



Check-in

Een check-in, wat is dat?

Moment op de dag waarin je met collega's investeert in onderlinge communicatie, mentale fitheid en een samenwerkingscultuur in een veilige en open omgeving.

Voorwaarden

- Groepsgrootte maximaal 12 maar denk ook aan je buurman of -vrouw tijdens een overdracht.
- Spreek een begin- en eindtijd af.
- Spreek af dat alles wat wordt besproken vertrouwelijk is.
- Geef elkaar constructieve feedback.
- Bepaal samen wie de rol van gespreksleider op zich neemt.

Doel

Begin de werkdag met een moment om je even af te vragen hoe iedereen zich voelt. Heeft iemand vandaag hulp nodig of heb je een verhaal dat je graag wilt delen met je collega's? Het doel van een check-in is het creëren van een vast moment waarin je samen stilstaat bij alle leden van het team.

Voor wie?

Iedereen! Anios, aios, medisch specialisten, paramedici, verpleegkundigen, promovendi

Meer aandacht voor de mens achter de dokter

Stappenplan implementatie check-in op jouw afdeling

1. Vind in elke laag van het team een enthousiasteling (anios, aios, medisch specialist, etc.).
2. Zorg dat alle betrokkenen andere collega's inlichten over de toegevoegde waarde van een check-in.
3. Maak duidelijke afspraken en voorwaarden voor de check-in. Denk hierbij aan de tijd die hiervoor wordt gereserveerd en houd je hier vervolgens ook aan.
4. Er zijn verschillende vormen om het gesprek te openen: geef je dag een kleur of een cijfer. Zorg voor een veilige en ontspannen omgeving; telefoons op stil...
5. Luister naar elkaar.
6. Feedback is constructief.
7. Wees creatief om mensen te betrekken, misschien helpt een vers croissantje.
8. Blijf reëel, verwacht niet dat iedereen mee wil doen. Wees blij met kleine beginnetjes en successen.

"Dromen, durven, doen! Jij kunt het verschil maken door te zijn wie je bent en te doen wat je het allerliefste doet. Zowel op het werk als daarbuiten."

Zin in Zorg

Zin in Zorg is een initiatief van jonge artsen. Zin in Zorg staat voor mentaal fitte dokters en meer werkplezier. Bevlogenheid, jezelf kunnen zijn en voldoende tijd voor de patiënt zijn cruciale aspecten voor goede en veilige zorg. Veel zorgprofessionals ervaren burn-outklachten of denken na over stoppen met de opleiding. Een cultuurverandering is cruciaal om te zorgen voor goede en veilige zorg in de toekomst.

ZIN IN ZORG