

INFUUS

Powered by

ZORG
MAGAZINE

De gazet voor de zorgprofessional

4

PRIKKELEND NIEUWS

Muntstuk voor de zorg:
GRAZIE

7

COLUMN

Jo Renty, Coördinator
Liga Autisme Vlaanderen

8

CORTEX

Onderwijs en opleiding:
een nieuw wetsvoorstel

18

HARTVERWARMERS

THOMAShuizen

26

KOFFIEKLETS

Gezellige babbel met
Kathleen & Katia

FEEL GOOD
POSTER
INCLUDED



LEREN IN DE ZORG

"Je moet je volledige carrière als
verpleegkundige gebruiken om
bij te studeren."

Jeroen Deganck
HBO5-verpleegkundige, AZ Rivierenland

Verschijnt 6x per jaar - nr. 4 - jaargang 1 / 2021 (maand augustus) - 25 augustus 2021 - Antwerpen X - P926211

Silentia[®]

THE FUTURE IN PRIVACY & HYGIENE SOLUTIONS

- ✓ Vél betere hygiëne
- ✓ Minder ziekenhuisinfecties
- ✓ Lagere kost op korte termijn



→ VRIJBLIJVENDE PROEFOPSTELLING ? Bel 0475 89 15 98 of mail info@silentia.be

www.silentia.be

Jezelf verder ontwikkelen met deze vier tips

We vergeten het vaak, maar het leven is één groot leer- en groeiproces! Elke nieuwe uitdaging en situatie waarmee we in aanraking komen vormt een leermoment. Wil dat zeggen dat je alleen maar kan wachten op de uitdagingen des levens om jezelf verder te ontwikkelen en te groeien als persoon? Zeker niet: je hebt je ontwikkeling zélf in de hand!

“Create the highest, grandest vision possible for your life, because you become what you believe.”
- Oprah Winfrey

DAAROM DEZE MAAND VIER TIPS OM JEZELF VERDER TE ONTWIKKELEN.

DESIGN THE LIFE OF YOUR DREAMS

In plaats van eindeloos naar het nieuws te kijken, door social media te scrollen of te binge watchen – oké, ik snap het kan soms leuk en entertainend zijn – kan je er ook voor kiezen om je te richten op het grotere geheel, namelijk jouw toekomst!

- Wat wil je voor de rest van jouw leven?
- Waarvan zou je op het einde van je leven spijt hebben dat je het niet gedaan hebt, bijvoorbeeld omdat je niet wist hoe het aan te pakken?
- Waar zie je jezelf over vijf jaar? En over tien jaar?

Een duidelijke visie over jouw toekomstige leven is een krachtige motivator. Een duidelijke visie helpt je om naar je doelen toe te werken, actie te ondernemen en veranderingen door te voeren.

TIP: Beperk jezelf hierin niet en laat jouw ideeën de vrije loop. Geloof er steevast in dat het mogelijk is. Je hebt misschien op dit moment nog niet alle vaardigheden of kennis, maar alles valt te leren.

KEN JEZELF

We hebben allemaal goede en minder goede kanten, kwaliteiten waar we trots op zijn en eigenschappen waar wat meer werk aan is. Voor je verder kan groeien als persoon, maak je eerst een stand van zaken op zodat je weet welke jouw volgende stap is.

- Waar sta je nu als persoon?
- Waar ben je goed in? En waar ben je minder goed in?
- Welke vaardigheden, kwaliteiten zou je onder de knie willen krijgen om jezelf verder te ontwikkelen? Wat zou je bijvoorbeeld moeten leren om minder stress en meer plezier te ervaren?

En... vergeet dit niet dat ook die mindere kwaliteiten uitmaken van wie je bent. Omarm ook die, want ze maken je uniek!

LEREN MAAR!

Nu je al beter weet wat je wil leren, is jouw volgende stap het zoeken naar wie of wat jou hierin zal ondersteunen.

Dit doe je zo:

- Naar wie kijk je op? Wie inspireert jou? Wie heeft de weg die jij wil inslaan al bewandeld? Beroemd of niet, er is altijd wel iemand naar wie we opkijken. Denk maar aan een collega die sterk in zijn schoenen staat als het druk is op het werk of een goede vriendin die goed met haar emoties overweg kan.
- Sta even stil bij waarom je die persoon zo bewondert. Wat is het dat die persoon onder de knie heeft, maar jij nog niet?
- Gevonden? Ga op zoek naar een boek, een cursus of laat je begeleiden of coachen over dit topic.

ENJOY THE RIDE

Maar al te vaak focussen we ons op het eindresultaat, het moment waarop we deze nieuwe vaardigheid onder de knie zullen hebben en het doel bereikt is. Immers, dán zullen we gelukkig zijn, succesvol zijn, de beste versie van onszelf zijn...

Het is niet verkeerd om een doel te hebben, omdat het richting geeft. Aan de andere kant doet een te grote focus op het eindpunt ons vergeten om te genieten van het proces dat het 'leven' heet.

Geniet dus van elke kleine stap die je zet, elk obstakel dat je overwint. Want elke stap, hoe klein deze ook mag zijn, brengt je uiteindelijk dichterbij het verder ontwikkelen van jezelf.



© Photo by Daphne Matthys

JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny (37) coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

www.happymindguide.be