

Workshop 'Werk je niet druk, werk Mindful' (Accreditatie KNOV op aanvraag: 3 punten)

Druk, druk, druk. Je werkt je drie keer in het rond om je dagprogramma af te krijgen. Je gedachten zijn bij wat je nog allemaal moet doen. Pas aan het eind van de werkdag merk je op hoe moe je bent. Herken je dit? En wil je daar verandering in brengen?

In de scholing 'Werk je niet druk, werk mindful' krijg je handvatten hoe je goed voor jezelf kunt zorgen in de hectiek van de volle werkdag. Mindful werken is met aandacht werken. Regelmatig 'stoppen' om naar je lichaam te luisteren, je gedachten op te merken en te voelen wat je nodig hebt om bij te tanken. En bewuste keuzes maken die bijdragen aan jouw welzijn en dat van je cliënt. Mindful werken brengt je rust, overzicht en plezier in je werk. Dat wil jij toch ook?

In de Workshop verdiepen we de volgende competenties:

Gezondheidsbevorderaar:

Bewustzijn van het belang en de zorg voor de eigen gezondheid. Begeleiding van de cliënt in proces van bewustwording van haar eigen gezondheid, die van haar kind, gezin en omgeving en stimuleren tot gedragsverandering daar waar gewenst.

Beroepsuitoefenaar / Professionaliteit: de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de cliënt.

Leerdoelen Workshop

Kennis Mindfulness

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes
- de meerwaarde van mindfulness en kan beoordelen of mindfulness een meerwaarde voor hem/haar kan zijn voor het omgaan met zijn/haar persoonlijke uitdagingen in werk en leven en verbeteren van de kwaliteit van het werk.

Kennis rondom stress

De deelnemer heeft kennis van de betekenis van:

- het woord 'stress'
- de mentale, emotionele en fysiologische reacties op stress.
- de oorzaken en gevolgen van stress op lichaam en geest.

Denkpatronen en emoties/gevoelens

De deelnemer is bekend met:

- de rol en invloed van denkpatronen en emoties op het lichamelijke en geestelijke welzijn.

Zelfzorg en – management

De deelnemer is bekend met:

- 'mindfulness' als instrument tot zelfzorg- en management voor lichamelijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

2

Evidence based

Goodman, M. J. & Schorling, J. B. (2012) onderzochten de effecten van een mindfulnesstraining op professionals die werkzaam zijn in de gezondheidszorg. Zij zagen een significante daling van emotionele uitputting en burn-out verschijnselen en een duidelijk positief effect op het welbevinden van de deelnemers.

Julie Anne Irving, Patricia L. Dobkin, Jeeseon Park(2009) beschrijven in een overzichtsartikel 10 onderzoeken naar de effecten van een MBSR-training in de gezondheidszorg. De uitkomsten van de diverse onderzoeken zijn: Stress, emotionele uitputting, piekeren en angst verminderden en zelf-compassie, tevredenheid, ontspanning en zelfzorg nemen toe.

Praktische informatie

Werkvormen: theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

Duur: 1 bijeenkomst van 3 uur en 15 min.

Scholingsmateriaal: deelnemers ontvangen hand-out van powerpoint

Evaluatie: schriftelijk aan eind van bijeenkomst

Aantal deelnemers: minimaal 4 – maximaal 14

Accreditatie

De accreditatie bij KNOV is op aanvraag. Totaal 3 punten

Prijs

€ 650,-- in-company (btw vrij)

De prijzen zijn excl. reiskosten (0,28 ct/km).

Locatie opties

In-company op locatie van de organisatie of op de locatie van MWZ in Leiderdorp.

Trainers

Ida Tuinhof

Gecertificeerd Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) en Bedrijfsfysiotherapeut met

Contactgegevens

Mindful Werken in de Zorg

www.mindfulwerkenindezorg.nl

info@mindfulwerkenindezorg.nl

06 - 30 02 51 83 – Ida Tuinhof