



Seizoensnieuws  
Lente 2019

## Nieuwsbrief van Touch, training en coaching.

In deze - vernieuwde - Seizoensnieuws lees je over:

- Jobhoppen tijdens je carrière
- Regie pakken tijdens jobhoppen
- Opleidingsplaatsen in cijfers uitgedrukt
- Omgaan met prestatiedruk
- Sollicitatietraining aan 130 geneeskunde studenten
- Krachthoudingen
- Agenda lente 2019

## Jobhoppend de lente in

*Heb jij je nestje al gevonden? Of ben je (ongewild) aan het Jobhoppen?*

### Lentegevoel

Wat geeft jou lentegevoel? Waar kijk jij na de winter naar uit? Een eerste terrasje? Bloesem in de bomen? Bolletjes in de tuin? De vogeltjes die in de ochtend en avond van zich laten horen? De zoete geur van Fluitenkruid in de berm? Lekker in je t-shirt op de fiets?

Of kijk je deze lente vooral uit naar een vaste plek? Weten op welke plek je terecht komt als basisarts, aios of specialist?

*Gezonde groet, ook namens het hele team van Touch, training en coaching, Desiré van Teeffelen* 

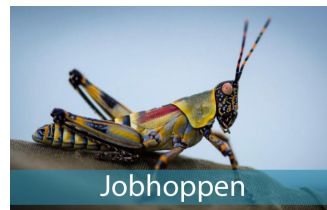


foto: Jan van Oosthuizen via Pixabay

### (Ongewild) jobhoppen tijdens je carrière

Tijdens de carrière als arts ben je ongewild een jobhopper. Wat heeft dat voor impact?

Als coassistent wissel je bijna elke 4 tot 6 weken van afdeling, daarna zit je als anios over het algemeen niet langer dan een jaar op een werkplek, want dat is niet goed voor je cv. Ook tijdens het werk als aios werk je op diverse plekken naast het verplichte onderzoek. Na 9 tot 12 jaar ben je specialist. Door het beperkte aantal vaste plekken bij een aantal specialismen is het daarna opnieuw zoeken naar een vaste stek. Waar ga ik wonen? Moet ik nog iets extra's doen? Hoe kom ik op een plek die ik fijn vind? Het kost energie om over al deze vragen na te denken, terwijl je ook verder moet oriënteren, solliciteren en reflecteren. Ondertussen is er bij de meeste artsen een groeiend verlangen naar vaste grond onder de voeten. Met collega's en ook in de privésfeer iets opbouwen is lastiger als je voor kortere duur ergens werkt. Hieronder lees je hoe je tijdens het jobhoppen de regie weer kunt oppakken.



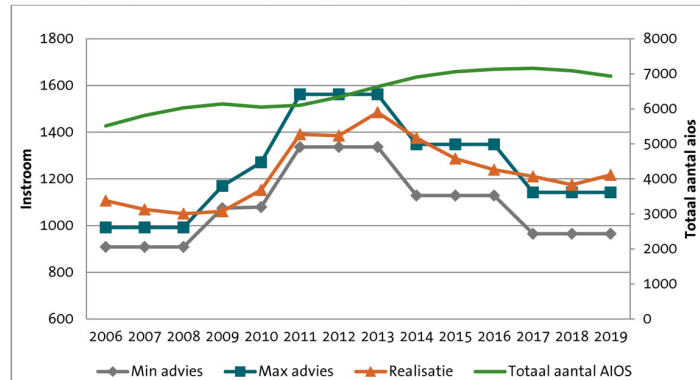
### Weer regie pakken tijdens het jobhoppen? De eerste stappen:

1. Neem de tijd voor reflectie. Wat wil ik? Wat past bij me? Wat wil ik niet? Wat is een no go?
2. Hoe is het met me? Fysiek, mentaal? Wat heb ik nodig? Op de korte en langere termijn?
3. Stel nieuwe doelen die motiveren en niet frustreren.
4. Accepteer wat wel kan en wat niet, en houd je doelen haalbaar; stel ze eventueel bij.

## Hoeveel plekken zouden er dit jaar beschikbaar zijn voor aios?

Deze maand zijn de ramingen voor de geplande aios instroom voor 2019 bekend geworden.

Figuur 2: De adviezen over en de gerealiseerde instroom van het aantal medisch specialisten in opleiding sinds 2006 (linkeras) en totaal aantal aios (rechteras), exclusief sport- en ziekenhuisgeneeskunde.<sup>12</sup>



Bron: het Capaciteitsorgaan, capaciteitsplan 2020-2023, [www.capaciteitsorgaan.nl](http://www.capaciteitsorgaan.nl).

De ramingen helpen om realistische verwachtingen te vormen, maar tonen ook de uitdagingen waar je als aios mee te maken zult krijgen.

Wil je hulp bij het voorbereiden van je sollicitatiegesprek? Of wil je sparren over te maken keuzes? De coaches en trainers van Touch, training en coaching staan voor je klaar.

[Bekijk het volledige rapport](#)

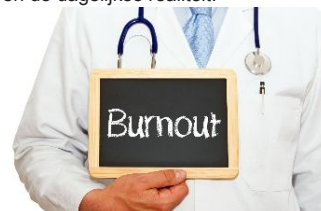
## Prestatiedruk; onrealistische verwachtingen grote bron van stress

In alle berichtgeving over **burn-out** valt regelmatig het woord prestatiedruk. Dat is ook wat Sandra Sanders veel in haar coachingspraktijk tegenkomt: druk die mensen ervaren van buitenaf en/of die zij zichzelf opleggen. Mensen hebben vaak niet in de gaten hoe hun eigen regels een keurslijf vormen als je er niet wat flexibel mee om weet te gaan en stilstaat bij je behoeftes en de dagelijkse realiteit.

Hoe is het gesteld met jouw regels en de bewaking van jouw grenzen?

[Lees het volledige artikel.](#)

Geschreven door [Sandra Sanders](#), coach, trainer. 



[Lees meer over stress en burn-out preventie](#)

[Doe de burn-out check](#)

## Sollicitatietraining voor 130 geneeskunde studenten; machteloze houdingen en krachthoudingen

Oda Salomons is als coach, trainer en psycholoog ons team komen versterken voor de regio Amsterdam. Ze heeft veel expertise op het gebied van persoonlijk leiderschap en onderzoekt graag met jou hoe je ondanks je volle bestaan, bevolgen en energiek aan het werk kunt blijven. Haar liefde voor schrijven, kan ze kwijt in haar blogs. In onderstaand (ingekort) artikel lees je hoe studenten geneeskunde de sollicitatietraining hebben ervaren.



### Machteloze houdingen




als je je lijf machteloze posities laat aannemen: ingetogen en een beetje verkrampte houdingen. 'Zit je in de wachtruimte over je mobieltje gebogen? Niet doen! Je hoofd weegt zo'n 27 kilo, dan geef je een verkeerd signaal aan je brein, waardoor het hormoon cortisol wordt aangemaakt en je je gestrest en angstig gaat voelen. Net zoals je armen om je romp slaan, handen tussen je benen klemmen, pinguïnarmpjes (je armen van oksel tot elleboog tegen je bovenlichaam klemmen), friemelen met je handen.'

## Krachthoudingen

Ik geef het advies: 'Ga vooral voorafgaand aan een presentatie oefenen met krachthoudingen: maak je breed, waardoor je lichaam veel ruimte inneemt. En maak je open: houd je ledematen ver van het lichaam af, zo wordt testosteron aangemaakt, een hormoon dat kracht stimuleert.' 'Ja', roept een studente enthousiast ...

[Lees hier het volledige artikel.](#)

Geschreven door [Oda Salomons](#), coach, trainer, psycholoog.  [Wil je op het artikel reageren? Mail: \[osalomons@touch-coaching.nl\]\(mailto:osalomons@touch-coaching.nl\).](#)



Bron illustratie: Amy Cuddy, Presence, Onverschrokken je grootste uitdagingen aangaan, Spectrum.

Zie ook: een van de meest bekeken TEDTalks van Amy Cuddy: '[Je lichaamstaal vormt wie je bent](#)'.

## Direct aan de slag met je houding: oefening

Wil je direct aan de slag met je houding? Deze zeer eenvoudige oefening kan je helpen:

- Herinner jezelf aan een situatie waarin je krachtig en tevreden was
- Maak, terwijl je je herinnering vasthoudt, een foto van jezelf. Of zoek een foto van jezelf tijdens die krachtige en tevreden situatie.
- Kijk regelmatig naar deze foto
- Ervaar wat dit met je doet.

### Agenda lente 2019:

- 5 april 2019 - Timemanagement voor artsen, Zaltbommel; [meer informatie](#)
- 22 mei 2019 - Alle ballen in de lucht; individueel coachtraject voor artsen in opleiding; [meer informatie](#)
- 12 juni 2019 - Individuele coaching voor Specialisten, Amersfoort; [meer informatie](#)
- 14 juni 2019 - Sollicitatietraining naar een opleidingsplaats, Zaltbommel; [meer informatie](#)
- 19 juni 2019 - Hartvaardigheden, Leiden; [meer informatie](#)
- 21 juni 2019 - Publicatie zomer-editie Seizoensnieuws; *je ontvangt deze in je mail*
- Diverse dagen en locaties: Lentewandeling voor medici; [meer informatie](#)*



Copyright © 2019 Touch, training & coaching, Alle rechten voorbehouden.

Wil je je aanmelding voor deze nieuwsbrief wijzigen?  
Klik hier om je voorkeuren te wijzigen of om je af te melden voor deze nieuwsbrief.

Bekijk deze email in een browser

**Onze contactgegevens:**

Touch, training & coaching B.V.  
De Virieusingel 8  
5301 GB Zaltbommel

**Heb je vragen, of wil je reageren?**

Stuur ons een bericht: [info@touch-coaching.nl](mailto:info@touch-coaching.nl)

