

# GLIMdag 30 mei 2024

*Klagende patiënten, mopperende collega's, teveel regels... heb jij even geluk!  
Na deze GLIMdag draai jij je hand er niet meer voor om!*

**Locatie** : De Maathoeve, Witteveensweg 23, 8111 RP Heeten

**Organisatiecommissie** : Laura van den Hoek, Marijke Jansen, Audrey Haarsman,  
Jolien Visser en Anneke Kruit

Ben je de middag verhinderd, wat gezien het programma heel jammer zou zijn, dan is er dit jaar de mogelijkheid om je alleen in te schrijven voor het avondprogramma.

## Programma:

**13:30 - 14:00 uur: Inloop**

**14:00 – 17:00 uur: Twee workshop rondes (keuze uit 4 workshops)**

**17:00 – 18:00 uur: Diner (en start avondprogramma)**

**18:00 - 20:15 uur: Twee plenaire voorstellingen**

## Kosten

De kosten zijn € 80,00 voor het volgen van het hele programma en € 45,00 voor het volgen van het avondprogramma.

## Workshops

### Mopperen Maar! – [Jobeducation](#)

Iedereen op de werkvloer maakt zich er wel eens schuldig aan. Mopperen over een patiënt, over het zoveelste lijstje wat je moet invullen of een computer die niet meewerkt. En hoewel mopperen wordt gezien als iets negatiefs, zitten er toch ook echt veel voordelen aan. Ontdek hoe mopperen zorgt voor meer saamhorigheid, vertrouwen en verbinding. Zo krijgt mopperen opeens een positieve uitwerking. Wil jij ook een positieve draai geven aan mopperen? Dan is deze workshop een perfecte manier om dat te bereiken.

### Ontspannen grenzen stellen! – [Iris Posthouwer](#)

- 'Kunt u even een verklaring schrijven?'
- 'Kan ik dan pas terecht?'
- 'Ik wil gewoon de arts spreken!'
- 'Van mijn vorige huisarts kreeg ik het wel''

Als zorgverlener heb je regelmatig te maken met mensen die je grenzen tarten. En je wilt misschien best wat zeggen, maar je hebt ook niet altijd zin in moeilijk gedoe. In deze workshop krijg je nieuwe frisse technieken om ontspannen je grenzen aan te geven, zonder gedoe. Iris Posthouwer is trainer en spreker op het gebied van Ontspannen overtuigen. Haar missie: ontspannen omgaan met ongemak. Ze geeft al jaren trainingen en lezingen aan huisartsen. In oktober 2023 verscheen haar nieuwe boek 'Iets met grenzen stellen - praktische gids voor duidelijkheid zonder gedoe'.

## Ook schapen werken niet altijd mee- Maathoeve

In deze workshop leer je samen met collega's schapen te drijven. Een veeleisende patiënt, een eigenwijze collega? Ook schapen laten zich niet altijd makkelijk sturen! In deze workshop leer je daarom hoe hiermee om te gaan. Goede communicatie met collega's en het inspelen op het gedrag en behoefte van de schapen staan hierbij centraal. Lukt het jou om samen met collega's de schapen de juiste richting op te sturen?

## Goed voor jezelf zorgen; hoe doe je dat? – Meriel Hendriks van Sportbedrijf Deventer

Heb je soms het gevoel dat je in drukke periodes aan het overleven bent in plaats van leven? Kun je heel goed voor anderen zorgen maar vergeet je daarmee jezelf wel eens? Als je agenda of planning vol raakt, of er gebeurt iets stressvols, is het verleidelijk om extra hard te gaan werken en 'goed voor jezelf zorgen' als eerste van je to do lijst te schrappen. Of dit nu tijdens je werk is of thuis.

We weten dat het belangrijk is om goed voor ons zelf te zorgen, maar hoe doe je dat?

Tijdens de workshop ga je ervaren hoe je je energiebalans zo optimaal mogelijk kan herstellen en versterken.

## Avondprogramma: Twee plenaire voorstellingen

### Hoe vind ik rek in de regels? – Boukje Keijzer

De gemiddelde zorgverlener besteedt 1 dag per week aan administratieve handelingen. Daar zitten heel zinnige regels tussen, maar ook veel onzinnige, overbodige, tegenstrijdige regels die niet in verhouding staan tot hun doel of helemaal niet regelen wat ze beogen te regelen. De balans tussen regels en rek is zoek.

Het kan anders. Ontregelexpert Boukje Keijzer laat ons in een wervelende keynote lezing zien dat er veel meer mogelijk is dan we denken, en dat we zelf de regeldruk kunnen aanpakken.

### Afsluitend Spektakel – Arno Folkertz, één van de meest gevraagde sprekers in Nederland

We sluiten de avond met humor, theater en muziek af, zodat jullie allemaal met een GLIM-Lach naar huis gaan.

Hoe houden we ons werk leuk en prettig? Soms een lastige patiënt, vervelende thuissituatie of allerlei overbodige regelzaakjes, deze zaken kunnen bijdragen aan een onprettige werksfeer. Waar heb je invloed op en wat kun je zelf veranderen om plezier in je werk te behouden of terug te vinden? In de voorstelling van Arno gaat hij op humoristische (en muzikale) wijze in op balans tussen cultuur en structuur. Hoe komen we tot verandering? Hoe krijg je mensen mee? Hoe blijven we wendbaar? Met een unieke combinatie van humor, kennis en neurowetenschappelijke inzichten, spreekt hij over verandering, verbinding en samenwerking!

## Accreditatie

Er zal accreditatie aangevraagd worden voor het volgen van het gehele programma.

## Inschrijven

**LET OP**, er is een link om je in te schrijven voor het gehele programma én een link om je in te schrijven voor alléén het avondprogramma.

[Ik schrijf met in voor het gehele programma.](#) LET OP! Vergeet niet om na je inschrijving onder 'mijn inschrijvingen' in HCDOpleidingen je workshopkeuze nog aan te geven voor de middag. Je kunt je inschrijven voor 2 van de 4 workshops en vol is vol.

[Ik wil alléén het avondprogramma volgen.](#)