum



Wat zijn jouw voorkeuren? Waar heb je een hele sterke voorkeur in en wat maakt je minder uit? Het is tijd voor een spelletje om deze vragen te beantwoorden.

Na het spel kun je hieronder je inzichten opschrijven. Wat heb je over jezelf geleerd? Wat viel je op in de groep?

A large rectangular area defined by a dotted blue border. At the bottom left of this area is a simple blue stick figure. Below the figure, on the left side, is a rounded rectangular box containing the text 'echt super'. On the right side, also at the bottom, is another rounded rectangular box containing the text 'verschrikkelijk'. A solid blue horizontal line runs across the bottom of the dotted box, passing through the two text boxes.

Om goed te functioneren, moet er evenveel energie in als uit. Dit geldt niet alleen voor fysieke energie, maar ook voor mentale

energie. Hoe staat het met jou batterij? Wat trekt je leeg en waar laadt je van op?

Dagelijks leven

Hoe staat het met jouw batterij in het dagelijks leven? Waar krijg je energie van? En door welke mensen, taken, dingen of omstandigheden raakt je batterij op?



Coschappen

Een supervisor waar je 10x aan moet vragen een formulier te invullen, of juist een patiëntgesprek dat je zelf mocht starten. Waar krijg jij als coassistent energie van, en wat trekt je juist leeg?



Hoe kan jij opladen



Zijn je batterijen in balans? Kun je ze combineren om in totaal meer in balans te zijn? Zijn er kleine dingen die je kunt doen om niet altijd met een (bijna) lege batterij te zitten?

Hoe kan je als coassistent, en later als arts of je batterijen letten en ervoor zorgen dat ze niet alleen leegraken?

A large, empty rectangular area defined by a dotted blue border, occupying the lower two-thirds of the page. This area is intended for handwritten notes or answers to the questions above.

Wie-ben-ik uitdaging!

Kies een uitdaging!

Neem de uitdagingkaart van je gekozen uitdaging mee

Plannen!

Wie moet je contacten? Wanneer ga je de uitdaging doen? Kijk naar de stappen van je uitdaging en plan ze in.
Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je facilitators sturen!



Wie moet je contacten?

.....

En hoe ga je dat doen?



Wat wordt je planning?

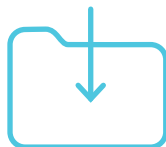
datum vandaag:

datum opsturen
materialen van
uitdaging:

Zet in je agenda/telefoon wanneer je aan de uitdaging gaat werken!



Wil je een back-up maken? Je kan altijd foto's of scans van je werk op Blackboard uploaden.



Bewaar alles goed in je map en neem alle materialen van je uitdaging volgende keer mee (geprint, op je telefoon, op je laptop) zodat je ze kan delen.



Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je facilitators sturen, noteer hier hun mailadressen.

Contactgegevens van je facilitators

Form with four horizontal dotted lines for writing contact information.

Je hebt alles weer nodig als je zelf gaat faciliteren en eind jaar 5!

Wordt het even te veel?

Neem contact op met je tutor, studentmentor of de studentenpsycholoog. Scan de QR-code om een afspraak te maken bij de studentenpsycholoog.



Andere vragen?

De Universiteit Utrecht heeft een goed overzicht bij wie je terecht kunt met je vragen, scan daarvoor onderstaande QR-code.



Jezelf verder ontdekken?

De Universiteit Utrecht biedt verschillende interessante trainingen en workshops, neem een kijkje via de QR-code.



Passie voor een bepaalde richting?

Trek je stoute schoenen aan en stuur je rolmodel een mailtje! Vraag of hij/zij een keer een kopje koffie wil drinken en misschien wel je mentor wilt zijn. Je kunt ook om een mentor vragen bij het mentoraat, mail daarvoor naar GNK-Mentoraat@umcutrecht.nl

Geen specifiek persoon voor ogen, maar wel interesse in een bepaalde richting? Dan kun je ook altijd het secretariaat een mailtje sturen.

Eindworkshop



Op deze pagina kan je zelfinzichten, tips, vragen of andere reflecties uit de eindworkshop opschrijven. Wat heb je geleerd over jezelf? En wat betekent dit voor je rol als coassistent nu en

medisch professional later? Kijk ook terug naar het persoonlijke doel dat je hebt geformuleerd aan het begin van jaar 3.

Haal uit je reflectie 1 praktische tip of takeaway en schrijf deze op het overzichtsblad dat je in de introductieles hebt gekregen.

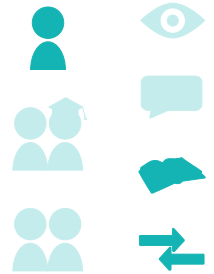
Highs and lows

Vind wat je energie geeft en wat juist niet



voorkeuren

uitdaging 1 voor thema 3



Stappen

1. Schrijf aan het eind van de dag 3 situaties, mensen, uitspraken, gebeurtenissen etc. op waar je blij van werd of die je energie gaven, en 3 punten die je frustrerden of leegzogen. Doe dit minimaal 5 dagen, natuurlijk mag het langer.
2. Analyseer wat je de afgelopen dagen hebt opgeschreven. Zijn er aspecten die vaker terugkomen? Zijn er negatieve punten die je kan verminderen of positieve punten die je kan vermeerderen? Wat zeggen deze highs en lows over jou als persoon, als coassistent en/of als toekomstig medisch professional? Neem een momentje voor jezelf om deze vragen te beantwoorden of spreek erover met iemand die je goed kent. Reflecteer op een manier die bij jou past. Schrijf de conclusie op in enkele bullet points of een verhaaltje, zodat je hem in de groep kan delen en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. Grootste high en grootste low
2. Conclusie van je reflectie

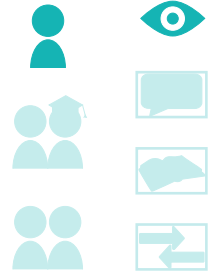
Carrière checklist

Creëer een evaluatieformulier voor je toekomstige baan (bijbaantjes voor de komende jaren of baan als afgestudeerd arts)



voorkeuren

uitdaging 2 voor thema 3



Stappen

1. Verzamel voorwaarden (eisen) en voorkeuren (wensen) voor je toekomstige baan. Kijk op internet (bv. beroeps-keuze vragen arts), praat met mensen van je coschap, UMCU of vrienden en familie etc.
2. Maak een beslisboom, checklist of andere vorm die jou helpt om bij toekomstige banen te bepalen of ze bij jou passen. Zie Blackboard voor voorbeelden
3. Zoek een vacature op internet en pas je evaluatieformulier hierop toe. Werkt het? Missen er nog voorwaarden of voorkeuren? Heb je te veel voorwaarden en voorkeuren, welke zou je dan kunnen schrappen?

Non-negotiable

- ✓ Autonomie in agenda
- ✓ Niet meer dan 1 dienst per maand
- ✓ Brede patiëntenpopulatie (van kind tot oudere)
- ✓ Etc.

Voorkeuren

- ✓ Binnen 50km van Utrecht
- ✓ Niet met meer dan 2 collega's op een kantoor
- ✓ Etc.

Volgende keer mee

1. Jouw evaluatieformulier
2. Het resultaat van de vacature

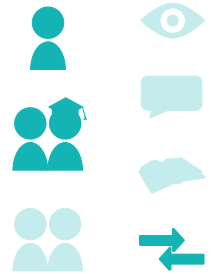
Passie-experiment

Ga iets nieuws uitproberen, eventueel samen met een vriendin, studiegenoot, familielid of huisdier



voorkeuren

uitdaging 3 voor thema 3



Stappen

1. Kies iets uit wat je altijd al hebt willen proberen, wat op je bucket list staat of waar je gewoon nieuwsgierig naar bent. Dit kan een workshop zijn, bv. een workshop fotografie, een activiteit, vrijwilligerswerk, een actie, een in-terview met een bepaald persoon etc.
2. Plan je experiment, zorg dat het haalbaar is je experiment te doen voor de volgende workshop dag. Vergeet geen foto te maken tijdens het experiment, dit is ontzettend leuk voor later.
3. Ga na je experiment rustig zitten en bedenk wat je over jezelf hebt geleerd. Hoe voelde het om te doen? Wat zegt dit over jou? Wat kun je eruit meenemen voor jezelf voor de komende tijd? Schrijf dit kort op zodat je de inzichten in je vijfde jaar bij de eindopdracht kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. Foto van jouw/jullie experiment
2. Conclusie van je reflectie

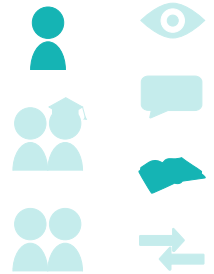
Story: perfecte werkdag

Schrijf een verhaal over je perfecte coschap- of werkdag



voorkeuren

uitdaging 4 voor thema 3



Stappen

1. Schrijf een verhaal in de derde persoon over een coschap- of werkdag die bij jou past. Wees zo gedetailleerd mogelijk. Bijvoorbeeld: Margriet werd wakker van het gerammel van metalen potten en pannen. Hier in Peru beginnen ze al vroeg met het koken van de rijst voor het ontbijt. Ze kan nog even blijven liggen, het is maar 20 minuten lopen naar het lokale ziekenhuis waar ze werkt ...
2. Kies 2 dingen uit het verhaal waar je meer onderzoek naar wilt doen, wilt uitproberen of (met een kleine aanpassing) waarheid kan maken. Bv. als je graag naar Peru wilt, neem dan eens contact op met de International Office van het UMCU.

Volgende keer mee

1. Verhaal
2. 2 actiepunten

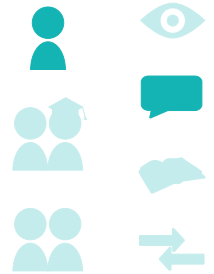
Podcast reflectie

Beluister de podcasts en schrijf een column over jouw inzichten



voorkeuren

uitdaging 5 voor thema 3



Stappen

1. Beluister twee van onderstaande podcasts:
 - KoffieCo nr. 10 - Burn-out onder AIOS
 - KoffieCo nr. 11 - Het roer om
 - KoffieCo nr. 43 - Welzijn in de zorg
 - KoffieCo nr. 83 - De juiste arts op de juiste plek
 - Humanizing Healthcare nr. 01 – Shirin Bemelmans
 - Humanizing Healthcare nr. 04 – Tommie Nissen
 - Humanizing Healthcare nr. 15 – Patricia Engelaar
 - Humanizing Healthcare nr. 17 – Norbert Kleijn
 - Humanizing Healthcare nr. 24 – Juriaan Galavazi
2. Schrijf kort (bv. in bullet points) wat je heeft geraakt of aan het denken heeft gezet. Wat neem je mee uit de podcast? Welke tip heb je voor jezelf of voor andere co's? Wat wordt de conclusie of het thema van je column?
3. Schrijf een column. Verwerk minimaal 2 quotes in je column (deze kunnen uit dezelfde of verschillende podcasts komen).

Volgende keer mee

1. 2 quotes
2. Je column

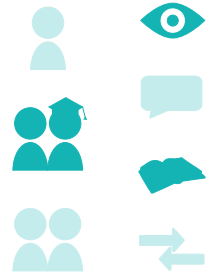
Jouw treinreis

Bekijk hoe je passies en hobby's terug kunnen komen in je leven via de metafoor van een treinreis



voorkeuren

uitdaging van NM staf voor thema 3



Stappen

1. Lees de blog 'Atypische geneesco' van Arts in Spe: www.medischcontact.nl/arts-in-spe/blogs/ais-blog/atypische-geneesco.htm
2. Kijk de video van 'Daybreak Express' (1953) van D.A. Pennebaker: www.youtube.com/watch?v=9fZ0-T80YD8
3. Zet een timer voor 10 minuten en schrijf een kort verhaal over jouw treinreis. De treinreis wordt vaak als metafoor voor de geneeskundeopleiding gezien; jij bent nu al halverwege deze reis. Schrijf een kort verhaal over hoe deze reis er voor jou uitzag; bij welke 'stations' ben je gestopt of heb je ook 'stations' gemist? Hoe zouden deze gemiste stations toch terug kunnen komen op de rails; met andere worden hoe zou je je persoonlijke passies of hobby's een plek kunnen geven in of naast je arts-zijn?
4. Bespreek je verhaal met een medestudent en neem twee reflectiepunten of doelen mee naar de les.

Volgende keer mee

1. Kort verhaal treinreis
2. 2 reflectiepunten



voorkeuren

workshop 3
facilitator handboek

datum startworkshop:

datum eindworkshop:

Inhoud

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. Facilitator basisprincipes | 3 |
| 1. Facilitator basisprincipes | 4 |
| 2. Opzet startworkshop | 5 |
| 3. Opzet eindworkshop | 12 |
| 4. Facilitator hulpbronnen | 13 |
| 5. Gouden tips | 14 |
| 6. Voorbereidingen | 15 |

1. Facilitator basisprincipes

Wat betekent het om een facilitator te zijn? Je hebt natuurlijk zelf al workshops gedaan, maar in dit handboek geven we je enkele

handvatten en tips. In 8 basisprincipes leggen we je uit wat wel en wat niet tot je rol als facilitator behoort.

1. Samen in één boot



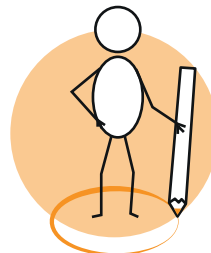
De kracht van de workshops is de peer support. Introduceer jezelf als onderdeel van de groep en doe de opdrachten mee. Je hebt de workshop al eerder gedaan, maar het is juist interessant om je groei te zien. Als facilitator heb je de taak om de tijd in de gaten te houden, het gesprek gaande te houden en de sfeer veilig te houden, maar als deelnemers de opdracht doen kan jij dat ook doen. Iedereen zal zijn leven lang op zoek zijn naar zichzelf.

2. Geef het goede voorbeeld



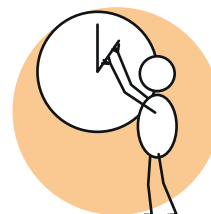
Wees open, stel open vragen en ga als eerst wanneer nodig. Door jouw ervaringen te delen kunnen deelnemers zich veilig genoeg gaan voelen om hun eigen ervaringen te delen. Ook door actief te luisteren en nieuwsgierige vragen te stellen kun je deelnemers inspireren om hetzelfde te doen.

3. Accepteer grenzen



Om veiligheid te garanderen is het belangrijk zowel je eigen grenzen als die van de groepsgenoten te accepteren. Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden, en ook deelnemers hoeven de resultaten van hun opdrachten niet te delen als ze dat niet willen. Geef dit duidelijk aan voorafgaand aan de workshop. Je kunt achteraf altijd met een student in gesprek gaan en hem/haar eventueel doorverwijzen naar de studentenpsycholoog.

4. Neem de tijd wanneer nodig



De handleiding geeft een tijdsindeling voor de workshop aan. Deze is bedoeld als hulpmiddel en niet als eis. Wanneer je voelt dat iemand zijn/haar verhaal kwijt moet, neem daar dan de tijd voor. Je kan ook altijd aangeven dat je er na de workshop graag nog even op terug wilt komen.

1. Facilitator basisprincipes

5. Balans in verantwoordelijkheid



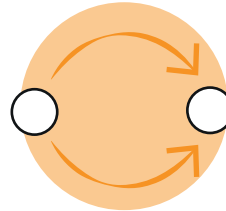
We vragen je studenten uit te dagen om zichzelf te ontwikkelen, en een luisterend oor voor ze te zijn als ze ergens mee zitten. Echter, het welzijn van de deelnemers is uiteindelijk niet jouw verantwoordelijkheid, net zoals het welzijn van de patiënt uiteindelijk de verantwoordelijkheid van de patiënt is. Je kunt altijd verwijzen naar de hulpbronnen achter in de werkboekjes. Wanneer je zorgen hebt, kun je deze ook delen met de vakcoördinator.

6. Sluit aan op de coschappen



Jezelf kennen en groeien op persoonlijk vlak is belangrijk op zichzelf, maar ook om een goede professional te worden. Het is en blijft wel onderwijs, dus probeer de connectie te maken met de coschappen of het werk in de praktijk later. Wat betekenen de zelfinzichten voor je rol en de keuzes die je maakt als coassistent, en wat wil je meenemen naar je rol als professional later?

7. Meerdere wegen naar Rome



Er zijn studenten die in de stress kunnen raken door onderwerpen als de toekomst, PhD etc. Benadruk altijd dat iedereen de opdracht op zijn eigen manier en in zijn eigen levensfase doet. De een zal focussen op wie hij wil zijn als coassistent, de ander op het latere beroep. Ook kan je jezelf laten zien op verschillende manieren, de een doet een PhD, de ander heeft 4 jaar praktijkervaring, weer een ander heeft vrijwilligerswerk gedaan. Verlaag de stress en toon opties.

8. Stimuleer interactie



De workshops zijn er om ervaringen te delen en elkaar te inspireren. In de uitdagingen is voldoende tijd en ruimte om individueel jezelf te ontdekken. Het is jouw taak om ervoor te zorgen dat er veel gedeeld en gediscussieerd wordt. Laat de deelnemers elkaar verder helpen en vragen stellen. Het is niet erg als er daardoor iets minder tijd is voor een opdracht.

2. Opzet startworkshop

Als facilitator doe je gewoon de opdrachten in het werkboekje mee. Op elke pagina staat een icoontje rechtsboven om aan te geven wat voor type opdracht het is:



Individuele opdracht

1. Leg de opdracht uit
2. Soms faciliteer je voorafgaand aan de opdracht een discussie
3. Iedereen doet de opdracht individueel
4. Reflecteer samen



Groepsopdracht

1. Leg de opdracht uit, vaak staat er geen uitleg in het werkboek
2. Doe de opdracht samen, stimuleer interactie
3. Reflecteer samen
4. Laat iedereen zijn/haar eigen inzichten opschrijven



Voor thuis

Dit icoon staat bij de uitleg van de uitdagingen, de beschrijving van de hulpbronnen en praktische zaken. Een pagina met dit icoon licht je als facilitator toe, maar doe je verder niks mee.

In dit hoofdstuk wordt voor elke opdracht uitgelegd wat je taak als facilitator is. We raden aan deze tips tijdens de workshop erbij te houden, maar vooral om ze van tevoren goed te bestuderen.

De volgende pagina geeft eerst een overzicht van de structuur van de workshop, inclusief een geadviseerde tijdsindeling en benodigde materialen. Bij elke workshop is er 20min speling in de tijd, zodat je de tijd kunt nemen wanneer nodig. Tijd over? Dan volgt aan het eind van dit hoofdstuk een suggestie opdracht.

| Aanbevolen min | Opdracht | Benodigde materialen |
|----------------|---|----------------------|
| 10 | Warm-up | Post-its en pennen |
| 5 | Spelregels voor een veilige workshop | |
| 8 | Thema + connectie vorig thema | |
| 5 | Werkboekje | Werkboekjes |
| 15 | Braindump: waar krijg je energie van | Gekleurde stiften |
| 8 | Voorkeurenspectrum | Tape en post-its |
| 8 | Mijn batterij | |
| 8 | Hoe kan jij opladen | |
| 10 | Wie-ben-ik uitdagingen | Uitdagingkaarten |
| 2 | Vragen, ondersteuning en praktische zaken | |
| | (Suggestieopdracht) | |
| | Even blijven hangen | |

Warm-up

1. Maak tweetallen: interview elkaar 1 minuut om zo veel mogelijk voorkeuren te verzamelen. Voorkeuren bv. in eten, stijl, muziek, maar ook manier van werken, rol in groep etc. Wees creatief, schrijf de meest interessant voorkeuren die je bij de ander vindt op om hem/haar zo voor te stellen. Dit doe je ook als facilitators! Vergeet niet om een timer te zetten.
2. Stel elkaar voor aan de hand van de voorkeuren die je hebt verzameld.

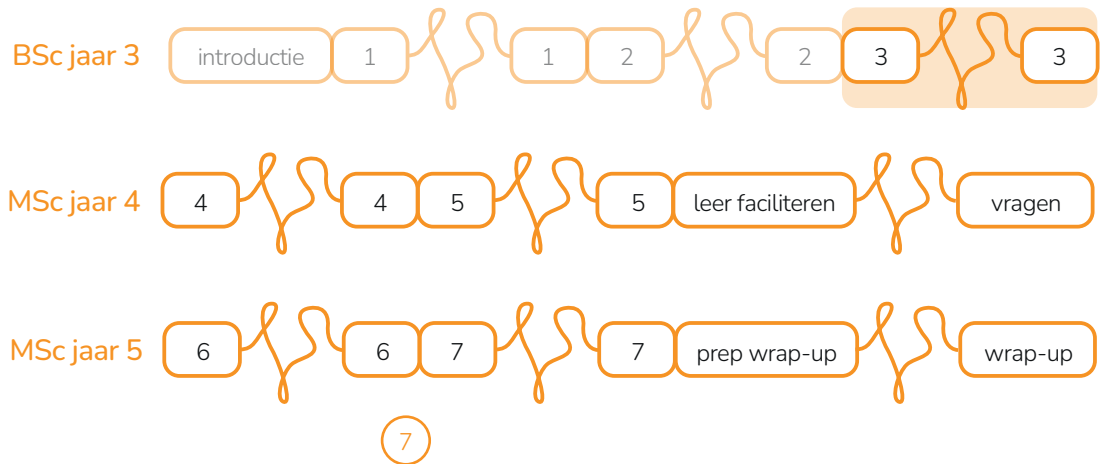
Spelregels voor een veilige workshop

1. Herhaal: alles wat we delen blijft binnen deze groep. We groeien hier met elkaar.
2. Vraag naar de spelregels die zij als groep hebben geformuleerd. Moeten er nog spelregels worden aangepast of toegevoegd? Zijn er spelregels die niet meer gelden?
3. Noem spelregels die jullie als facilitators belangrijk vinden.

Thema + connectie vorig thema

Licht de tekst op de volgende pagina toe in je eigen woorden. Het doel is studenten te introduceren tot het thema van vandaag en waarom het belangrijk dit over jezelf te weten als coassistent/medisch professional. Je uitleg hoeft niet compleet te zijn. Je mag persoonlijke voorbeelden gebruiken, maar houdt het kort.

Wees je bij de uitleg (en de rest van de workshop) bewust van de fase waarin studenten zitten (zowel in hun studie als in dit vak). De workshops die jij geeft zijn de eerste workshops die studenten van ouderejaars krijgen, zie de afbeelding op deze pagina.



Voorkeuren zijn de dingen die je liever doet, voelt, krijgt, ervaart etc. Je kunt je voorkeuren achterhalen door antwoord te geven op vragen als: Wat vind het leuk? Waar krijg ik energie van? Wat geeft me voldoening? Wat past bij mij? Soms heb je een duidelijke voorkeur, maar soms ook niet. Waar je sterke voorkeuren over hebt, zegt ook iets over jou. Het geeft aan wat je belangrijk vind. Kom je iets tegen waar je een duidelijke voorkeur hebt, neem dit dan mee naar workshop 5 en 7.

Het is belangrijk om als nu als coassistent maar ook later als arts of medisch professional bewust te zijn van je voorkeuren. Bijvoorbeeld voor je carrièrekeuzes: Haal je meer voldoening uit het oplossen van acute problemen, of het opbouwen van langdurige relaties met je patiënten? Wil je via direct contact met patiënten iets voor de zorg betekenen, of liever helpen je medische inzichten te gebruiken in het digitaliseren van de zorg? De keuze voor een beroep kan ook worden bepaald door de vorm in plaats van de inhoud. Misschien wil je graag op de fiets naar je werk? Of misschien wil je graag 3 dagen werken om 1 dag iets anders te betekenen?

Weten wat jou energie geeft is niet alleen belangrijk om jezelf te leren kennen, maar ook om jezelf te blijven. Hoe laadt jij jezelf weer op? Hoe houdt jij het werk vol? Goed in je vel zitten doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor je patiënten, collega's en het zorgsysteem in het geheel. Onderzoek heeft aangetoond dat artsen die lekkerder in hun vel zitten minder fouten maken, vaker de juiste diagnose stellen, humanere zorg leveren en beter samenwerken. Ook de maatschappij heeft er niets aan als jij binnen 10 jaar bent opgebrand.

In de vorige workshop en uitdaging heb je je eigen gedrag onderzocht. Voorkeuren bepalen je gedrag. Als je iets doet wat je leuk vind en waar je energie van krijgt, dan uit zich dat in de manier waarop je het doet. Voorkeuren zeggen ook iets over het volgende thema, competenties. Waar we goed in zijn vinden we vaak leuk, maar misschien zijn er ook dingen die je leuk vind en waar je graag goed in wilt worden.

Werkboekje

Braindump: waar krijg je energie van

Voor de opdracht

Leg de opdracht uit. Geef aan dat je van alles op kan schrijven, klein en groot.

Tijdens de opdracht

Doe de opdracht zelf ook

Na de opdracht

Iedereen kiest drie dingen die hem/haar het meest energie geven, bv. met de gekleurde pen. Vraag studenten wanneer en hoe ze deze dingen inzetten om op te laden, geef ook zelf voorbeelden. Vertel bv. hoe je met drukte op coschappen omgaat. Jij bent degene die inspireert!

Voorkeurenspectrum

Voor de opdracht

- Maak met tape een lijn op de grond, lang genoeg zodat jullie alle 8 erop kunnen staan. Plak aan de linkerkant een post-it met 'echt super/geeft me heel veel energie', en aan de rechterkant een post-it met 'verschrikkelijk/zuigt me helemaal leeg'.
- Leg het spel uit: elke keer lees je een woord, situatie of stelling voor, iedereen gaat op de plek op de lijn staan die bij hem/haar past. Bijvoorbeeld: witte chocolade. Vind je het echt walgelijk, dan ga je rechts staan. Is het echt je favoriete eten, dan links en alles ertussenin.

Tijdens de opdracht

- Doe zelf mee, als facilitators ga je ook ergens op de lijn staan.
- Na elke stelling vraag je enkele studenten om toelichting, zorg ervoor dat verschillende studenten aan de beurt komen. Bijna alle stellingen kun je koppelen aan coassistent of arts zijn, bv. ben je geen avondmens, vraag dan om de weekenddienst. Houd je niet van verjaardagen, ga dan een beroep doen waarbij gezellig praten met de patiënt minder belangrijk is etc.
- Stop na 5-15 minuten (afhankelijk van wat goed voelt).
- Kies stellingen die bij de groep passen, ga zo diep mogelijk zonder dat het oncomfortabel wordt.
- Voel je vrij om zelf stellingen te verzinnen.

Voorbeeldstellingen

- Uitgebreid ontbijten
- Avondmens
- Studeren in volledige stilte
- Creatief bezig zijn
- Sporten
- Mindfulness
- Schrijven
- Verjaardagen bezoeken
- Uitgebreid koken
- Koffie drinken
- Later een PhD doen
- Helpen bij een bevalling
- Leiding geven aan een team
- Met kinderen werken
- Met ouderen werken
- Op huisbezoek gaan
- Een presentatie geven aan je supervisor
- In het ziekenhuis werken
- Op de fiets naar werk/school gaan
- Structuur en regelmaat
- Psychische problematiek
- Contact met andere disciplines
- Langdurige behandelrelaties
- Bezig houden met maatschappelijke vraagstukken
- Bezighouden met duurzaamheid
- Werken met verstandelijk gehandicapten
- Bezighouden met voeding en leefstijl

Na de opdracht

Neem 2 minuten de tijd om zelfinzichten op te schrijven. Heb je iets over jezelf geleerd? Wat viel je op in de groep? Dit spel is er om studenten bewust te maken van het feit dat iedereen andere voorkeuren heeft en van de invloed die voorkeuren op je rol als coassistent en medisch professional kunnen hebben.

Mijn batterij

Voor de opdracht

Leg de opdracht uit.

Tijdens de opdracht

Doe de opdracht zelf ook

Na de opdracht

Bespreek de batterijen, waar lopen studenten tegenaan? Wat kun je van elkaar leren? Hoe kun je de situaties die je leegtrekken verminderen, en de situatie die je opladen vermeerderen? Wat zegt dit over het type coassistent of arts die je wilt zijn?

Hoe kan jij opladen

Voor de opdracht

Ga eerst in discussie, deel verhalen en tips. Focus vooral op de vraag 'Hoe kan je als coassistent, en later als medisch professional of je batterijen letten en ervoor zorgen dat ze niet alleen leeggraken?'. Neem dan 2 minuten de tijd om inzichten op te schrijven.

Tijdens de opdracht

Doe de opdracht zelf ook

Wie-ben-ik uitdagingen

Voor de opdracht

- Leg elke uitdaging kort uit. Geef aan dat ze allemaal dezelfde mogen doen of juist verschillende. De iconen geven aan met wie je de uitdaging doet en welke leerstijl de uitdaging gebruikt. Stimuleer studenten om te variëren in leerstijl, maar vooral om iets te kiezen waar ze enthousiast en nieuwsgierig van worden.
- Leg uit dat studenten het materiaal van hun uitdaging 2 dagen voor de eindworkshop naar jou moeten sturen (geef de specifieke datum en tijd en je mailadres).

Tijdens de opdracht

Help studenten bij het inplannen van de uitdaging. Geef hierbij vooral aan wat je eigen ervaring is, dus breng het als een tip van een studiegenoot in plaats van als een opdracht. Zorg ervoor dat:

- Studenten niet alles op het laatste moment doen
- Iedereen in zijn/haar agenda of telefoon heeft opgeschreven wanneer h/zij aan de opdracht gaat werken
- Ze jouw mailadres hebben om twee dagen van tevoren de resultaten van hun uitdaging op te sturen
- Ze duidelijk in hun agenda of telefoon hebben staan wanneer ze de materialen moeten opsturen (2 dagen voor de volgende workshop)

Na de opdracht

Vraag of er nog vragen zijn.

Praktische zaken

Benadruk:

- Bewaar alles goed voor wanneer je zelf moet faciliteren en voor het einde van je vijfde jaar. Op Blackboard is de mogelijkheid om materialen te uploaden.
- Je mag alles op de computer uitwerken of in je werkmap. Zorg dat je in ieder geval je eindconclusie kan delen in de groep.
- Stuur de materialen van je uitdaging twee dagen van tevoren naar ons toe (geef je mailadres).
- Licht kort de QR-codes toe: persoonlijke problemen of wordt het te veel, neem dan contact op met je tutor of de studentenpsycholoog; meer ontwikkelmogelijkheden op de site van UU; mail je rolmodel of het secretariaat als je passie hebt voor een bepaalde richting.

Suggestie opdracht

Maak een Spotifylijst met de favoriete muziek van ieder groepslid.

Even blijven hangen

Blijf na de workshop even hangen voor als er nog vragen zijn of voor als studenten dingen willen delen die ze niet in de groep hebben durven delen.

3. Opzet eindworkshop

De eindworkshop bestaat uit 4 stappen. Hieronder is de workshop structuur met aanbevolen tijdsindeling en benodigde materialen weergegeven.

Zorg dat je **voor de eindworkshop** alle materialen die studenten hebben opgestuurd hebt geprint, zodat ze die kunnen toelichten en in hun map kunnen stoppen.

| Aanbevolen min | Opdracht | Benodigde materialen |
|--------------------|-------------------------|--|
| 42 (6 x 7 minuten) | Ervaringen delen | Printjes van de resultaten die de studenten 2 dagen voor de workshop hebben gestuurd Je eigen oude materialen van de uitdaging die jij ooit hebt gedaan |
| 10 | Reflectie | |
| 3 | Praktische zaken | |
| | Beoordeling | |

Ervaringen delen

- Vraag iedereen zijn/haar uitdaging en zelfinzichten te delen: Wat heb je geleerd over jezelf? En wat betekent dit voor je rol als coassistent nu en medisch professional later?
- De column en reflecties kunnen worden voorgelezen, vraag bij het verhaal om een klein stukje voor te lezen. Als iemand niks wil voorlezen omdat het te persoonlijk is, is dat ook ok.
- Zorg voor gesprek/discussie, stel vragen en laat de groep vragen stellen.
- Vraag waar studenten tegenaan liepen, of ze nog vragen hebben of tips willen van/hebben voor medestudenten.
- Deel wat jullie inzichten waren toen jullie deze workshop deden. Je kan hier ook mee beginnen als studenten het spannend vinden.

Reflectie

Op de laatste pagina in het werkboekje is er voor elke deelnemer ruimte om inzichten, tips en andere reflecties op te schrijven. Dit is een soort samenvatting voor de student om nu mee te nemen en voor de eindopdracht aan het eind van jaar 5. Stimuleer de deelnemers om terug te kijken naar hun persoonlijke doel die ze aan het begin van jaar 3 hebben opgeschreven. Zorg dat ze na het schrijven van de reflectie allemaal een praktische tip of takeaway formuleren en die in het introductieboekje (ronde 0) schrijven. Ondersteun studenten in het concreet maken van deze tip of takeaway.

Praktische zaken

Bewaar alles goed, als je wilt kun je het uploaden op Blackboard. Je hebt alle zelfinzichten nodig eind jaar 5 en het materiaal voor als je zelf gaat faciliteren.
Geef een tip: hoe bewaren jullie alles.

Beoordeling

Evalueer met zijn tweeën of iedereen de workshop heeft gehaald. Ga onderstaand lijstje voor elke student na. Is er een student die een vinkje mist of waar je twijfelt, bespreek dit dan met je begeleidend docent:

- ✓ Was aanwezig
- ✓ Heeft een uitdaging gedaan
- ✓ Heeft concrete zelfinzichten en/of stappen geformuleerd
- ✓ Heeft, op zijn/haar niveau, actief mee gedaan

4. Facilitator hulpbronnen

13

Naast de coördinator is er altijd een begeleidende docent aanwezig, je kun hem/haar vinden op XX.

Vragen kun je stellen aan de twee ouderejaars die jou deze workshop geven (schrijf hier hun contactgegevens op) of door te mailen naar XX.

Contactgegevens van je facilitators

.....

.....

.....

.....

6. Voorbereidingen



Afspraken met je buddy

- Hoe open willen jullie zijn? Wat wil je wel en niet over jezelf vertellen?
 - Wie houdt de tijd in de gaten en neemt vooral het woord?
 - Wat willen jullie doen als een van de deelnemers het moeilijk heeft?
- Hoe willen jullie omgaan met een groep waarin een aantal deelnemers veel praten en een aantal nauwelijks?
 - Welke sfeer willen jullie creëren in de workshop?
 - Wat vinden jullie als facilitators belangrijke spelregels voor het creëren van een veilige sfeer in de workshop?
 - Wat willen jullie de deelnemers meegeven? Wat moeten ze aan het eind van de workshop sowieso hebben onthouden?
 - Wanneer gaan jullie samen nog zitten om verder voor te bereiden?
 - Wie neemt welke spullen mee?
 - Wie print alle resultaten van de uitdagingen die studenten naar jullie sturen voor de eindworkshop?
 - Wat vinden jullie als facilitators belangrijke spelregels voor het creëren van een veilige sfeer in de workshop?



Doen voor de workshop

- Lees samen de 8 basisprincipes (hoofdstuk 1).
 - Kijk terug naar je eigen werkboekje en uitdaging. Hoe heb jij deze workshop ooit ervaren?
 - Begrijp alle opdrachten en uitdagingen. Verzamel je vragen voor het vragenuurtje.
- Bediscussieer het thema van de workshop. Waarom is het belangrijk om hier als geneeskundestudent mee bezig te zijn?
 - Beantwoord de vragen bij 'afspraken met je buddy'.



Meenemen naar de workshop

- Tape voor op grond
- Post-its
- Pennen
- Geleerde stiften
- Werkboekjes
- Uitdagingkaarten
- Facilitator handboek
- Perforator
- Eindworkshop: je eigen uitdaging van 1/2 jaar geleden en de printjes van de uitdagingen van de studenten

4. Competenties

Prototype van

- uitdagingen

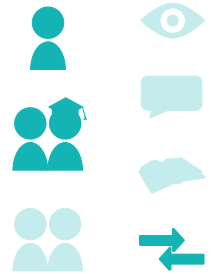
Ontwikkel een competentie

Ontwikkel een nieuwe vaardigheid, eventueel samen met een ander



competenties

uitdaging 1 voor thema 4



Stappen

1. Kies (samen) een vaardigheid je graag zou willen ontwikkelen. Het hoeft niks met geneeskunde te maken te hebben, maar dat mag wel. De vaardigheid hoeft je niet te kunnen voor de volgende workshop, je moet al-leen begonnen zijn met het leerproces.
2. Bepaal hoe je deze vaardigheid gaat ontwikkelen. Ga je een (online) cursus volgen, een boek lezen, een stap-penplan van internet gebruiken etc.? Zorg ervoor dat je iets kiest waarbij je in ieder geval 1 stap in het leer-proces hebt gezet vóór de volgende workshop.
3. Ga enkele dagen voor de volgende workshop rustig zitten en bedenk wat je over jezelf hebt geleerd. Hoe leer jij nieuwe vaardigheden aan? Wat als je een andere manier had gekozen om deze nieuwe vaardigheid te leren? Hoe gaat het nu? Lukt het een beetje? Kan je de nieuwe vaardigheid gebruiken als coassistent of arts? Schrijf dit kort op zodat je de inzichten in je vijfde jaar bij de eindopdracht kan gebruiken en ze met de groep kan delen.

Volgende keer mee

1. Foto van de workshop of activiteit
2. Conclusie van je reflectie

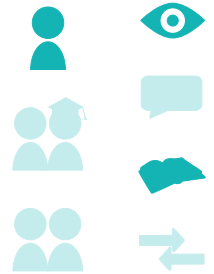
Adverteer jezelf

Oefen met jezelf presenteren door het zorgsysteem om te draaien



competenties

uitdaging 2 voor thema 4



Stappen

1. Normaal solliciteer je op een vacature, nu moeten werkgevers bieden op jou! Je gaat 2 advertenties maken: 1 voor jou als persoon en 1 voor jou als professional. Kies hiervoor een vorm die bij je past, wee overdreven! Je kunt een tekstuele advertentie schrijven, een visuele advertentie maken, een video maken, alles mag.
2. De persoonlijke advertentie
Kies 1 competentie (kennis, handeling, eigenschap etc.) die je te koop gaat aanbieden. Maak een advertentie voor deze competentie. Bepaal eerst de doelgroep, creëer dan je advertentie. Schrijf een overdreven marketing tekst, noem de prijs, maak een foto of tekening etc. Laat je inspireren door advertenties op internet.
3. De professionele advertentie
Kies 1 competentie die te maken heeft met geneeskunde. Maak ook hier een advertentie voor een bepaalde doelgroep. Hoeveel kost je? Wat houdt de competentie in? Wat hebben anderen eraan? Waarom jij?
4. Bekijk de advertenties. Als we de wereld weer omdraaien, wat kun je uit je advertenties meenemen voor een sollicitatiegesprek? Wat heb je geleerd over jezelf en over de belangrijkheid van de competentie? Schrijf je inzichten kort op zodat je de inzichten in je vijfde jaar bij de eindopdracht kan gebruiken en ze met de groep kan delen.

Volgende keer mee

1. Je persoonlijke en professionele advertentie
2. Conclusie van je reflectie

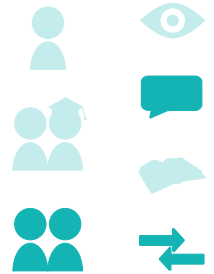
Competentie interview

Interview je rolmodel over zijn/haar competentie-ontwikkelp proces



competenties

uitdaging 3 voor thema 4



Stappen

1. Bedenk (eventueel samen met een groepsgeenoot) welke medisch professional voor jou een rolmodel is (ge-weest). Het kan ook iemand zijn die je nog nooit hebt ontmoet maar bijvoorbeeld hebt gehoord in een podcast.
2. Maak contact met deze persoon voor je het interview voorbereidt. De persoon moet een uur vrij zijn voor een interview voor de volgende workshop. Je kunt langslipen of de persoon mailen.
3. Bereidt het interview voor. Het doel is om 1) competenties te ontdekken die belangrijk zijn in het beroep van deze persoon en 2) te achterhalen hoe de persoon deze competenties heeft ontwikkeld. Je kunt bijvoorbeeld vragen naar situaties waarin bepaalde kwaliteiten in zijn/haar beroep nodig zijn. Verder kun je terugblikken naar de geneeskunde opleiding, maar ook naar levenservaringen. Zorg voor een opbouw in je vragen om uiteindelijk op dit onderwerp te komen. Bedenk wat jij interessant vindt om te weten!
4. Neem het interview op zodat je niet hoeft mee te schrijven maar gewoon kan kletsen. Voor de opdracht heb je ook 2 quotes nodig.
5. Direct na het interview: schrijf voor jezelf op wat je het meest is bijgebleven. Wat heeft indruk op je gemaakt? Wat zou jij ook willen doen of hoe zou jij willen zijn?
6. Neem een paar dagen later een momentje voor jezelf om een kleine reflectie te schrijven. Hoe zou jij de benodigde competenties (verder) kunnen ontwikkelen? Wie of wat heb je daarvoor nodig?

Volgende keer mee

1. 2 quotes uit het interview
2. Je reflectie

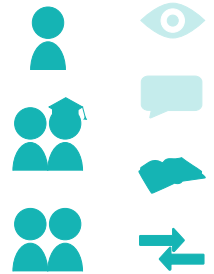
Jar full of competences

Verzamel je talenten op verschillende domeinen



competenties

uitdaging 4 voor thema 4



Stappen

1. Er zijn twee manieren om deze opdracht te doen, je mag ze ook allebei doen en de resultaten vergelijken. Het uiteindelijke doel is minstens 15 competenties verzamelen.
 - Optie 1: Schrijf aan het eind van de dag 3 competenties op die je die dag hebt gebruikt. Dit kan bepaalde kennis zijn, een bepaalde methode die je beheerst, een bepaalde handeling die je hebt uitgevoerd etc. Doe dit minimaal 5 dagen, natuurlijk mag het langer. Schrijf elke competentie steeds op een los briefje en doe deze in een pot of doos.
 - Optie 2: Vraag aan minimaal 15 mensen om op een briefje een competentie van jou op te schrijven. Kijk niet naar het antwoord. Vouw het briefje dubbel en stop hem in de pot.
2. Nadat je alle briefjes hebt verzameld open je de pot en bekijk je de competenties. Zijn er competenties die vaker terugkomen? Waar herken je jezelf heel sterk in? Heb je competenties verzameld/gekregen die je niet had verwacht? Welke competenties maken je uniek? Neem een momentje voor jezelf om deze vragen te beantwoorden. Schrijf de conclusie op in enkele bullet points of een verhaaltje, zodat je hem in de groep kan delen en in je vijfde jaar kan gebruiken.
3. Doe alle verzamelde competenties terug in de pot. Je kan competenties blijven verzamelen en/of elke week 1 briefje eruit pakken om trots op jezelf te blijven.

Volgende keer mee

1. 2 meest onverwachte/interessante competenties die je hebt gevonden/gekregen
2. Conclusie van je reflectie

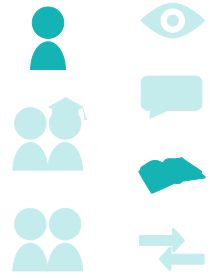
Superhero story

Vergroot je talenten en leer van je fantasie



competenties

uitdaging 5 voor thema 4



Stappen

1. Kies 1 tot 3 van je sterke kanten (bv. de talenten die je in de workshop hebt gevonden). Bedenk hoe dit sterke punt tot uitdrukking zou komen als hij 100x wordt vergroot, als je er een superhero vorm van maakt. Kan jij je goed inleven in anderen? Dan kan je superhero power bv. worden dat je iedereen's gedachten en/of gevoelens kan lezen.
2. Schrijf een kort verhaal over jou als superhero dokter. Wat kan je en wat doe je met je krachten? Gebruik je fantasie, alles is mogelijk. Je hebt superhero powers.
3. Lees na enkele dagen het verhaal terug. Kun je enkele tips of tips voor jezelf uit het verhaal extraheren die je kun gebruiken in de echte wereld? Wat maakt jou toch een klein beetje superhero arts in de praktijk? Of hoe zou je enkele competenties als superpower kunnen inzetten? Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 1-3 superpowers
2. Conclusie van je reflectie

5. Overtuigingen

Prototype van

- werkboekje voor workshops
- uitdagingen
- uitdaging ontwikkelt door psycholoog



overtuigingen

workshop 5

datum:.....

Starten bij emoties



Je waarden kun je achterhalen door terug te denken aan momenten waarop je heftige positieve of negatieve emoties ervaarde. Voor nu houden we het kort en kijken we naar drie emoties: trots, geluk en frustratie. Beschrijf voor elke emotie een moment uit je leven waarop je deze emotie intens hebt ervaren.

Het kunnen professionele of persoonlijke momenten zijn. Wees specifiek: wat was je aan het doen? Met wie was je? Beschrijf vervolgens welk aspect het gevoel heeft opgewekt. Waarom betekende dit moment zo veel je? Wat maakte je zo trots/ gelukkig/gefrustreerd?

Een moment waarop ik me heel erg trots voelde is

Ik was zo ontzettend trots omdat



Een moment waarop ik me echt helemaal gelukkig voelde is

Ik was zo ontzettend gelukkig omdat



Een moment waarop ik me echt zeer gefrustreerd voelde is

Ik was zo gefrustreerd omdat



Waarden extraheren



Analyseer de verhalen die je hebt opgeschreven bij de vorige opdracht. Welke waarden komen er naar voren? Waarschijnlijk ben je trots op iets wat je belangrijk vindt en waarschijnlijk voel je je gelukkig als aan je waarden is voldaan. Wanneer je gefrustreerd bent is er juist iets gebeurd wat tegen je waarden in

gaat! Het kan zijn dat je meerdere waarden vindt, daarom zijn er meerdere vakjes.

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| waarde 1 | waarde 2 | waarde 3 | waarde 4 |
| waarde 5 | waarde 6 | waarde 7 | waarde 8 |
| waarde 9 | waarde 10 | waarde 11 | waarde 12 |

Medische waarden en normen



Welke waarden en normen worden van jou als medisch professional verwacht? Doe eerst een groepsbrainstorm en ga dan verder met deze opdracht.

Er zullen professionele waarden zijn die overlappen met je persoonlijke waarden, maar er kan ook spanning ontstaan tussen waarden die botsen. Vul onderstaand Venn diagram in en ontdek deze overeenkomsten en spanningen.



Jouw waardebalans



Welke waarden van jezelf wil je wel en welke niet meenemen in wie jij bent als arts? Wat maakt jou een unieke arts? En zijn er professionele waarden waar je helemaal niet aan wilt voldoen?

Hoe kun je hiermee omgaan? Wat wordt jouw waarde-balans? En wat als collega's of patiënten andere waarden hebben?

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for the user to write their responses to the questions above.

Wie-ben-ik uitdaging!

Kies een uitdaging!

Neem de uitdagingkaart van je gekozen uitdaging mee

Plannen!

Wie moet je contacten? Wanneer ga je de uitdaging doen? Kijk naar de stappen van je uitdaging en plan ze in.
Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je facilitators sturen!



Wie moet je contacten?

.....

En hoe ga je dat doen?



Wat wordt je planning?

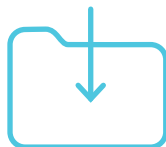
datum vandaag:

datum opsturen
materialen van
uitdaging:

Zet in je agenda/telefoon wanneer je aan de uitdaging gaat werken!



Wil je een back-up maken? Je kan altijd foto's of scans van je werk op Blackboard uploaden.



Bewaar alles goed in je map en neem alle materialen van je uitdaging volgende keer mee (geprint, op je telefoon, op je laptop) zodat je ze kan delen.



Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je facilitators sturen, noteer hier hun mailadressen.

Contactgegevens van je facilitators

Form with four horizontal dotted lines for writing contact information.

Je hebt alles weer nodig als je zelf gaat faciliteren en eind jaar 5!

Wordt het even te veel?

Neem contact op met je tutor, studentmentor of de studentenpsycholoog. Scan de QR-code om een afspraak te maken bij de studentenpsycholoog.



Andere vragen?

De Universiteit Utrecht heeft een goed overzicht bij wie je terecht kunt met je vragen, scan daarvoor onderstaande QR-code.



Jezelf verder ontdekken?

De Universiteit Utrecht biedt verschillende interessante trainingen en workshops, neem een kijkje via de QR-code.



Passie voor een bepaalde richting?

Trek je stoute schoenen aan en stuur je rolmodel een mailtje! Vraag of hij/zij een keer een kopje koffie wil drinken en misschien wel je mentor wilt zijn. Je kunt ook om een mentor vragen bij het mentoraat, mail daarvoor naar GNK-Mentoraat@umcutrecht.nl

Geen specifiek persoon voor ogen, maar wel interesse in een bepaalde richting? Dan kun je ook altijd het secretariaat een mailtje sturen.

Eindworkshop



Op deze pagina kan je zelfinzichten, tips, vragen of andere reflecties uit de eindworkshop opschrijven. Wat heb je geleerd over jezelf? En wat betekent dit voor je rol als coassistent nu en

medisch professional later? Kijk ook terug naar het persoonlijke doel dat je hebt geformuleerd aan het begin van jaar 3.

Haal uit je reflectie 1 praktische tip of takeaway en schrijf deze op het overzichtsblad dat je in de introductieles hebt gekregen.

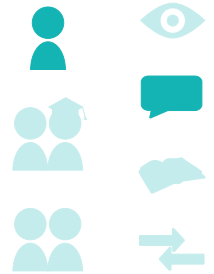
Podcast reflectie

Beluister de podcasts en schrijf (en publiceer) een column over jouw inzichten



overtuigingen

uitdaging 1 voor thema 5



Stappen

1. Beluister twee van onderstaande podcasts:
 - KoffieCo nr. 10 - Burn-out onder AIOS
 - KoffieCo nr. 43 - Welzijn in de zorg
 - Love your story nr. 88 – Defining our Personal Values: Do you have stories?
 - Developer Tea – Using observational techniques to find your personal values
 - Mark Manson Audio Articles - Who the fuck am i: the ultimate guide to personal values
 - Humanizing Healthcare nr. 04 – Tommie Nissen
 - Humanizing Healthcare nr. 24 – Juriaan Galavazi
2. Schrijf kort (bv. in bullet points) wat je heeft geraakt of aan het denken heeft gezet. Wat neem je mee uit de podcast? Welke tip heb je voor jezelf of voor andere co's? Wat wordt de conclusie of het thema van je column?
3. Schrijf een column. Verwerk minimaal 2 quotes in je column (deze kunnen uit dezelfde of verschillende podcasts komen).
4. Als je het leuk vind kun je jouw column delen op een blog, met KoffieCo (zie Instagram of <https://www.medischcontact.nl/koffieco-podcast/contact-6.htm>), met Mia Wessels (<https://miawessels.com/podcast/>) of alleen met medestudenten (mail hem naar de coördinatoren, zodat zij hem voor alle studenten op Blackboard kunnen plaatsen).

Volgende keer mee

1. 2 quotes
2. Je column

!! Wanneer je deze uitdaging al bent aangegaan bij thema 3 mag je niet dezelfde podcasts beluisteren, je mag wel andere kiezen!

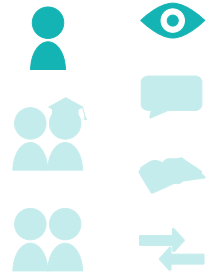
Woorden om naar te leven

Selecteer je kernwaarden en creëer je 'value statement'



overtuigingen

uitdaging 2 voor thema 5



Stappen

1. Kies een lijst met waarden. Kijk voor een compact overzicht van waarden op de laatste pagina van dit document: <https://www.actinactie.nl/attachments/File/Waardensorteer-taak.pdf>. Meer waarden kun je bv. vinden op <https://www.kritischehouding.nl/2009/12/overzicht-positieve-waarden.html>.
2. Print de lijst of plak hem in een word document. Verwijder alle waarden waar je niks bij voelt, die niet bij je passen. Niet nadenken, gewoon doen.
3. Groepeer de waarden die overblijven. Welke waarden passen bij elkaar? Voor inspiratie kun je kijken op <https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>.
4. Kies de vijf belangrijkste groepen. Selecteer uit elk van deze groepen 1 waarde die de groep het beste representeert.
5. Combineer de vijf gekozen waarden met een werkwoord. Wanneer je bv. de waarde vrijheid hebt gekozen, wil je dan 'leven in vrijheid', 'anderen vrijheid geven' etc. Maak van elke waarde een value statement.
6. Schrijf je value statements op, plak ze op je koelkast, je spiegel, je laptop of een andere plek waar je ze dagelijks tegenkomt. Je kunt ze gebruiken bij een moeilijke keuze of je laten inspireren als je even niet meer weet wat je wilt.
7. Bedenk de connectie tussen jouw value statements en je rol als coassistent/medisch professional. Kun je ze toepassen? Wil je ze toepassen? Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 5 value statements
2. Conclusie van je reflectie

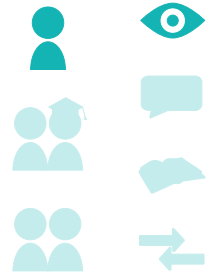
Van foto's naar waarden

Vind of maak foto's die je raken, om daarmee je waarden te achterhalen



overtuigingen

uitdaging 3 voor thema 5



Stappen

1. Ga af op je gevoel en verzamel vijf foto's die je raken. Dit kunnen foto's van jezelf/uit je jeugd zijn, of je kunt bv. World Press Photos gebruiken via <https://www.worldpressphoto.org/collection/photo-contest>. Je mag ook foto's gaan maken van mensen, objecten of situaties die je raken. Vind je eigen weg.
2. Beschrijf voor elk van de vijf foto's hoe en waarom deze je raakt. Welk gevoel of welke actie roept het in je op? Waarom?
3. Extraheer de waarden uit je beschrijvingen. Als dit je raakt, wat vind je dan belangrijk?
4. Bedenk wat de connectie tussen jouw gevonden waarden en je rol als coassistent/medisch professional. Kun je ze toepassen? Wil je ze toepassen? Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 5 foto's met 5 waarden
2. Conclusie van je reflectie

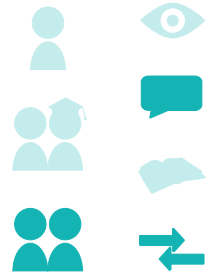
Overtuigingen bubbel

Ontdek de bubbel van overtuigingen waarin je zit en prik deze misschien wel kapot



overtuigingen

uitdaging 4 voor thema 5



Stappen

1. Bedenk (eventueel samen met een groepsgenoot) welke groep mensen je niet begrijpt door hun overtuigingen. Vind je het bijvoorbeeld ontzettend raar dat mensen veganistisch eten of begrijp je niet waarom sommige daklozen niet in de dakloze-opvang willen slapen.
2. Bepaal hoe je iemand uit die groep kan contacten. Ken je via via iemand? Zo niet, dan is er vaak een organisatie die zich bezig houdt met die groep. Bel ze op of ga langs (ga niet mailen want dat duurt te lang) en leg je opdracht uit. Je kunt hiervoor eventueel onderstaand stukje tekst gebruiken.

Ik studeer geneeskunde en omdat ik nu als coassistent en later als arts met een brede populatie aan patiënten zal werken, heb ik nu voor een vak de opdracht gekregen mij in de medemens te verdiepen. Ik ben heel benieuwd waarom [vul hier jouw doelgroep en de overtuiging in]. Daarom zou ik u voor het vak graag willen interviewen. Alles blijft anoniem en u mag altijd een vraag niet beantwoorden of met het interview stoppen. Wilt u mij helpen bij mijn vak?

3. Bereidt een interview voor met deze persoon om te achterhalen waarom h/ zij de overtuiging die jij niet begrijpt heeft. Zorg ervoor dat je niet de persoon gaat overhalen om van zijn/haar overtuiging af te stappen, je wilt alleen het gedachtepatroon van deze persoon leren kennen.
4. Neem enkele dagen na het interview een momentje voor jezelf (of met z'n tweeën): kijk je nu anders tegen personen met de gekozen overtuiging aan? Waarom wel of niet? Wat als er patiënten of collega's zijn met overtuigingen die anders zijn dan die van jou? Hoe vind jij dat je daar mee om moet gaan?
5. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en in je vijfde jaar kan gebruiken. Verwerk hierin minimaal 1 quote uit het interview.

Volgende keer mee

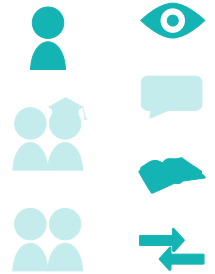
1. De gekozen doelgroep/overtuiging
2. Conclusie van je reflectie
3. 1 quote

Schema's

Krijg meer inzicht op de invloed van ouders, opvoeders en leerervaringen

overtuigingen

uitdaging van een psycholoog voor thema 5 (pagina 1 van 2)



Stappen

1. Schematherapie kan je helpen om je rustiger te voelen en patronen in je leven te doorbreken. Inzicht in jezelf, je patronen in je leven helpen je om beter in balans te blijven bij de fysiek, maar vooral emotioneel veeleisende loopbaan die je gaat krijgen. Bekijk eerst deze video over schematherapie: www.youtube.com/watch?v=qsf8KbcCvD4.
2. Stel je voor, bij je geboorte krijg je een rugzak vol met stenen in allerlei kleuren, de schemadomeinen. Waar ook ter wereld, deze stenen vormen de basisuitrusting bij elke reis.
3. Voor elk domein is er een oefening, getoond op de volgende pagina. Kies 1 oefening om 3 keer te doen, of doe 3 verschillende oefeningen op verschillende momenten. Doe wat goed voelt en wat je wilt ontdekken, maar verspreidt de oefeningen over de tijd.
4. Neem de tijd om even terug te denken aan de oefeningen. Wat vond je ervan? Wat heb je eruit gehaald? Zou je de oefening wekelijks willen herhalen? Hoe ga je jezelf daaraan herinneren? Noteer minimaal 3 inzichten om mee te nemen naar de volgende workshop.

Volgende keer mee

1. De gekozen oefening(en)
2. 3 inzichten uit de oefeningen

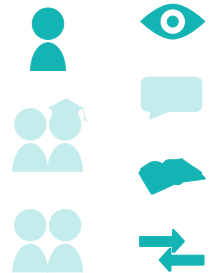
Verder met het doorbreken van je patronen in denken, voelen en gedrag d.m.v. schematherapie, kijk eens naar de Stepping Stones zelfhulptool: binnenkort

Schema's

Krijg meer inzicht op de invloed van ouders, opvoeders en leerervaringen

overtuigingen

uitdaging van een psycholoog voor thema 5 (pagina 2 van 2)



Oefeningen

Veiligheid/verbondenheid

Kies een rustige plek in je kamer/huis, een plek waar je je fijn en beschermd voelt. Kijk of je nog iets toe kunt voegen om je nog meer ontspannen te voelen, misschien een dekentje, fijne muziek of een kop thee. Voeg dat toe. Zet een timer op 5 minuten, sluit je ogen. Laat de ruimte goed op je inwerken en ervaar de rust die ervan uit gaat.

Autonomie/prestatie

Denk na over prestaties in je leven waar je trots op bent. Dit kan zijn op het gebied van werk of studie, of juist in je vrije tijd. Schrijf een top 3 van deze prestaties en noteer welke eigenschap van jezelf je daarbij het meest hebt ingezet.

Realistische grenzen

Wanneer was de laatste keer dat je boosheid voelde richting iemand omdat je vond dat h/zij onvoldoende rekening met je hield? Doe een gedachte-experiment: stel je voor dat je die situatie opnieuw ingaat en nu anders handelt, waardoor je boosheid zakt. Wat zou je dan anders doen? Noteer dit.

Zelfwaardering

Wanneer was de laatste keer dat je een compliment van iemand uit je omgeving hebt gehad? Noteer wat die persoon zei of deed en noteer welk effect dit had op hoe je je voelde of hoe je dacht over jezelf. Noteer dit.

Zelfexpressie

Pak een bladzijde uit je werkboek, pak schrijfwaren (liefst in verschillende kleuren) en maak een mind map met jezelf in het midden en om je heen zaken die belangrijk voor je zijn. Probeer niet alleen met tekst, maar ook met symbolen of tekeningetjes te werken. Zet een timer op maximaal 15 minuten. Noteer achteraf 1 woord dat jouw ervaring beschrijft.

Zelfcoherentie

Noteer 10 zaken die in jouw leven belangrijk zijn om je ontspannen en veerkrachtig te voelen. Welke zaken kun je toevoegen aan je dagelijks leven?

Rechtvaardigheid

Koop een papieren krant. Lees de krant en markeer welk nieuws je het meest raakt. Blader daarna de krant nog eens door en noteer welke thema's naar voren komen in de door jou uitgekozen fragmenten.



6. Persoonlijkheid

Prototype van

- uitdagingen

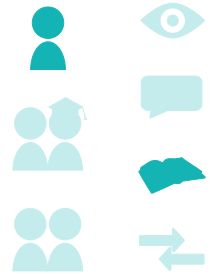
Labels of you

Ontdek of je persoonlijkheid constant is of varieert per context



persoonlijkheid

uitdaging 1 voor thema 6



Stappen

1. Hoe zou jij jezelf beschrijven als coassistent, geef jezelf een label (dus 1 of enkele woorden). Je hoeft de labels met niemand te delen.
2. Bedenk nog 10 andere contexten om jezelf een label te geven. Bijvoorbeeld wie je bent als zoon/dochter, vriend(in), patiënt, teamgenoot, studgenoot, leerling etc. Wees creatief!
3. Bekijk de labels: is er overlap of juist niet? Zijn er 2 of 3 groepen te vormen? Heb je als coassistent een hele andere persoonlijkheid? Welke (delen van welke) persoonlijkheden wil je meenemen als medisch professional en uitstralen naar je patiënten? Welke wil je verder ontwikkelen en welke wil je juist achter je laten?
4. Formuleer drie labels die je later graag zou willen ontvangen als anderen je als coassistent/medisch professional zouden omschrijven. Waarom vind je dit belangrijk? Hoe kan je dit bereiken?
5. Schrijf een korte conclusie over je reflectie van stap 3 en 4, zodat je deze kan delen in de groep en eind dit jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 gewenste labels
2. Conclusie van je reflectie

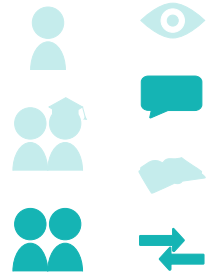
Personality stories

Ontdek je eigenschappen door de verhalen van anderen



persoonlijkheid

uitdaging 2 voor thema 6



Stappen

1. Vraag aan 3 vrienden, kennissen, familieleden of studiegenoten of ze jou willen beschrijven. Dit mag op papier, via spraak memo of op een andere manier, als je het maar kan teruglezen of -luisteren. De 3 personen moeten alle drie uit een andere context komen, dus niet bijvoorbeeld 3 studiegenoten.
2. Analyseer de verhalen die je hebt gekregen. Welke eigenschappen komen erin naar voren? Je hoeft jezelf niet te herkennen in de eigenschappen, schrijf alle kenmerken op die je tegenkomt. Je kunt eventueel de lijst op <https://patrickschriel.nl/2021/02/20/positieve-en-negatieve-eigenschappen-kwaliteiten-en-valkuilen-lijst/> gebruiken ter inspiratie.
3. Bekijk alle verzamelde eigenschappen. Zijn er eigenschappen die je niet herkent bij jezelf? Welke eigenschappen had je zelf ook al genoemd in de workshop? Kies 3 eigenschappen die je het meest aanspreken.
4. Wat betekenen de 3 gekozen eigenschappen voor je rol als co-assistent/medisch professional? Wie ben je en wie wil je zijn als professional? Hoe kun je de 3 gekozen eigenschappen gebruiken om een authentieke arts te zijn? Wil je de eigenschappen meenemen naar je professionele rol? Schrijf een conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en eind dit jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 3 eigenschappen
2. Conclusie van je reflectie

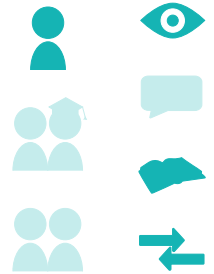
Buiten toont binnen

Analyseer hoe jij je persoonlijkheid uitdrukt, of creëer een uitdrukking



persoonlijkheid

uitdaging 3 voor thema 6



Stappen

1. Je persoonlijkheid kan op verschillende manieren tot uiting komen: door de kleding die je draagt, door de dingen die je zegt, door de manieren waarop je handelt, door de stijl waarin je schrijft, door hoe je kamer is ingericht, door het dagritme dat je volgt, door de prioriteiten die je stelt etc. Kies 1 uitingsvorm die je verder wilt onderzoeken.
2. Beantwoord voor je gekozen uitingsvorm onderstaande vragen
 - Hoe verschilt [de uitingsvorm] bij mij t.o.v. anderen?
 - Wat zijn karakteristieke aspecten van [de uitingsvorm] bij mij?
 - Bij het weglaten/veranderen van welke aspecten is [de uitingsvorm] niet meer wie jij bent?
 - Wat zullen anderen zeggen als ze [de uitingsvorm] over jou moeten omschrijven?
 - Wat zegt het over jou dat je deze uitingsvorm hebt gekozen om verder te onderzoeken?
3. Creëer een reflectie die past bij je uitingsvorm. Je mag een kunstwerk of tekening maken, een outfit fotograferen, een verhaal schrijven, een muziekstuk maken etc. Alles mag zolang het maar laat zien wat je persoonlijkheid is.

Volgende keer mee

1. Je gecreëerde uitingsvorm

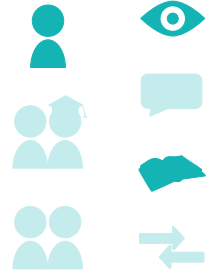
Persoonlijkheidstest

Bepaal hoe jij scoort op de big five



persoonlijkheid

uitdaging 4 voor thema 6



Stappen

1. Doe de Big Five test op <https://www.jobpersonality.com/big-five-persoonlijkheidstest>. Aan het eind kun je jouw uitslagen als rapport downloaden. Doe dit, anders moet je hem later weer opnieuw invullen.
2. Analyseer je resultaten. Waar ben je het mee eens en waar mee oneens? Herken je jezelf in de resultaten? Ben je blij met de resultaten? Waarom wel of niet?
3. Beschrijf wat de resultaten betekenen voor keuzes die je maakt voor je studie en carrière. Kunnen de inzichten helpen voor keuzes in het zesde jaar? En voor daarna? Zou je met iemand over de resultaten willen kletsen, bijvoorbeeld met de studieloopbaanadviseur? Dan kun je mailen naar studiekeuze@uu.nl.
4. Schrijf een conclusie over je reflectie van stap 2 en 3, zodat je deze kan delen in de groep en eind dit jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. Je score
2. Conclusie van je reflectie

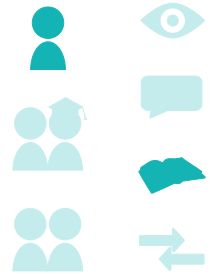
Eigenschappen stelen

Onderzoek welke eigenschappen jij bij anderen waardeert, en steel deze



persoonlijkheid

uitdaging 5 voor thema 6



Stappen

1. Kies 3-5 personen waar je tegenop kijkt. Dit kunnen zowel fictieve als bestaande personen zijn. Bv. een vriend(in) die je een fijn persoon vind, een medisch professional waar je tegenop kijkt, de hoofdrolspeler uit je favoriete (jeugd)film of -boek, een bekend persoon etc.
2. Schrijf voor elk persoon 5-10 eigenschappen op die je aan deze persoon waardeert. Wat doet, zegt of kan deze persoon waar je waarde aan hecht?
3. Bekijk de eigenschappen. Kies minstens 5 eigenschappen die jij ook hebt. Je hoeft ze niet in dezelfde mate te hebben als die persoon.
4. Bekijk nu weer alle gevonden eigenschappen. Welke eigenschappen komen vaker terug? Welke vind je het belangrijkste? Maak een top 3.
5. Laat alles een nachtje rusten en kijk de volgende dag kort terug naar de resultaten. Ben je door deze uitdaging op nieuwe eigenschappen gekomen? Wat heeft je verrast? Heb jij enkele eigenschappen uit de top 3 die je het belangrijkste vindt? Waarom vindt je deze het belangrijkste? Wat wil je hiermee doen? Schrijf een conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en eind dit jaar kan gebruiken.

Volgende keer mee

1. 5 eigenschappen die jij ook hebt
2. Gevonden top 3
3. Conclusie van je reflectie

7. Missie

A white line starts from a small white dot in the bottom-left quadrant, extends diagonally upwards and to the right, then turns 90 degrees to the left and extends horizontally to the right, ending just before the start of the title '7. Missie'.

Prototype van

- uitdagingen
- uitdaging ontwikkelt door Narrative Medicine staf
- uitdagingen ontwikkelt door student

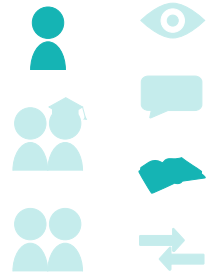
Kennis voor je toekomst

Breidt je kennis uit in een gebied naar keuze



missie

uitdaging 1 voor thema 7



Stappen

1. Houd een korte brainstorm om onderwerpen te vinden die je interessant vindt. Wat zou je graag willen weten? Wat is een kennisgebied waar je in wilt groeien? Het onderwerp moet aansluiten bij geneeskunde, maar genees-kunde is een breed vak dus volg je hart.
2. Zoek drie wetenschappelijke artikelen die aansluiten bij het thema. Je kunt zelf op zoek gaan of een medisch professional op het gebied om advies vragen.
3. Lees de artikelen en schrijf een korte samenvatting voor jezelf. Wat is je meest interessante vondst? Waar zou je meer over willen weten?
4. Schrijf een korte reflectie voor jezelf om te delen in de groep en mee te nemen naar de laatste workshopronde. Beantwoord hierin enkele van de volgende vragen:
Wat is het gevolg van je bevindingen, wil je iets met deze kennis in de toekomst? Hoe ervaar je het lezen van wetenschappelijke artikelen? Hoe zou je literatuur later als medisch professional willen gebruiken? Wat vind je dat de rol van wetenschap in je vak moet zijn?

Volgende keer mee

1. Titels van de 3 artikelen
2. Samenvatting van artikelen
3. Conclusie van je reflectie

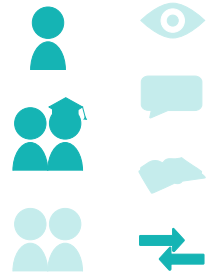
Dare to care

Leef één dag naar je ideaal en ervaar de mogelijkheden



missie

uitdaging 2 voor thema 7



Stappen

1. In de workshop heb je jouw definitie van goede zorg en missie in de zorg opgesteld. Kies 1 actiepoint hieruit om een dag vol te houden. Wanneer je bijvoorbeeld vind dat voor goede zorg je meerdere keuzes aan de patiënt moet geven, kan je dit proberen. Of als je het belangrijk vind kennis en nieuwsgierigheid te koesteren kan je afspreken na elke patiënt of bijeenkomst je supervisor minimaal 3 vragen te stellen.
2. Stel je supervisor of andere betrokkenen de hoogte van deze opdracht. Benadruk dat het voor één dag is (of meer als je dat wilt). Kies samen met de betrokkenen een geschikte dag en plan de werkdag erna een evaluatiemoment. Je kunt onderstaand stukje tekst als inspiratie gebruiken:

Voor het vak Arts In Ontwikkeling heb ik de opdracht gekregen om 1 dag [vul hier jouw actiepoint in]. Het is dus de bedoeling dat ik 1 dag [licht hier je actiepoint toe]. Omdat jij hier ook mee te maken hebt wilde ik graag met jou bespreken welke dag het beste uitkomt. Het is maar 1 dag, maar ik moet het wel echt de hele dag volhouden. Wil je me daar alsjeblieft bij helpen, je mag me er ook aan herinneren.

3. Doe wat je met jezelf hebt afgesproken! Het is maar 1 dag, probeer echt die ene dag naar je ideaal te leven om het echt te ervaren. Het kan helpen je medeco's of de verpleegkundigen op de hoogte te stellen, zodat zij je kunnen helpen om jezelf aan je afspraak te houden.
4. Bij de evaluatie kun je de volgende vragen gebruiken: Hoe voelde het? Was het moeilijk of makkelijk? Is het helemaal gelukt? Kun je het blijven doen? Is er nog iets wat je zou willen doen? Hoe kun je bij een volgend coschap weer aangeven dat je graag deze zorg wilt leveren?
5. Schrijf een korte conclusie over de evaluatie, zodat je deze kan delen in de groep en kan gebruiken in de volgende workshopronde. Heb je een tip voor jezelf en/of voor je groepsgenoten?

Volgende keer mee

1. Gekozen actiepoint
2. Conclusie van evaluatie

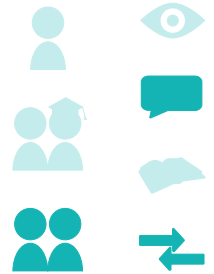
Grootouders' wijsheden

Interview je/een opa of oma om je toekomstige zelf te inspireren



missie

uitdaging 3 voor thema 7



Stappen

1. Bereidt een interview met je opa of oma voor (of met de opa of oma van iemand anders als ze al zijn overleden). Het doel is om te achterhalen waar ze trots op zijn en waar ze spijt van hebben. Nu ze oud zijn, met al een hele leven achter zich, wat zijn dingen waarvan ze blij zijn dat ze die hebben gedaan of betekend voor anderen? En wat zijn dingen die ze niet hebben gedaan waar ze juist spijt van hebben? Hebben ze wijsheden voor jou om keuzes voor je toekomst te maken?
2. Neem het interview op zodat je niet hoeft mee te schrijven maar gewoon kan kletsen. Voor de opdracht heb je ook 2 quotes nodig.
3. Direct na het interview: schrijf voor jezelf op wat je het meest is bijgebleven. Wat heeft indruk op je gemaakt? Is er overlap tussen jouw leven en het levensverhaal van de persoon die je hebt geïnterviewd? Wat betekent het advies dat je hebt gekregen voor jou?
4. Neem een paar dagen later een momentje voor jezelf om een kleine reflectie te schrijven. Verwerk minimaal 2 quotes uit het interview in je reflectie. Wat heb je over jezelf geleerd? En welke invloed heeft heb op je studie- en carrièrekeuzes?

Volgende keer mee

1. Reflectie met 2 quotes

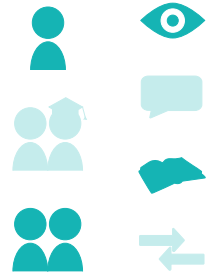
GNK origin story

Gebruik je oorspronkelijke motivatie voor geneeskunde als energiebron voor de toekomst



missie

uitdaging 4 voor thema 7



Stappen

1. Allerlei ervaringen, rolmodellen, tegenslagen en prestaties hebben invloed gehad op wie jij nu bent als co. Maak een tijdlijn waarop je deze invloeden weergeeft. Begin bij de kindertijd, denk dan terug aan je middelbare schoolperiode, misschien heb je een tussenjaar gehad of iets anders gestudeerd, en nu ben je al een aantal jaar geneeskundestudent. Natuurlijk kan het ook zo zijn dat je pas in 6 VWO jaar hebt verzonnen dat je geneeskunde wilde doen, maar waarom ben je dan bijvoorbeeld geen economie gaan studeren? Wat heeft je keuzes voor geneeskunde en binnen de studie geneeskunde beïnvloed? Hieronder staan enkele thema's ter inspiratie. Het kan helpen om de opdracht samen met een familielid te doen, opvoeders weten vaak nog goed wanneer je interesse voor geneeskunde begon.
 - Opvoeding
 - Familie en vrienden
 - TV series of films
 - Ziekte of verlies
 - Rolmodellen
 - 'Eerste keer' ervaringen
2. Kijk terug naar je reden om geneeskunde te kiezen. Is het idee dat je toen had waarheid geworden? Volg je je passie nog steeds? Hoe kun je jouw oorspronkelijke motivatie voor geneeskunde gebruiken als energiebron voor de toekomst?
3. Schrijf een korte conclusie over je reflectie, zodat je deze kan delen in de groep en kan gebruiken in de volgende workshopronde.

Volgende keer mee

1. Tijdlijn (je hoeft hem niet per se te delen)
2. Conclusie van je reflectie

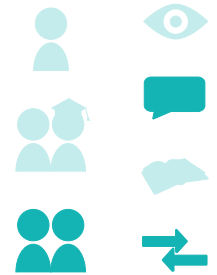
Doctor to be

Ga in gesprek met je rolmodel om je toekomstige context te onderzoeken



missie

uitdaging 5 voor thema 7



Stappen

1. Bedenk (eventueel samen met een groepsgenoot) welke medisch professional voor jou een rolmodel is (geweest). Het kan ook iemand zijn die je nog nooit hebt ontmoet maar bijvoorbeeld hebt gehoord in een podcast.
2. Maak contact met deze persoon voor je het interview voorbereidt. De persoon moet een uur vrij zijn voor een interview voor de volgende workshop. Je kunt langslipen of de persoon mailen.
3. Bereidt het interview voor. Het doel is om terug te bliken naar één of meerdere momenten dat deze persoon zich de medisch professional voelde die h/zij wil zijn. Wanneer was dat? Wat gebeurde er? Wat heeft deze persoon met die ervaring gedaan? Zorg voor een opbouw in je vragen om uiteindelijk op dit onderwerp te komen. Bedenk wat jij interessant vindt om te weten!
4. Neem het interview op zodat je niet hoeft mee te schrijven maar gewoon kan kletsen. Voor de opdracht heb je ook 2 quotes nodig.
5. Direct na het interview: schrijf voor jezelf op wat je het meest is bijgebleven. Wat heeft indruk op je gemaakt? Wat zou jij ook willen doen of hoe zou jij willen zijn? Ben je het eens met alles wat de persoon gezegd heeft of kijk je ergens ook op een andere manier naar?
6. Neem een paar dagen later een momentje voor jezelf om een kleine reflectie te schrijven. Wat is een moment dat jij je de medisch professional voelde die je wil zijn? Waar was je toen? Wat maakte dat je dat voelde? Wat wil je uit deze ervaring meenemen voor je keuzes in de toekomst, bijvoorbeeld voor volgend jaar? En wat kan je er nu al mee doen in je gedrag als coassistent?

Volgende keer mee

1. 2 quotes uit het interview
2. Je reflectie

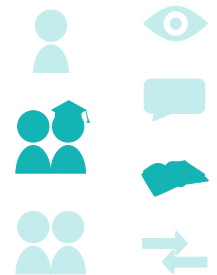
Die ene patiënt

Denk terug aan jouw 'ene patiënt' om jouw blik op de zorg te begrijpen



missie

uitdaging van NM staf voor thema 7



Stappen

1. Iedere arts heeft 'die ene patiënt' die diepe indruk heeft gemaakt en wellicht wel het handelen als arts heeft beïnvloed. Lees het hoofdstuk op Blackboard uit "Die ene patiënt" als inspiratie.
2. Schrijf een kort verhaal over jouw 'ene patiënt' gedurende je geneeskunde opleiding. Wie komt er meteen in je op? Waarom is dit verhaal je bijgebleven en wat zegt dit over jou? Hoe heeft deze patiënt invloed gehad op jouw waarden of jouw perceptie van 'goede zorg'?
3. Bespreek je verhaal met een medestudent en neem twee reflectiepunten of doelen mee naar de les.

Volgende keer mee

1. Kort verhaal 'die ene patiënt'
2. 2 reflectiepunten

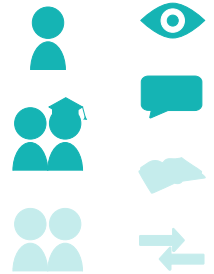
Doc-umentary

Bekijk een documentaire om jouw eigen missie te vinden



missie

uitdaging 1 van student voor thema 7



Stappen

1. Bekijk de documentaire “Bending The Arc” (2017)
2. Beschrijf of bediscussieer samen wat je in de documentaire hebt gezien: wat drijft/motiveert deze artsen? Tegen welke onvoorziene problemen lopen ze aan? En hoe lossen ze dit op? Welke sociale onrechtvaardigheden komen de artsen tegen? Wat doet deze documentaire met je en hoe sta jij nu tegenover wereldwijde gezondheidszorg als arts in spé? En waarom?
3. Neem dan deze inzichten mee naar de context waarin jij medisch professional wordt. Welke sociale onrechtvaardigheden spelen vandaag de dag nog (wereldwijd, maar ook in Nederland)? Denk je dat je deze onrechtvaardigheden als arts kunt verhelpen?
4. Kies een van de gevonden onrechtvaardigheden of gezondheidsprobleem. Welke zou jij graag willen oplossen in de toekomst? En waarom? Noteer dit zodat je het kan delen in de groep en kan gebruiken in de wrap-up.

Volgende keer mee

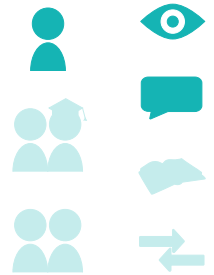
1. Een gebeurtenis uit de documentaire die je bijzonder vond of die je het meest bij is gebleven
2. Een gezondheidsprobleem dat jij zou willen aanpakken

Mediscene

Steel eigenschappen van een TV- of filmdokter

missie

uitdaging 2 van student voor thema 7



Stappen

1. Ga op zoek naar een (fictionele) TV- of filmdokter (Denk: Dr. House, Gray's Anatomy, ER, The Good Doctor etc..).
2. Beschrijf het personage: hoe zou je het karakter omschrijven? Welke eigenschappen staan centraal? Wat zijn goede en slechte eigenschappen van het karakter? Wat zijn typische manieren van handelen van het personage? Wat motiveert/drijft jouw personage?
3. Bekijk de lijst met eigenschappen, drijfveren en/of gedragingen die je hebt gecreëerd. Welke eigenschappen zou je zelf juist wel of niet willen hebben als dokter? En waarom? En wat motiveert jou als toekomstig arts? Schrijf een korte reflectie voor jezelf, om te delen in de groep en te gebruiken in de wrap-up.

Volgende keer mee

1. Een fragment uit waarin jouw personage en zijn/haar karaktereigenschappen naar voren komen
2. Conclusie van je reflectie

8. Wrap-up

Prototype van

- werkboekje voor workshops



wrap-up

waar het allemaal samenkomt



datum:.....

Braindump: meest bijgebleven



Om de juiste connecties in het brein wakker te maken beginnen we met een korte brainstorm. Als je terugdenkt aan dit vak, wat komt er dan bij je op? Welke inzichten, momenten en ervaringen?

Dit kan van alles zijn, het kan over jezelf gaan of over een van de facilitators of medestudenten. Schrijf alles op wat in je opkomt.

A large, empty rectangular area defined by a light blue dotted border, intended for the user to write their brain dump notes.

In dit vak zijn er 7 thema's voorbij gekomen. Nu is het tijd om voor elk thema 1 of meerdere inzichten op te schrijven die je wilt meenemen. Wat is het meest belangrijke zelfinzicht? Wat zou je aan je toekomstige of vroegere zelf willen vertellen? Wat wil je meenemen naar je zesde jaar en verdere carrière?

Met name de reflecties die je hebt geschreven aan het eind van de workshops en uitdagingen kunnen hierbij helpen, maar je mag al je werkboekjes en materialen bekijken. Schrijf voor elk thema minstens 1 inzicht op in onderstaande vakken.

1. Omgeving

3. Voorkeuren

2. Gedrag

4. Competenties

5. Overtuigingen

6. Persoonlijkheid

Workshop faciliteren

7. Missie

Verleden, heden, toekomst



In de workshops en uitdagingen heb je onderzocht hoe je bent geworden wie je nu bent, wat jou uniek maakt en wie je zou willen zijn als persoon en als medisch professional.

Teken of beschrijf jezelf op deze drie tijdstippen: wie was je vroeger, wie ben je nu en wie wil je zijn? Je kunt de inzichten van de vorige opdracht gebruiken.

verleden

heden

toekomst

Three large, empty rectangular boxes with a dotted blue border, arranged horizontally. The first box is under the heading 'verleden', the second under 'heden', and the third under 'toekomst'. These boxes are intended for the user to draw or write about themselves at different points in time.

Hero, enemy en sidekick



Je zal jezelf altijd blijven ontwikkelen, zowel als persoon en als professional. Toch is het belangrijk af en toe helder te formuleren wat je visie op dit moment is. Daarom gaan we nog iets dieper in op de toekomst. Dit mag de nabije toekomst zijn (jij als

zesdejaars), iets later (jij als afgestudeerde dokter), of heel veel verder (jij over een aantal jaar). Creëer (teken en/of beschrijf) jouw hero, enemy en sidekick.



Creëer 'iets' om je zelfinzichten en takeaways voor de toekomst te tonen. Wie wil je zijn, welke keuzes wil je maken en hoe ga je dit uitleggen aan anderen.

Zowel voor de inhoud als de vorm ben je vrij om te kiezen wat bij jou past. Op deze pagina staan enkele eisen en tips.

Wat wil je overbrengen?

Voorbeelden

1. Uitleggen waarom een bepaald specialisme wel/niet bij jou past. Welke waarden, competenties of dromen maken jou geschikt. Waarom moeten ze jou als A(N)IOS aannemen?
2. Tonen welke keuzes je gaat maken in je zesde jaar en waarom. Hoe heeft dit vak hierbij geholpen?
3. Aangeven wat je van jezelf wel en niet mee wilt nemen in je vak. Hoe wil jij je gedragen en waarom. Wie is de professional die mensen voor zich hebben?
4. Toelichten waarom je iets heel anders wilt gaan doen als arts zijn, en waarom dit bij je past.
5. Etc.

Zorg ervoor dat duidelijk wordt

1. Waarom jij het belangrijk vindt jezelf te kennen als medisch professional
2. Wat jou kenmerkt als coassistent/medisch professional
3. Wat de connectie is tussen je persoonlijke kenmerken en je rol als coassistent/medisch professional
4. Wie je was, wie je nu bent, maar vooral wie je wilt zijn
5. Hoe inzichten uit verschillende workshops en uitdagingen van de afgelopen jaren samenkomen

Hoe wil je dit overbrengen?

Voorbeelden

1. Vlog of video
2. Spel
3. Podcast waarin je jezelf of anderen interviewt
4. Toneelstuk
5. Presentatie
6. Tekening
7. Gedicht, verhaal of strip
8. Quote/tegeltjeswijsheid
9. Denk terug aan alle opdrachten en uitdagingen die voorbij zijn gekomen en aan de hobby's die je zelf hebt. Wat vond je goed werken en wat past bij jou?

Zorg ervoor dat je eindcreatie

1. Door de docent gelezen/gezien/gedaan/gehoord/etc. kan worden (in overleg met de docent mag je besluiten je eindcreatie niet te delen in de groep als deze te persoonlijk is)
2. Voor de laatste workshop gemaakt kan worden
3. Past bij wat je wilt vertellen
4. Past bij wie je bent en waar je goed in bent

Plannen

Wie moet je contacten? Welke stappen moet je zetten voor je eindcreatie? Wanneer ga je dit doen?
Twee dagen voor de eindworkshop moet je de materialen naar je docent sturen!



Wie moet je contacten?

.....

En hoe ga je dat doen?



Wat wordt je planning?

datum vandaag:

datum opsturen
materialen van
uitdaging:

Zet in je agenda/telefoon wanneer je aan de eindcreatie gaat werken!

