

## Vorming: drie filosofische vaardigheden voor meer energie, controle en voldoening

Op woensdag 7 november 2018 gaf Pieter Vandekerckhove, PhD-student aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en zelfstandig filosoof, een vorming die kadert in de context van hedendaagse uitdagingen zoals o.a. de toenemende administratieve last.

Een 30-tal artsen, huisartsen, stafmedewerkers en directieleden woonden de vorming bij. Spreker Pieter Vandekerckhove wees de deelnemers op de uitdagingen die je als persoon tegenkomt bij het uitvoeren van je werk.

Samen keken ze of en hoe die uitdagingen kunnen worden aangepakt. Er werden ook oefeningen uitgewerkt in gemengde groepen. De opleiding werd erg gesmaakt door de deelnemers.

Een deel van de avond werd gesproken over hoe je bevologenheid kan vergroten. Hierin stonden drie grote filosofen en hun manier van denken centraal.

De volgende drie zienswijzen geven handvaten om om te gaan met stress en toenemende druk.



### Confucius: Gongfu

Gongfu kan elke vaardigheid zijn die je verwerft door ontwikkeling en beoefening zoals het maken van goede oordelen, omgaan met relaties, beleidsvoering en de kunst van het leven in het algemeen. Gongfu is een manier om excellente vaardigheden te

verwezenlijken. Zo beoefen je dus een vaardigheid op een artistieke manier.

**Tip/oefening:** Wanneer voel je bevologenheid in je werk?

### Epicurus: dankbaarheid

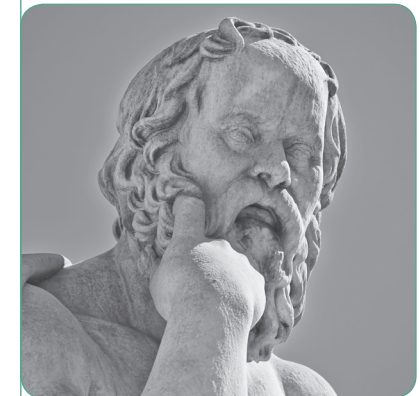
Epicurus vond dat materiële rijkdom niet belangrijk was en zei dat we dankbaar moesten zijn voor onszelf.

**Tip/oefening:** Wanneer ben je dankbaar voor jezelf? Schrijf elke avond drie dingen neer waar je dankbaar voor bent.

### Socrates: de juiste keuzes

Socrates hielp mensen hun droomwereld doorbreken door de juiste vragen te stellen. Zo hielp hij hen groeien in een wereld met fundamentele onzekerheid en zagen ze welke keuzes ze echt moesten maken.

**Tip/oefening:** Wat heb je onder



controle in je werk en wat heb je niet onder controle? Steek geen energie in het willen onder controle krijgen van zaken die je niet kan controleren. Bevraag jezelf regelmatig of je je niet laat afleiden door oncontroleerbare zaken en zorg dat je ze leert benaderen op een manier die je wel kan controleren.