

# WEL



**Werken met  
Positieve Gezondheid**



## Werken met Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid is een manier van denken en werken waarbij je de ander centraal stelt. Je helpt mensen om beter te benoemen wat belangrijk voor hen is en vertaalt dat naar te zetten stappen. Goed luisteren en kijken is hierbij essentieel, maar ook het vertrouwen in wat iemand zelf kan. Het is verbluffend hoe goed mensen zelf vaak weten wat er nodig is om hun gezondheidssituatie te verbeteren.

Om deze mindset te ontwikkelen, is het belangrijk om eerst zelf te ervaren wat het verschil maakt. Hierbij speelt zelfreflectie een rol: Wat vind jij belangrijk? Wanneer ervaar jij zingeving en contact? Ervaringen uitwisselen met andere deelnemers en samen leren zijn ook een onmisbare bron van inspiratie.

Elke deelnemer start met de Introductie Positieve Gezondheid. Deze volg je altijd in de groep. Dit bestaat uit twee sessies van 2,5 uur. (De eerste sessie is online, de tweede fysiek.) Daarna ga je verder aan de slag met dit gezondheidsconcept en doe je de Training Werken met Positieve Gezondheid. Deze training heeft twee leerroutes: gesprekken voeren en implementatie in de organisatie.

Vragen of meer informatie?  
Mail naar [info@welinflerland.nl](mailto:info@welinflerland.nl).

## Introductie Positieve Gezondheid

In zorg, welzijn en onderwijs wordt steeds vaker gewerkt vanuit Positieve Gezondheid. En ook werkgevers merken steeds meer dat het waarde heeft om 'het andere gesprek' te voeren met medewerkers. Het werkconcept van Positieve Gezondheid houdt in dat je anders kijkt naar 'of het goed gaat met iemand'. Er zijn drie elementen in de werkwijze:

1. Je gaat met mensen verkennen wat belangrijk voor ze is.
2. Je kijkt of er (verander)wensen zijn.
3. Je coacht ze om te komen tot concrete, haalbare stappen richting hun doel.

**De Introductie Positieve Gezondheid is de basis van werken met Positieve Gezondheid. Deze wordt aangeboden in een groep met twee cursusbijeenkomsten. Hierbij krijg je het 'Handboek Positieve Gezondheid'.**

## Training Werken met Positieve Gezondheid

De training Werken met Positieve Gezondheid heeft twee leerroutes. Deze routes sluiten aan bij verschillende soorten werk:



**Gesprekken  
voeren**



**Implementatie  
in de organisatie**

Iedereen start met de Introductie Positieve Gezondheid. Daarna volgt het specifieke trainingsdeel van de gekozen leerroute. De verschillende routes worden toegelicht op de volgende pagina's.

### Investering

De training bestaat uit 6 sessies. De introductie is 2 x 2,5 uur, daarna 4 x 3,5 uur. Het tarief per persoon bedraagt € 220,-. De € 220,- gaat om een kleine bijdrage en de overige kosten worden door WEL voor rekening genomen, dankzij subsidie van de provincie Flevoland.



## Training Positieve Gezondheid & gesprekken voeren

### Voor wie is deze training?

Deze leerroute volg je wanneer je de Introductie Positieve Gezondheid hebt afgerond en dit gezondheidsconcept als uitgangspunt wilt nemen in het voeren van gesprekken in je werk. Dit kan bijvoorbeeld op het gebied van gezondheidszorg, welzijn of de werkgeverssetting. Ben jij praktijkondersteuner in de huisartspraktijk? Werk je als EVV'er? Of misschien als wmo-consulent bij de gemeente? Of ben je leidinggevende van een team in een organisatie? Dan is dit de leerroute die goed aansluit bij jouw werk. De training is voor veel beroepsgroepen geaccrediteerd.

### Wat leer je in deze training?

In deze training leer je de essentie van het werken met Positieve Gezondheid. Je vertaalt deze in persoonsgerichte gesprekken. Hierin leer je jouw cliënten, patiënten of klanten met een brede blik naar binnen te kijken. Zo kunnen ze hun wensen vertalen in stappen die ze zelf willen zetten.

Er is tijdens de training volop gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan en te leren van elkaar. Daarnaast is het de bedoeling dat je tijdens het traject aan de slag gaat om het geleerde toe te passen in de praktijk.

### Na het volgen van deze training:

- Kan je de essentie van het werken met Positieve Gezondheid helder beschrijven en aangeven hoe je dit in je werk vormgeeft.
- Heb je meerdere malen gereflecteerd op je eigen Positieve Gezondheid en kan je beschrijven wat jouw opbrengst daarvan is.
- Kan je inschatten op welk moment en hoe het gesprek vanuit Positieve Gezondheid het beste past voor de ander.
- Kan je een werkwijze op basis van het spinnenweb beschrijven, die jou in staat stelt om mensen binnen hun eigen werksetting te laten reflecteren op hun Positieve Gezondheid en hierover met hen in gesprek gaan.
- Ben je je bewust van het belang van goed luisteren en kijken naar de ander en ben je bereid om een open en onbevooroordeelde houding bij jezelf te blijven oefenen.
- Pas je Positieve Gezondheid toe in jouw gedrag door je te verdiepen in het perspectief van de ander, ruimte te geven, de tijd te nemen en niet te sturen op bepaalde oplossingen.
- Kan je voor jezelf een passende werkwijze toepassen om mensen te laten ontdekken welke haalbare stappen ze kunnen zetten om hun Positieve Gezondheid te behouden of versterken.
- Heb je gereflecteerd op je eigen vermogen om mensen regie te laten nemen over hun eigen ontwikkelproces en heb je gericht geoefend om dit vermogen te vergroten.
- Kan je vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid samenwerken met partners binnen en buiten de organisatie.
- Weet je waar je informatie en inspiratie kunt vinden over het toepassen van Positieve Gezondheid. Na het volgen van de training heb je een netwerk opgebouwd.
- Iedereen krijgt na afloop van de training (het landelijk erkende) certificaat.
- **Tip:** een vervolg hierop kan de train-de-trainer cursus zijn.



## Training Positieve Gezondheid & implementatie in de organisatie

### Voor wie is deze training?

Deze leerroute volg je wanneer je de Introductie Positieve Gezondheid hebt afgerond en dit gezondheidsconcept wilt inbedden in een organisatie. Werk je als beleidsmedewerker? Ben je manager? Of werk je als projectleider? Dan is dit de leerroute die goed aansluit bij jouw werk. De training is voor veel beroepsgroepen geaccrediteerd.

### Wat leer je in deze training?

In deze training leer je de essentie van het werken met Positieve Gezondheid. Je leert deze te vertalen naar implementatieprocessen in een organisatie. Je geeft medewerkers en klanten de ruimte om beter te benoemen wat belangrijk voor hen is.

Dit vergroot het gevoel van eigen regie en helpt hen om stappen te kiezen die hun Positieve Gezondheid vergroten.

Er is tijdens de training volop gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan en te leren van elkaar. Daarnaast is het de bedoeling dat je tijdens het traject aan de slag gaat om het geleerde toe te passen in de praktijk.

Deze leerroute wordt aangeboden in samenwerking met BeBright en Vilans, implementatiepartners van iPH.

### Na het volgen van deze training:

- Kan je de essentie van het werken met Positieve Gezondheid helder beschrijven en aangeven hoe je dit in je werk vormgeeft.
- Heb je meerdere malen gereflecteerd op je eigen Positieve Gezondheid en kan je beschrijven wat jouw opbrengst daarvan is.
- Kan je beschrijven hoe de essentie van het werken met Positieve Gezondheid zichtbaar en voelbaar wordt in de organisatie.
- Ben je je bewust van het belang van goed luisteren en kijken naar de ander en ben je bereid om een open en onbevooroordeelde houding bij jezelf te blijven oefenen.
- Pas je Positieve Gezondheid toe in jouw gedrag door je te verdiepen in het perspectief van de ander, ruimte te geven, de tijd te nemen en niet te sturen op bepaalde oplossingen.
- Weet je welke randvoorwaarden er in de organisatie nodig zijn voor goede implementatie van Positieve Gezondheid en ken je de ontwikkelingen die hierop van invloed kunnen zijn.
- Kan je stappen benoemen voor de implementatie van Positieve Gezondheid binnen een organisatie en kan je deze vertalen naar een programma dat aansluit op de visie, activiteiten en ontwikkelingen van de eigen organisatie.
- Weet je hoe implementatie gemonitord en geëvalueerd kan worden.
- Heb je gereflecteerd op je eigen vermogen om (mensen uit) de organisatie regie te laten nemen over hun ontwikkelproces bij het werken met Positieve Gezondheid en heb je geoefend in het voeren van gesprekken waarin dit versterkt wordt.
- Weet je hoe je sleutelfiguren kunt betrekken in alle lagen van de organisatie, aandacht kunt creëren en medewerkers kunt inspireren.
- Ken je de verschillende samenwerkingspartners in de organisatie/ regio en kun je met hen samenwerken vanuit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid.
- Weet je waar je informatie en inspiratie kunt vinden over het toepassen van Positieve Gezondheid. Na het volgen van de training heb je een netwerk opgebouwd.
- Iedereen krijgt na afloop van de training (het landelijk erkende) certificaat.
- **Tip:** een vervolg hierop kan de train-de-trainer cursus zijn.

## Samenwerking Visiom & WEL

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met Visiom en samen verzorgen we de trainingen.

Visiom is opgericht in 2004 en heeft als streven: beter worden in de zorg. Dit betekent dat zorg er zo vaak mogelijk toe leidt dat zieke mensen weer beter worden en niet alleen een diagnose en behandeling krijgen. Maar dit betekent ook dat (zorg) professionals steeds beter worden daaraan bij te dragen.

Dit vraagt om een optimale benadering van mensen en het begrip 'gezondheid'. Hiervoor zijn veerkrachtige en wendbare professionals nodig, die goed in hun vel en in hun werk zitten. Visiom geeft al jaren trainingen over gespreksvaardigheden.

Deze trainingen zijn erop gericht om mensen te raken in hun persoonlijke wensen en doelen en ze te helpen om vaker te handelen op een manier die hun welzijn vergroot.

**visiom**  
beter worden in de zorg

**WEL**

Vragen of meer informatie?  
Mail naar [info@welinflevoland.nl](mailto:info@welinflevoland.nl).

[www.welinflevoland.nl](http://www.welinflevoland.nl)