

## Zelfcompassie en compassie voor anderen Workshop voor zorgprofessionals

### Mindful Self-Compassion (MSC)

*Besef dat, zoals een vogel twee vleugels nodig heeft om te vliegen, wijsheid en compassie  
gelijktijdig ontwikkeld dienen te worden*

**Matthieu Ricard**

Hoe ga je gewoonlijk om met moeilijkheden in het leven, zoals je afgewezen voelen, fysieke problemen of financiële tegenslag? De meest van ons gaan instinctief in gevecht met negatieve ervaringen. We verwijten onszelf dat dingen fout gaan: 'Dit had niet mogen gebeuren', 'Wat is er fout met mij'. Deze gewoonte voegt helaas meer stress toe aan ons leven.

Met de zelfkritische gedachten die we vaak hebben, voelen we ons al verslagen voordat we door hebben wat er aan de hand is. Hoe zou het zijn om in plaats hiervan op zo'n moment even de tijd te nemen om te kalmeren en vriendelijk voor jezelf te zijn?

*Wat als we met onszelf zouden kunnen omgaan als met een goede vriend(in) wanneer we het  
moeilijk hebben? Dat is precies wat mindful zelfcompassie je leert.*

**Christopher Germer**

De zelfcompassietraining (mindful self-compassion) is gebaseerd op het baanbrekende onderzoek van Kristin Neff en de klinische expertise van Christopher Germer en leert deelnemers om met vriendelijkheid, zorg en begrip te kunnen reageren op moeilijke momenten in het leven.

De drie kern componenten van zelfcompassie zijn vriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness.

Vriendelijkheid opent ons hart voor lijden, zodat we onszelf kunnen geven wat we nodig hebben. Gedeelde menselijkheid doet ons beseffen dat we niet alleen zijn. Mindfulness brengt ons in het huidige moment, zodat we onze ervaring beter kunnen accepteren. Deze drie componenten tezamen zorgen voor een warme en verbonden aanwezigheid tijdens moeilijke momenten in ons leven.

Zelfcompassie kan door iedereen worden geleerd, ook door mensen die in hun kindertijd weinig liefde ontvingen en door mensen die zich ongemakkelijk voelen bij zorgzaamheid naar zichzelf.

## Voor wie?

Voor elke zorgverlener die zich herkent in:

- Werk je intensief met mensen die in een lastige situatie verkeren
- Ben je na je werk empathie-moe of geef je teveel?
- Ben je streng voor jezelf of perfectionistisch?
- Mag je liever geen fouten maken?
- Ben je snel aangebrand?
- Kan je accepteren dat dingen anders gaan dan je zou willen?
- Merk je dat jouw humor en relativeringsvermogen een oppepper kunnen gebruiken?

## Leerdoelen

- Hoe je met zelfcompassie om kunt gaan met moeilijke momenten / situaties
- Hoe jezelf te motiveren met aanmoediging in plaats van kritiek
- Inzicht te krijgen in theorie en onderzoek naar zelfcompassie
- De theorie en het onderzoek achter zelfcompassie.

2

## Aantal deelnemers

Minimaal 6 en maximaal 12

## Scholingsmateriaal

Hand-outs van de theorie – oefeningen en MP3 met oefeningen

## Studiebelasting

Contacturen: 5 uur

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

## Accreditatie

5 punten op aanvraag

## Prijs

€ 1.025,- (btw vrij) In-company, excl. reiskosten (0,23 ct/km)

### **Locatie opties**

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

### **Trainer**

#### **Ida Tuinhof**

Register Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) 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 – Ida Tuinhof