

## Mindful Werken in de VV&T - Workshop

(V&VN accreditatie 3 punten)

De 'Mindful Werken Workshop' is een kennismaking met mindfulness afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van medewerkers in de zorg. 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 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 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.

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 Mindful Werken 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.

## 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 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 en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

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

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

## Accreditatie:

De Mindful Werken Workshop staat bij V&VN geregistreerd onder opleidingsinstituut ‘Mindful Werken in de Zorg’; Mindful Werken in de VV&T Nascholing deel 1; ID nummer: 272065; registratiepunten: 3

## Prijs

€ 600,- In-company, excl reiskosten (0,34 ct/km)

€ 95,-- open inschrijving op onze locatie in Leiden of Ophemert

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 locatie in Leiden en Ophemert (bij Tiel)

### **Trainers**

De training wordt gegeven door een gecertificeerde cat.1 VMBN mindfulnessstrainers met ervaring in het geven van mindfulness based trainingen in de zorg.

#### **Ida Tuinhof**

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

#### **Mieke Degenaar**

Gecertificeerd Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) en Gecertificeerd Master Practitioner Coach EIA EMCC

### **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

06 - 29 11 25 11 – Mieke Degenaar