

## Workshop 'Werk je niet druk, werk mindful'

(V&VN accreditatie 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?

De workshop 'Werk je niet druk, werk Mindful' is een kennismaking met mindfulness afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van de zorgprofessionals in de VVT. 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 workshop is bedoeld voor verzorgenden die kennis op willen doen en willen ervaren hoe mindfulness kan bijdragen in hun werk.

- in het omgaan met (lastige) uitdagingen als werkdruk en –stress.
- tot het ontwikkelen van balans tussen zelfzorg en zorg voor de cliënt.
- tot verdieping van de kwaliteit van dienstverlening .

### In de Workshop 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 zorgvrager.

Communicatie: openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met zorgvrager 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 zorgvrager.

## Leerdoelen

### Kennis Mindfulness

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes.
- de meerwaarde van mindfulness. De zorgvrager kan beoordelen of mindfulness een meerwaarde voor hem/haar kan zijn in het omgaan met zijn/haar persoonlijke uitdagingen in het werk zoals werkdruk, zelfzorg en verdieping 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.

De deelnemer is bekend met de mindfulness benadering in het omgaan met werkdruk en -stress.

### 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 lichamenlijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

## 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 overzichtartikel 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.

### Workshop

**Werkvormen:** theorie (interactief) en praktijk met ondersteuning van beeldmateriaal.

**Tijdsduur:** 1 bijeenkomst van 3 uur en 15 min.

**Scholingsmateriaal:** deelnemers ontvangen hand-out van powerpoint.

**Aantal deelnemers:** min. 4 en max 14 deelnemers.

### Accreditatie

Accreditatie V&VN op aanvraag: 3 punten.

### Prijs

€ 650,- In-company, excl. 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 Compassietrainer (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