



Digitale ondersteuning voor jou en jouw huisartsenpraktijk!

Goede huisartsenzorg begint bij **gezonde en gelukkige medewerkers.**

Namens Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg, SSFH, bieden wij alle huisartsmedewerkers daarom gratis online programma's en vragenlijsten aan op het gebied van **agressie en ongewenst gedrag, werkdruk, leidinggeven en loopbaanperspectief.**



Maak gemakkelijk een account aan en ga aan de slag met de volgende thema's:

- Regisseur worden van je werkdruk
- Omgaan met agressie
- Pesten en agressie op de werkvloer
- Loopbaancoaching
- Leidinggeven: omgaan met stress in je team
- Balans
- Mindfulness
- Stressles
- Veerkracht
- Werkgeluk

> Account aanmaken

Verhoog je mentale veerkracht met onze online programma's

Kies zelf waar en wanneer je wilt werken aan je eigen mentale gezondheid en vitaliteit! Vanuit SSFH kun je als praktijkmedewerker gratis gebruikmaken van onze online programma's.



45%

van de werknemers in de huisartsenzorg vindt de
werkdruk (veel) te hoog

Bron: AZW Statline werknemers- en werkgeversenquête november-december 2022

Regisseur worden van je werkdruk



Dit programma is speciaal ontworpen om zorgmedewerkers te helpen beter om te gaan met werkdruk en negatieve werkstress zoveel mogelijk te beperken.

In het programma leer je:

- Wat werkdruk voor jou betekent
- Veerkrachtig om te gaan met werkdruk
- Meer regie te pakken in je werkende leven, zodat je effectief, succesvol en met plezier kunt blijven werken
- Kennis te vergaren en actief te blijven werken aan je doelen

Klik op de oranje knop om het programma 'Regisseur worden van je werkdruk' te volgen!

> Account aanmaken

39%

van de werknemers heeft het idee dat **intimidatie, agressie en geweld** door patiënten of cliënten het afgelopen jaar zijn toegenomen

Bron: AZW Statline werknemers- en werkgeversenquête november-december 2022

Omgaan met agressie



Dit programma is speciaal ontworpen om zorgmedewerkers te helpen beter om te gaan met agressie en de kans op escalatie te verkleinen.

In het programma leer je:

- Welke vormen van agressie er zijn en hoe je hiermee omgaat
- Bewust te worden van je grenzen en hiernaar te handelen
- Effectieve acties bij escalatie
- over nazorg na een schokkende gebeurtenis

Klik op de oranje knop om het programma 'Omgaan met agressie' te volgen!

> Account aanmaken

Pesten en agressie op de werkvloer



Voel jij je niet prettig of onveilig op je werk, of heb je vervelende dingen meegemaakt op de werkvloer? In dit programma zoeken we naar een weg om hier weer uit te komen.

In het programma leer je:

- Praktische informatie over ziekmelden en hulp vragen
- Actief werken aan jouw eigen situatie
- Ervaringen van anderen bekijken

Klik op de oranje knop om het programma 'Pesten en agressie op de werkvloer' te volgen!

[> Account aanmaken](#)

16.8 jaar

Is het gemiddeld aantal jaar dat medewerkers werkzaam zijn in de huisartsenzorg.

Bron: AZW Statline werknemers- en werkgeversenquête november-december 2022

Loopbaancoaching



Dit programma is speciaal ontworpen om zorgmedewerkers te ondersteunen bij hun loopbaanontwikkeling.

In het programma leer je:

- Meer te weten komen over je interesses en sterke eigenschappen
- Inzicht te krijgen in je persoonlijkheid en waarden, en hoe deze passen bij je huidige werk
- De juiste vragen te stellen en weloverwogen keuzes te maken
- Hoe je gemotiveerd blijft

Klik op de oranje knop om het programma 'Loopbaancoaching' te volgen!

> Account aanmaken

Leidinggeven: Omgaan met stress in je team



Dit programma is speciaal ontworpen om leidinggevendenden te ondersteunen bij het omgaan met werkstress binnen hun team, met als doel verzuim te verminderen en werkplezier en bevlogenheid te stimuleren.

In het programma leer je:

- Psychologische kennis over werkstress
- Stress te herkennen bij individuele teamleden en hierop in te spelen
- Algemene factoren die stress binnen het team kunnen voorkomen en verminderen
- Inzicht te krijgen in je eigen rol en vaardigheden, en de invloed daarvan op het team

Klik op de oranje knop om het programma 'Leidinggeven: omgaan met stress in je team' te volgen!

> Account aanmaken

Balans



Dit programma is speciaal ontworpen om je te helpen balans te vinden tussen verschillende aspecten van je leven, zoals werk en privé. Het ondersteunt je bij het herkennen van onbalans en biedt handvatten om stress te verminderen en meer evenwicht en voldoening te ervaren.

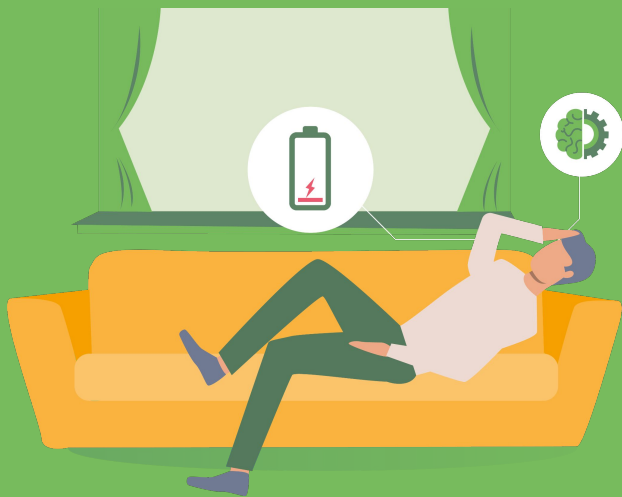
In het programma leer je:

- Wat balans is en hoe stress hier invloed op heeft
- Hoe je je huidige situatie in kaart brengt en hierop kunt inspelen
- Algemene factoren die bijdragen aan balans en hoe je deze kunt beïnvloeden
- Inzicht te krijgen in je eigen mindset en gewoontes, en de invloed daarvan op je welzijn

Klik op de oranje knop om het programma 'Balans' te volgen!

> Account aanmaken

Mindfulness



Dit programma is speciaal ontworpen om je te helpen met meer aandacht in het moment te leven. Met mindfulness leer je bewust stil te staan bij het hier-en-nu, zonder te blijven hangen in het verleden of vooruit te lopen op de toekomst.

In het programma leer je:

- Wat mindfulness is en hoe het je kan helpen
- Hoe je meditatie toepast met behulp van audio's
- Mindfulness oefeningen te doen en toe te passen in je dagelijks leven
- Meer in het hier-en-nu te zijn en bewuster te leven

Klik op de oranje knop om het programma 'Mindfulness' te volgen!

> Account aanmaken

Stressles



StressLes is een laagdrempelig programma, speciaal ontworpen voor iedereen die (af en toe) last heeft van stress. Je leert wat stress is, hoe je het kunt herkennen en krijgt praktische tips om stress de baas te worden.

In het programma leer je:

- Wat stress is en hoe je het herkent
- De invloed van voeding, slaap en beweging op stress
- Hoe je op tijd om hulp kunt vragen wanneer stress te veel wordt
- Prioriteiten stellen en effectieve ontspanningstechnieken

Klik op de oranje knop om het programma 'Stressles' te volgen!

> Account aanmaken

Veerkracht



Veerkracht draait om het vermogen om snel te herstellen na een stressvolle of verdrietige gebeurtenis. In dit programma leer je wat veerkracht is en werk je aan het vergroten van jouw veerkracht.

In het programma leer je:

- Wat veerkracht is en welke kenmerken hierbij horen
- Hoe je zelfwaardering en zelfvertrouwen vergroot
- Hoe optimisme en positiviteit bijdragen aan veerkracht
- Zelfregie en zelfsturing toepassen door naar je waarden te leven
- Hoe je verbinding maakt met anderen en steun durft te vragen

Klik op de oranje knop om het programma 'Veerkracht: herstellen na tegenslagen' te volgen!

[> Account aanmaken](#)

Werkgeluk



Dit programma is ontwikkeld voor werknemers die hun werkgeluk willen verhogen. Je wordt meegenomen langs verschillende onderwerpen die te maken hebben met je werkgeluk.

In het programma leer je:

- wat werkgeluk inhoudt en hoe jouw werkgeluk er uitziet.
- wat de drie ingrediënten van werktevredenheid zijn.
- wat allemaal invloed heeft op jouw werkgeluk.
- wat het betekent om in de flow te zijn.
- wat ‘jobcrafting’ is en gaat hier zelf mee aan de slag.

Klik op de oranje knop om het programma ‘Veerkracht: herstellen na tegenslagen’ te volgen!



> Account aanmaken

Health Check

Ervaar je te veel stress? Voel je je bevroren? Of vind je je werk saai? Zomaar wat vragen waar je antwoord op krijgt na het invullen van deze vragenlijst. Dit is niet alleen fijn voor jou om te weten, maar het helpt ook de praktijk beter te begrijpen wat er speelt binnen het team.

Alleen jij ziet je persoonlijke scores. Iedereen in jouw praktijk kan de Health Check gratis invullen met een account [in ons platform](#).



Hoe werkt het?

Je kunt je vanuit SSFH **gratis** **aanmelden op ons platform**. Hier kun je, naast online programma's ook de Health Check starten. Meer informatie vind je op onze website.

> Naar de website

