Onderwerpen:

• Waar sta ik nu?! Het combineren van je ambities als arts met je ambities als moeder en individu en de wisselwerking daartussen geven inspiratie en energie als je het op je eigen en voor jou best passende manier kunt doen. Dat begint bij goed voor jezelf te zorgen en dat niet voornamelijk of alleen voor anderen (je gezin, patiënten…) te doen. We starten de workshop met een opdracht waarmee jij in kaart brengt waar jij op dat moment staat en wat je nodig hebt voor jouw toekomst.

• De wereld waarin je werkt en leeft. In vogelvlucht staan we vervolgens stil bij de mechanismen die maken dat vrouwen in een tijd waarin zij ongekende mogelijkheden hebben om buitenshuis te werken en deze ook volop benutten, daarbij nog regelmatig worden gehinderd door traditionele en tegenstrijdige normen, verwachtingen en patronen.

• Richting geven aan je artsenleven. Ambities zijn de belangrijkste brandstof voor persoonlijke en professionele groei. Desondanks vinden veel vrouwen het lastig om hun ambities te benoemen, laat staan uit te spreken. We belichten eerst dit fenomeen en aansluitend verken je jouw eigen ambities als medicus, als moeder en voor jezelf. Dat doe je aan de hand van een aantal praktische oefeningen waarbij tevens zaken als jouw persoonlijke waarden, jouw kwaliteiten, missie en leiderschap aan de orde komen. Ook bespreken we wat je helemaal niet ambieert en dus kunt loslaten.

• Jezelf managen. Wil je jouw eigen artsenleven leiden, is het van belang dat je jezelf op mentaal, fysiek, emotioneel én spiritueel vlak ontwikkeld. Samen maken deze dimensies jou wie je bent en vormen ze de kern van jouw eigen-wijze leiderschap. Volop ruimte bestaat om stil te staan bij hieraan gerelateerde thema’s. Zoals timemanagement, omgaan met je emoties, schuldgevoelens en andere belemmerende gedachten, zorgen voor je fysieke en mentale welbevinden, het belang van een positieve levenshouding, timemanagement en het bewaken van je grenzen (nee zeggen), een eigentijds partnership met je partner en het belang van een sterk netwerk. De deelnemers kiezen uit dit overzicht 1 of 2 thema’s die nader worden uitgediept.

• Voluit werken én leven. Ga jij echt voor je ambities? Dan biedt dit laatste onderdeel van de workshop je de gelegenheid om met de leerpunten en tips die je gedurende de dag hebt verzameld een (strategisch) plan te maken. Een plan waarmee je je met hart en ziel aan wilt verbinden om dagelijks weerbaar en wendbaar te leven en je dromen en ambities waar te maken.