SAY
YA



Training Weerbaarheid in de zorg

SAY
YA

Hét ontwikkelbureau voor leiders, teams en professionals

Say Ya is hét ontwikkelbureau voor leiderschap, prestatie en motivatie. Wij zetten leiders, teams en professionals in beweging.

Ons doel? De meerwaarde van jouw als leider vergroten. Of er nu een nieuwe uitdaging of verandering aankomt, wij staan voor jou klaar. Daardoor ga je niet alleen beter presteren, je haalt ook meer uit je leiderschap, je organisatie én je leeft een waardig leven.

SAY YA

Onze weerbaarheidstrainer Roy 'Ervaring vanuit sport en zorg'



Weerbaarheid is voor mij geen onderwerp dat alleen in boeken bestaat.
Ik heb zelf ervaren wat druk met je kan doen, in de topsport én in de zorg.
Als voormalig profvoetballer bij TOP Oss weet ik hoe het voelt om te moeten presteren wanneer de spanning hoog oploopt. Vlak voor een wedstrijd moest ik soms drie keer naar het toilet. Op het veld kreeg ik nauwelijks iets mee van mijn omgeving, totdat ik de eerste bal raakte en de spanning wegviel. De wedstrijd daarna begon het opnieuw.

Ook als je iets doet wat je graag doet, kan spanning je in de weg zitten.
Die ervaring leerde mij hoe belangrijk het is om jezelf te begrijpen en te weten wat jou helpt bij druk.

Na mijn voetbalcarrière werkte ik als begeleider in de gehandicaptenzorg, met mensen met een verstandelijke beperking en complex gedrag. Later werd ik leidinggevende van diezelfde woning. Verbale en fysieke agressie kwamen daar regelmatig voor. Ik leerde hoe belangrijk het is om te weten hoe je reageert als de spanning oploopt, hoe je een ingrijpende situatie achter je laat en hoe je voor de ander zorgt zonder jezelf uit het oog te verliezen.

Dat vraagt om meer dan individuele vaardigheden. Goede afstemming, vertrouwen, samenwerking en passende steun vanuit de organisatie zijn minstens zo belangrijk. Die combinatie van persoonlijke ervaring, zorgpraktijk, leiderschap en training vormt de basis van mijn aanpak.

Roy Landers

SAY
YA

Stevig staan wanneer spanning oploopt

In de zorg is geen dag hetzelfde. Je kunt te maken krijgen met spannende situaties, lastige gesprekken, hoge werkdruk en verbale of fysieke agressie. Dat vraagt veel van je, terwijl het leven thuis ook gewoon doorgaat.

Hoe merk je dat spanning zich opstapelt? Wat gebeurt er met je als de druk toeneemt? En wat helpt om acute stress te verminderen, zodat je professioneel kunt blijven handelen?

Bij Say Ya begint weerbaarheid met bewustwording: herkennen wat er met je gebeurt, begrijpen hoe je reageert en ontdekken wat jou helpt om stevig te blijven staan. Tijdens de training combineren we kennis met praktijkgerichte oefeningen. Je leert stresssignalen bij jezelf herkennen en onderzoeken hoe spanning invloed heeft op je gedrag en handelen. Je oefent met lastige situaties, de-escaleren en veilig reageren op verbale of fysieke agressie.

SAY
YA

“Weerbaarheid begint bij jezelf begrijpen, zodat je ook wanneer de spanning oploopt stevig kunt blijven staan, professioneel kunt handelen en oog houdt voor de ander.”



SAY YA

De training

Hoe blijf je in evenwicht als het moeilijk wordt? Hoe houd je contact met de ander? En hoe steun je elkaar wanneer de druk toeneemt?

Samen onderzoeken we wat jij en je collega's nodig hebben om met meer vertrouwen, veerkracht en regie te handelen tijdens spannende momenten én in de dagelijkse samenwerking met cliënten, patiënten en collega's.

Na de training kun je:

- Stresssignalen eerder herkennen en beter begrijpen.
- Steviger staan in lastige gesprekken en uitdagende situaties.
- Bewuster reageren op verbale en fysieke agressie.
- Professioneel blijven handelen wanneer emoties oplopen.
- Collega's beter ondersteunen wanneer de druk toeneemt.







SAY
YA

Wij sluiten aan bij de praktijk

Weerbaarheid is een gezamenlijke verantwoordelijkheid

Bij Say Ya kijken we naar wat een medewerker zelf kan doen én naar de rol van het team en de organisatie. Want hoe weerbaar iemand ook is: niemand hoeft het alleen te doen.
Een veilige werkomgeving vraagt om medewerkers die hun grenzen herkennen, collega's die elkaar weten te vinden en een organisatie die weerbaarheid serieus neemt.

Daarom sluiten we aan bij de praktijk van jullie organisatie. We bespreken herkenbare situaties, oefenen met praktijkscenario's en vertalen inzichten naar de dagelijkse werkvloer.

Geen standaardverhaal dat na de training weer verdwijnt, maar inzichten en vaardigheden waarmee medewerkers verder kunnen.
Investeer in de mensen die iedere dag het verschil maken

Met de weerbaarheidstraining van Say Ya investeer je in bewustwording, veerkracht, professionele vaardigheden en samenwerking.

Medewerkers krijgen ruimte om stil te staan bij hun handelen, van elkaar te leren en met meer vertrouwen om te gaan met uitdagende situaties. Want goed voor anderen zorgen begint ook bij goed voor jezelf en elkaar zorgen.

SAY
YA

Benieuwd wat Say Ya voor jullie organisatie kan betekenen?

Of je nu werkt bij een huisartsenpraktijk, fysiotherapiepraktijk, verloskundigenpraktijk of grotere zorgorganisatie: we gaan graag in gesprek over de situaties die jullie medewerkers tegenkomen en wat zij nodig hebben om daarin weerbaar te handelen.

Samen bepalen we een aanpak die past bij jullie praktijk, medewerkers en behoeften.

Neem gerust contact met ons op! Of stel je vraag via welkom@say-ya.nl.

SAY
YA



Let's work together
Molenstraat 62
5341 GE Oss

+31 6 55 55 00 46
jara@say-ya.nl

Volg ons

say_ya___/insta

www.say-ya.nl