



IRON MIND: WEERBAARHEID IN DE ZORG

Een weerbaarheidstraining voor zorgprofessionals – door commando's

1-daagse ervaring door Nassau420

Zorgprofessionals werken onder toenemende druk: agressie, personeelstekorten en emotionele belasting. Nassau420 biedt in samenwerking met Medtalks daarom "Iron Mind: Weerbaarheid in de zorg" aan – een krachtige eendaagse Experience voor artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners. Gebaseerd op ons bewezen "Train as You Fight"-concept uit defensie, waarin wetenschappelijke inzichten worden gecombineerd met ervaringskennis uit de Special Operations Forces. Zo versterken deelnemers hun mentale weerbaarheid onder stress, met oog voor zichzelf én het team. Het optionele Mission, (wo)Men and Me vervolgtraject (3M-coaching op de werkvloer) verdiept en verankert deze basis.



DOEL

Zorgprofessionals leren omgaan met acute druk en stressvolle situaties, waaronder agressie. Ze krijgen praktische handvatten om rust te bewaren, samenwerking te versterken, en zichzelf te beschermen en beter te presteren onder druk.

Leerdoelen

- Inzicht geven in stressreacties en hoe deze het handelen beïnvloeden, bijvoorbeeld in situaties van agressie op de werkvloer.
- Technieken aanleren voor spannings- en emotieregulatie.
- Werken met mentale vaardigheden zoals ademhaling, mindset en teamweerbaarheid.
- Ervaring opdoen in realistische zorgscenario's onder druk.
- Introductie van 3M-weerbaarheidscoaching op de werkvloer: Mission, (wo)Men, Me.

Opzet van Programma

De training vindt plaats op een moderne locatie met hoogwaardige faciliteiten. Je wordt begeleid door een (voormalig) commando en een specialist in ademhaling en gedrag. Deelnemers zijn zorgprofessionals zoals artsen, verpleegkundigen en SEH-teams – mensen die dagelijks onder druk staan en willen investeren in mentale kracht en teamweerbaarheid.

PROGRAM INDELING IRON MIND: WEERBAARHEID IN DE ZORG

08:30 – 09:00: Aankomst en ontvangst

Koffie & kennismaking met het Nassau420-team op de trainingslocatie.

09:00 – 09:30: Opening & Missieverhaal

Dagopening met een krachtig verhaal over mentale veerkracht, specifiek afgestemd op zorgprofessionals.

09:30 – 10:30: Stressfysiologie & ervaringsgerichte oefening

Uitleg over stressreacties en een realistische oefening met nabespreking.

10:30 – 10:45: Pauze

10:45 – 12:30: Emotieregulatie & mindsettraining

Ademhaling, focus, omgaan met emoties onder druk, inclusief teamoefening.

12:30 – 13:30: Lunch

13:30 – 16:00: Praktische missie-oefening(en)

Werken in teams aan realistische (zorg)scenario's onder begeleiding van trainers.

16:00 – 17:00: Reflectie & debriefing

Inzichten delen en introductie vervolgtraject.

Optioneel: 3M-Weerbaarheidscoaching op de werkvloer

Voor teams die mentale weerbaarheid willen versterken, biedt Nassau420 het verdiepende 3M-traject: Mission, Man and Me. In Mission staat presteren onder druk centraal, afgestemd op zorgmissies en crisissituaties. Man richt zich op teamontwikkeling, communicatie en het versterken van vertrouwen, juist wanneer de spanning oploopt. In Me draait het om persoonlijk leiderschap en individuele coaching. Het resultaat: meer rust, betere samenwerking en blijvende mentale kracht in het dagelijks werk.

Wat regelt Nassau420?

- **Volledige organisatie** en begeleiding van de trainingsdag.
- **Begeleiding door experts:** een (voormalig) operator en gedrags-/ademhalingsspecialist.
- **Realistische zorgscenario's:** afgestemd op de praktijk van jouw team.
- **Volledige catering:** koffie, lunch en tussendoortjes verzorgd.
- **Professionele facilitatie** in een veilige, resultaatgerichte leeromgeving.

Deelnamevoorwaarden

- Geen voorkennis vereist – open voor alle zorgprofessionals.
- Vooraf ontvang je praktische informatie en heldere instructies.

Kosten & Informatie

De prijsstelling is afgestemd op opleidingsbudgetten binnen de zorg en in lijn met reguliere nascholingstarieven. De kosten voor deelname bedraagt €375 excl. btw per persoon.

NB: Voor artsen is inmiddels een variant met 6 Accreditatiepunten.



Klaar om de mentale weerbaarheid van jouw team te versterken
Kom naar onze krachtige eendaagse zorg-weerbaarheidstraining.
E-mail: info@nassau420.nl | Website: www.nassau420.nl