

ADVISEREN

VEILIGHEIDSCOACH

SAMEN

2017

INNOVATIE

WELKOM BIJ

AGRESSIE

ERGO
COACH

GEZOND & ZEKER

WERKVLOER

PRAKTIJK

PREVENTIE

MOTIVATIE

FYSIEKE

BELASTING

LEERZAAM

SIGNALEREN

OBSERVEREN



Workshop

Mindful Werken voor balans en plezier in je werk

Even voorstellen

Ida Tuinhof



Cesartherapeut
Pilatesdocent

Bedrijfsfysiotherapeuten



Willem de Groote

Haptonoom

Mindfulness en
compassietrainers

Vitaal en plezierig werken



De kracht van aandacht

https://www.youtube.com/watch?v=Hh_fw69QkqY

**Bekijk goed in het filmpje wat er gebeurt
in het contact tussen de moeder en de baby.....**

Mindfull of Mindful

Moeilijkheden

Deadlines

Taakbelasting

Verdriet

Pijn

Doelstellingen

Onzekerheid

Ik moet zo ontzettend veel doen.

Te kort aan tijd

Perfectionisme

Regelgeving

Bergen informatie

- krant
- telefoon
- mail

Snel: nu en meteen



Zorg jij voor jezelf?

- Hoe vaak neem je je lunch even snel tussendoor?
- Hoe vaak vergeet je te drinken of laat je je koffie/thee koud worden?
- Hoe vaak stel je toiletbezoek uit?
- Hoe vaak belast je jezelf fysiek meer dan wenselijk?
- Hoe vaak ben je met je gedachten met alles wat je nog moet doen?
- Hoe vaak doe je even snel dit of dat

Hoe is dit voor je collega's?

Welke keuzes maak jij?

Blijven zitten ofMindful Werken?

- Het werk moet af
- Druk en controle van buitenaf
- Moet van anderen
- Doorgaan tot je er bij neervalt
- Grenzen negeren
- Vraagt energie
- Ik doe wat ik kan
- Eigen tempo en ritme
- Motivatie uit jezelf
- Eigen welbevinden
- Eigen grenzen in acht nemen
- Geeft energie

Kiezen



Blijven zitten ?

OF



Mee bewegen?

Oefening

Observeren van de monkey's mind



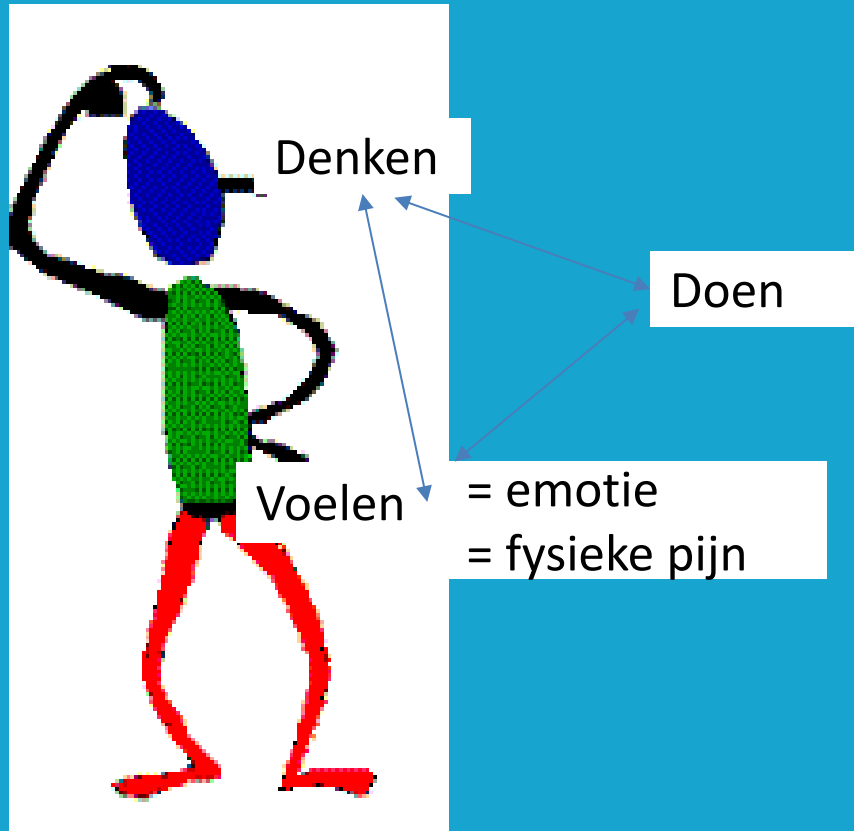
**ALS JE
HONDERD KEER ZEGT
DAT JE HET
DRUK HEBT**

**WORDT HET
NATUURLIJK OOK
NIET RUSTIG**

Loesje

Postbus 1946
4001 EA, Arnhem
www.loesje.nl

Stress?



Oorzaak?
In jezelf
Buiten jezelf

Uitingen van stress

Kortdurend

Adrenaline en noradrenaline

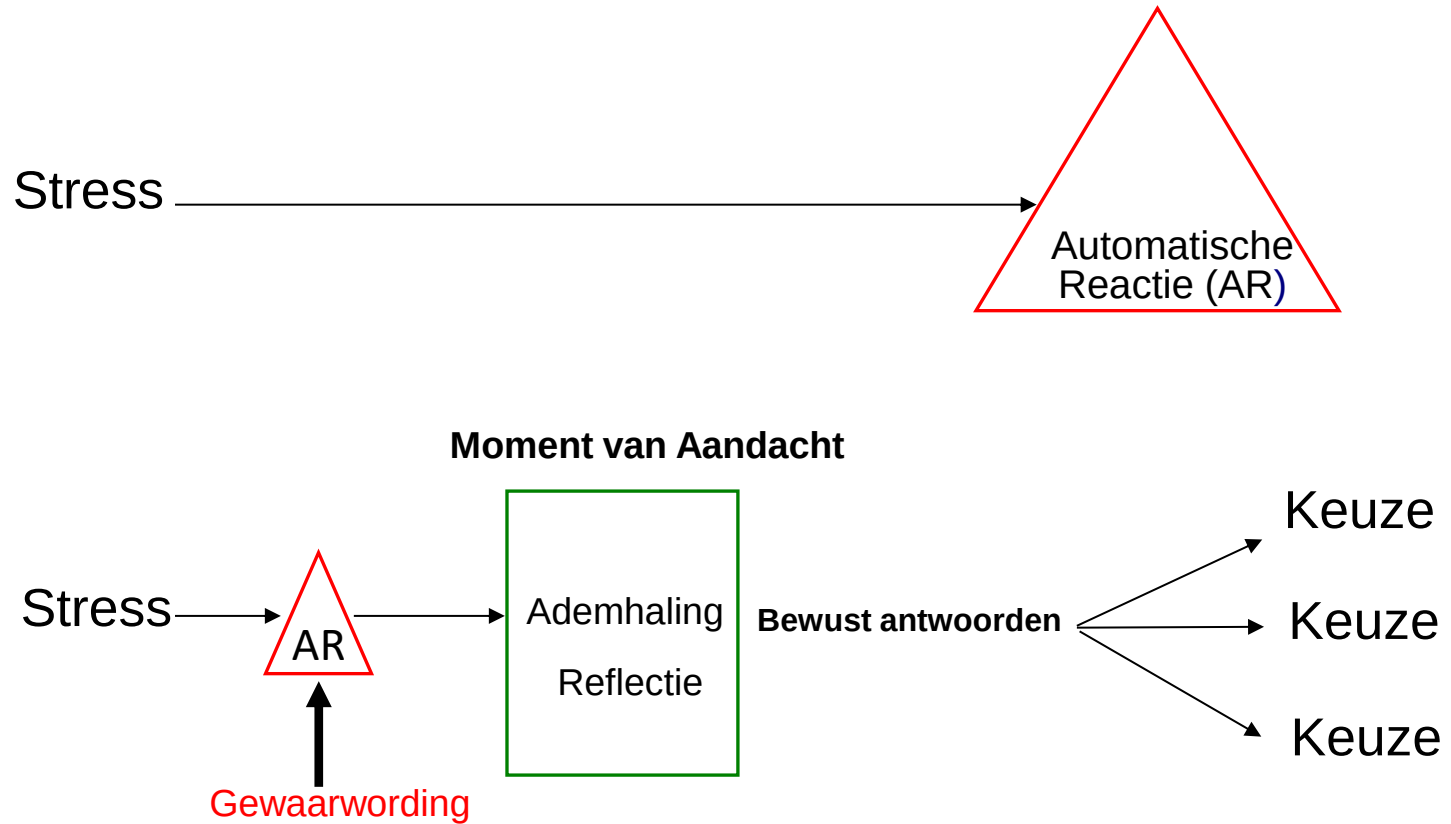
- versnelde hartslag
- verhoogde bloeddruk
- verhoogde spierspanning
- meer doorbloeding grote spieren
- versnelde ademhaling, transpireren
- maag-darm kanaal op een laag pitje
- toename alertheid
- toename concentratie

Langdurend

Cortisol

- Vermindering concentratie
- Vermindering afweersysteem
- Negatieve invloed op stemming
- Toenemende slaapproblemen
- Chronische vermoeidheid

Omgaan met stress



Mindfulness is....

Met Aandacht aanwezig zijn

- Hier en Nu
- Zonder oordeel
- Met aanvaarding
- Vriendelijk en mild



Jon Kabat – Zinn

8 pijlers van Mindfulness

- Niet-oordelen
- Frisse blik – beginners mind
- Geduld
- Niet streven – ('de bedoeling' - je intentie - lezing Erben Wennemars)
- Vertrouwen
- Aanvaarding
- Loslaten
- Mild en vriendelijk

Wat is Mindful Werken?

- Het toepassen van mindfulness vaardigheden in het werk
- Met focus op het gezond leren omgaan met de uitdagingen van de werksituatie

Mindful Werken

- Er is balans tussen het geven van kwaliteit van aandacht aan de ander en aan jezelf
- Je bent je bewust van je automatische reactie / denk patronen en maak je keuzes in plaats van te varen op je automatische piloot
- Je hebt aandacht voor zelfzorg en je energiebalans
- Je kan op basis van je eigen ervaringen met mindfulness de cliënt begeleiden in haar eigen veerkracht en zelfvertrouwen (mindful aanwezig zijn en handelen)

De winst?

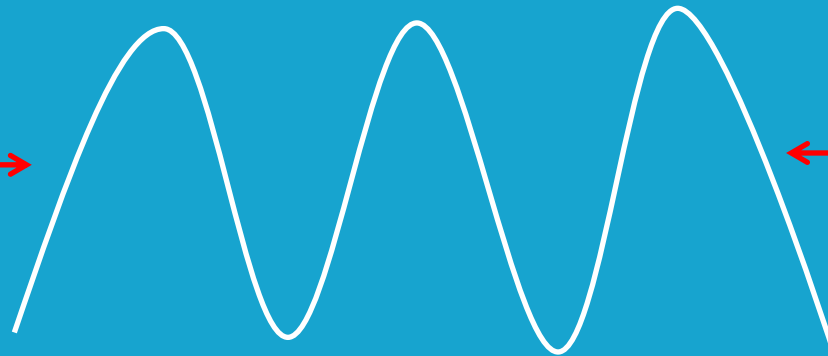
Medewerkers in de zorg die mindful werken:

- gaan beter om met de lichamelijke, geestelijke emotionele belasting in het werk;
- nemen meer zelf verantwoordelijkheid;
- zijn creatiever en productiever in hun werk;
- ervaren meer balans in werk en privé;
- ervaren minder stress omdat ze daar beter mee om kunnen gaan;
- leveren een betere kwaliteit van zorg;
- zijn veerkrachtig en duurzaam inzetbaar.

Tools Mindful Werken

Adem: DE tool tot herstel!

Inademing =
Hartslag versnelling
= **inspanning**



Uitademing =
hartslag vertraging
= **ontspanning**
= **HERSTEL**



Tools Mindful Werken

Ademruimte oplaadmoment

Tools Mindful Werken

SOK benadering

(S)toppen

Eerst even niets doen
Bewust ademen

(O)bserveren

Wat is de situatie?
Wat vraagt deze situatie?

(K)iezen

Maak een bewuste keuze afgestemd op wat de situatie vraagt

**STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG**

Loesje

Toepassing in de praktijk

Aandacht tips

Ademruimte

SOK

Thuis:

douchen/ontbijten/wandelen

Onderweg:

fietsen/autorijden/bus/trein

Werk:

arriveren bij cliënt, afsluiten bij cliënt, computer, telefoon, koffie/thee, staan voor het raam

Coaching collega's

- **Observeer collega's**
- **Wat ziet je in het fysiek / mentaal / emotioneel functioneren?**
- **Welk gedrag laat iemand zien?**
- **Communiceer vanuit een open en nieuwsgierige houding**
- **Benoem wat je ziet, wat goed gaat en wat beter kan**
- **Stel open vragen zonder oordeel**
- **Nodig je collega op zo uit dat hij /zij zelf oplossingen kan bedenken voor haar / zijn situatie**
- **Geef niet ongewild advies. Vraag altijd of iemand tips / advies wil**

Coaching collega's

Bespreek in werkoverleg thema's als:

- Omgaan met werkdruk / stress
- Energie gevers / energie nemers
- Omgaan met werk/privé balans
- Oplaad momenten op het werk

Denk hierbij dan aan de TOOLS Mindful Werken

Vragen?

En hoe is het nu met je?



Dank voor jullie aandacht!!