

## Scholing 'Werk je niet druk, werk Mindful!'

(accreditatie V&VN op aanvraag: 6 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?

### De scholing bestaat uit 2 dagdelen.

Dagdeel 1 is de basis workshop 'Mindful Werken'

Dagdeel 2 is een verdieping van dagdeel 1 met bespreking van opdrachten en casuïstiek.

De nascholing is afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van verpleegkundigen en verzorgenden. NB: Dagdeel 1 is ook als aparte workshop te volgen.

1

Mindfulness is een manier om je persoonlijk te ontwikkelen. De toepassing van mindfulness leidt tot groei en verdieping van de competenties: communicatie, professionaliteit en samenwerking. De nascholing is bedoeld voor VV&T die kennis op willen doen en willen ervaren of en op welke wijze mindfulness een mogelijkheid voor hen is om (lastige) uitdagingen in het werk en dagelijks leven (zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress) te hanteren en de kwaliteit van dienstverlening te verdiepen.

### In de scholing verdiepen we de volgende competenties:

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.

Communicatie: openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met cliënt en andere betrokkenen.

Samenwerking: observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt en haar omgeving.

### **Leerdoelen scholing dag 1**

De deelnemer heeft kennis van de principes van mindfulness, heeft de basisvaardigheden van mindfulness beoefend en eigen gemaakt, weet hoe deze te beoefenen en toe te passen in haar eigen dagelijks werk/leven.

#### **Kennis Mindfulness**

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes.
- de meerwaarde van mindfulness in het omgaan met de eigen persoonlijke uitdagingen in werk en leven en verdieping van de kwaliteit van dienstverlening .

#### **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.

2

#### **Denkpatronen en emoties/gevoelens**

De deelnemer is bekend met:

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

#### **Zelfzorg en – management**

De deelnemer is bekend met:

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

#### **Zelfwerkzaamheid**

De deelnemer kan op basis van dag 1:

- De basis vaardigheden van mindfulness zelfstandig beoefenen.
- Mindfulness toepassen in werk/ privé met als uitgangspunt zelfzorg- en management van de deelnemer zelf.

### Leerdoelen scholing dag 2

Verdieping van de toepassing van mindfulness mede op basis van de aangereikte kennis en vaardigheden uit dag 1 en eigen ervaringen in de praktijk en casuïstiek

- in relatie tot het eigen handelen.
- in de relatie met de cliënt.
- in de relatie met andere betrokkenen.

### Communicatie

Verdieping van communicatie vaardigheden mindful luisteren en spreken

### Evidence based

**Goodman, M. J. & Schorling, J. B. (2012)** onderzochten de effecten van een mindfulnessstraining 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.

3

### Opzet scholing

**Duur:** 2 bijeenkomsten van 3 uur + 15 min. pauze

**Werkvormen:** Theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

**Aantal deelnemers:** Minimaal 4 en maximaal 12

**Scholingsmateriaal:** Hand-outs van powerpoint en oefeningen/opdrachten + MP3 audio bestanden

### Studiebelasting

Contacturen: 6 uur

Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 15-30 min.

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

### Accreditatie

Accreditatie V&VN op aanvraag: 6 punten

### Prijs

€ 1.325,-- In-company, excl. scholingsmateriaal (€ 10,- p.p.) en reiskosten (0,23 ct/km)

De prijzen zijn btw vrij.

Voor een reisafstand boven de 100 km berekenen wij extra reiskosten.

Voor in-company ook excl. huur locatie indien organisatie geen eigen locatie beschikbaar heeft.

### Locatie opties

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

### Trainer

#### Ida Tuinhof

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

### Contactgegevens

Mindful Werken in de Zorg

[www.mindfulwerkenindezorg.nl](http://www.mindfulwerkenindezorg.nl)

[info@mindfulwerkenindezorg.nl](mailto:info@mindfulwerkenindezorg.nl)

06 - 30 02 51 83