



'Ik blijf me  
graag  
ontwikkelen.'

Fontys Pro

# INHOUD

<b>WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?</b>	<b>2</b>
<b>ALGEMENE INFORMATIE</b>	<b>3</b>
INGANGSEISEN	3
OPZET VAN DE TRAINING	3
TIJDSINVESTERING	3
KOSTEN	3
EVALUATIE	3
ACCREDITATIE	4
<b>OVER DE TRAINING</b>	<b>5</b>
DE E-LEARNING POSITIEVE GEZONDHEID	5
INLEVEREN OPDRACHTEN	5
DE REFLECTIEBIJEENKOMSTEN	5
NA AFLOOP	5
TRAINERS	5
<b>PROGRAMMA</b>	<b>6</b>
<b>CONTACTGEGEVENS</b>	<b>7</b>

# WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

Het begrip **Positieve Gezondheid** is geïntroduceerd door de arts Machteld Huber. Positieve Gezondheid gaat over hoe je veerkrachtig en betekenisvol kunt leven.

Het begrip gezondheid bestrijkt immers een veel breder gebied dan alleen maar je lichamelijk functioneren. Positieve Gezondheid gaat dus niet uit van ziekte en hetgeen niet goed gaat, maar vertrekt vanuit hetgeen er wél goed gaat.

Positieve Gezondheid gaat hierbij uit van **zes dimensies**:

- ✓ lichaamsfuncties,
- ✓ mentaal welbevinden,
- ✓ zingeving,
- ✓ kwaliteit van leven,
- ✓ meedoen en
- ✓ dagelijks functioneren.



Deze training is ontwikkeld vanuit Fontys Paramedische Hogeschool in samenwerking met het Institute of Positive Health (IPH), onderdeel van Alles is Gezondheid.



# ALGEMENE INFORMATIE

## INGANGSEISEN

De blended training Positieve Gezondheid is voor iedereen toegankelijk en te volgen.

## OPZET VAN DE TRAINING

De blended basistraining Positieve Gezondheid bestaat uit:

- E-learning Werken met Positieve Gezondheid
- Reflectiebijeenkomsten

## TIJDSINVESTERING

De hele basistraining heeft een studiebelasting van 12 uur. Waarvan 4 uur voor de e-learning en 8 uur voor de reflectiebijeenkomsten.

## KOSTEN

De trainingskosten zijn inclusief de e-learning, thee, koffie en water gedurende de training en btw-vrij.

## EVALUATIE

We evalueren elke opleiding van Fontys Pro Health. Wij gebruiken deze feedback om de opleidingen continu te verbeteren. Hiervoor ontvang je tijdens de laatste lesdag een vragenlijst om in te vullen.

## ACCREDITATIE

Voor deze training is accreditatie verstrekt door:

Register	Punten	Verloopdatum
Accreditatiebureau Cluster 1 (huisartsen, ouderengeneeskunde, etc)		heraccreditatie
Kwaliteitsregister V&V		heraccreditatie
ADAP		heraccreditatie
Keurmerk Fysiotherapie		heraccreditatie
NVvPO		heraccreditatie
Registerplein	11	30-06-2023
Leefstijlcoaches BLCN	10,5	01-07-2023
LV POH-GGZ	12	18-09-2023
Kraamzorg	8.5	31-10-2023
SKJ	10.5	01-01-2025
Verpleegkundig specialisten	12	31-10-2023

Staat je register er niet bij, neem dan contact met ons op.

## OVER DE TRAINING

De training Positieve Gezondheid bestaat uit een online training en twee groepsbijeenkomsten (reflectiebijeenkomsten). In de online training wordt op een interactieve wijze kennis aangeboden die relevant is voor professionals om zich te bekwamen in het werken met Positieve Gezondheid. De online training bestaat uit korte filmpjes waarin de achtergrond van Positieve Gezondheid verteld wordt door Machteld Huber, interactieve filmpjes over het toepassen van Positieve Gezondheid in de praktijk en opdrachten waarin cursisten zelf aan de slag gaan met Positieve Gezondheid. Via een online werkgroep is er contact met andere cursisten mogelijk.

Tijdens de reflectiebijeenkomsten staat leren van en met elkaar centraal. Tijdens de bijeenkomsten wordt gereflecteerd op eigen handelen. Ook na de training blijven cursisten met elkaar in contact om kennis en ervaringen te delen.

### DE E-LEARNING POSITIEVE GEZONDHEID

Het volgen van de online training duurt ongeveer 4 uur. De doorlooptijd van de online training is ten minste drie weken. In de online training ga je namelijk ook zelf aan de slag met Positieve Gezondheid en een veranderwens. Gedragsverandering kost tijd. Daarnaast ga je oefenen met het voeren van het 'andere gesprek' door middel van het maken van de opdrachten.

### INLEVEREN OPDRACHTEN

De opdrachten neem je mee naar de reflectiebijeenkomst. Hier ga je met je opdrachten aan de slag. Tevens is het maken van de opdrachten een van de voorwaarden om je certificaat te krijgen. De trainer checkt dus of je ze bij je hebt.

### DE REFLECTIEBIJEENKOMSTEN

De reflectiebijeenkomsten duren twee keer een halve dag. Er wordt gewerkt met groepen van maximaal 12 cursisten. De bijeenkomsten zijn gericht op zelfreflectie en intervisie.

### NA AFLOOP

Wanneer de opdrachten uit de online training zijn ingeleverd en de twee reflectiebijeenkomsten zijn bijgewoond ontvang je na afloop van de training een **certificaat Basismodule Werken met Positieve Gezondheid**.

### TRAINERS

De reflectiebijeenkomsten behorende bij de training worden begeleid door trainers- en implementatiecoaches Positieve Gezondheid. De implementatiecoaches zijn door Fontys docenten (een IPH gecertificeerd trainer) opgeleid om de reflectiebijeenkomsten te begeleiden.

# PROGRAMMA

## REFLECTIEBIJEENOMST 1

09.45 uur	INLOOP
10.00 uur	ONTVANGST EN INLEIDING IN HET PROGRAMMA
10.10 uur	KENNISMAKING
10.20 uur	TERUGBLIK ONLINE TRAINING EN SCHETSEN VERWACHTINGEN INTERVISIE
10.40 uur	SPINNENWEBDIAGRAM
11.00 uur	OPDRACHT 1: MIJN POSITIEVE GEZONDHEID EN MIJN VERANDERWENS
12.00 uur	PAUZE – 15 MINUTEN
12.15 uur	OPDRACHT 2: COMMUNICATIE
12.45 uur	OPDRACHT 4: HET 'ANDERE GESPREK'
13.15 uur	BLIK NAAR BINNEN, 0-100% LIJN)
13.45 uur	BESPREKEN HUISWERKOPDRACHT EN REFLECTIE
14.00 uur	AFSLUITING

## REFLECTIEBIJEENOMST 2

09.45 uur	INLOOP
10.00 uur	ONTVANGST EN INLEIDING IN HET PROGRAMMA
10.15 uur	TERUGBLIK VORIGE BIJEENKOMST: PERSOONLIJKE VERANDERWENS, EFFECT MAATJE EN ACTIEWIEL
10.45 uur	OPDRACHT 3: FILMPJE 'LEILA'
11.15 uur	OPDRACHT 4: VERDER METHET ANDERE GESPREK
12.15 uur	PAUZE – 15 MINUTEN
12.30 uur	OPDRACHT 5: INZET EIGEN SITUATIE
13.30 uur	REFLECTIE EN EVALUATIE
14.00 uur	AFSLUITING

# CONTACTGEGEVENS

Het adres van Fontys Paramedische Hogeschool is:

Ds. Th. Fliednerstraat 2

5631 BN Eindhoven

Postbus 347

5600 AH Eindhoven

Ons e-mailadres is: **fontysprohealth@fontys.nl**

Ons telefoonnummer is: +31 8850 82800

## **Contactpersoon**

Brechtje Poelman





**> FOR SOCIETY**

**> Fontys Paramedische Hogeschool**

 08850 82800

 [fontysprohealth@fontys.nl](mailto:fontysprohealth@fontys.nl)

 Ds. Th. Fliednerstraat 2, 5631BN Eindhoven

 [fontys.nl](http://fontys.nl)