

Mindful Werken in de Zorg - Training

Inhoud

De Mindful Werken in de Zorg Training is voor zorgprofessionals die hun veerkracht willen versterken en adequaat om willen leren gaan met werkdruk/stress, een gezonde balans willen realiseren tussen fysieke/mentale grenzen in werk/privé en de kwaliteit van zorgverlening willen verdiepen.

Mindfulness richt zich op persoonlijke ontwikkeling en verdieping van vakinhoudelijke kennis en vaardigheden. De Training is een afgeleide Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR). De toepassing van mindfulness in het werk leidt tot groei en verdieping van de competenties: communicatie, professionaliteit en samenwerking

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

Professionaliteit: bieden van kwaliteit van zorg vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de cliënt. Beschikken over veerkracht om de mentale, fysieke en sociale uitdagingen die de zorg voor de cliënt met zich meebrengt te kunnen hanteren waaronder: omgaan met werkdruk en stress, herkennen en bewaken eigen grenzen.

Samenwerking: observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt en gericht op het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt.

Leerdoelen Mindful Werken Training

Kennis mindfulness

De deelnemer heeft kennis van de betekenis van:

- 'mindfulness', de achtergronden en het toepassen van de 8 pijlers van mindfulness: niet-oordelen; geduld; frisse/open blik; vertrouwen in jezelf; niet hoeven streven; aanvaarden (acceptatie); loslaten; vriendelijkheid en mildheid (compassie).

Kennis stress

De deelnemer heeft kennis van de betekenis van:

- het woord 'stress'
- de mentale, emotionele en fysiologische reacties op stress.
- oorzaken en gevolgen van stress op lichaam en geest.

Bewustwording

De deelnemer is zich bewust

- van het belang en de keuze mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen binnen de context van de persoonlijke leef- en werkomstandigheden.
- dat er situaties zijn die je niet kunt veranderen of waar je geen invloed op hebt en dat je wel invloed hebt op de manier van omgaan (keuzes) met deze situaties.
- welke dagelijkse activiteiten energie geven, welke activiteiten energie nemen en hoe de gezonde balans tussen beiden te organiseren

Denkpatronen

De deelnemer heeft kennis van:

- de rol en invloed van denkpatronen op het lichamelijke en geestelijke welzijn:
- dat er negatieve of niet- helpende denkpatronen bij zichzelf kunnen zijn en heeft kennis hoe deze te (h)erkennen en te benoemen.
- strategieën om negatieve of niet-helpende denkpatronen zodanig te hanteren dat ze niet tot overbelasting/ stress leiden.
- De mogelijkheden van praktische toepassing van de strategieën in de werksituatie en dagelijks leven.

2

Emoties/gevoelens

De deelnemer heeft kennis van:

- de rol en invloed van emoties op het lichamelijke en geestelijk welzijn:
- het feit dat emoties zich kunnen uiten in fysieke gewaarwordingen die de deelnemer kan waarnemen.
- strategieën om zodanig met emoties om te gaan dat ze niet tot overbelasting/stress leiden.
- De mogelijkheden van praktische toepassing van de strategieën in de werksituatie en dagelijks leven.

Communicatie

- De deelnemer heeft kennis van aandachtvormen die in de communicatie belangrijk zijn en oefent in het communiceren in aandacht.

Zelfzorg en - management

- De deelnemer weet hoe hij/zij door toepassing van mindfulness de eigen verantwoordelijkheid en regie op kan pakken met betrekking tot de zorg voor zijn / haar lichamelijk en geestelijk welzijn.
- De deelnemer weet en oefent hoe hij/zij deze keuzes om kan zetten in zijn/haar ondersteunende rol naar de cliënt vanuit het oogpunt van zelfregie en zelfmanagement.

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.

3

Training

Intake + 5 bijeenkomsten van 3 uur + 1 terugkombijeenkomst van 3 uur.

- Intake: telefonisch bespreken van verwachtingen en vragen. 30 minuten
- Bijeenkomsten: Meditatie-, beweging- en lichaamsgerichte oefeningen, reflectie- en oefenopdrachten met toepassing van het geleerde in de eigen praktijksituatie.
- Terugkombijeenkomst: na 3 maanden evaluatie van de ervaringen en toepassing in de praktijk.

Werkvormen:

Theorie en praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal en email coaching.

Studiebelasting

Contacturen: 18 uur

Studie / praktisch oefenen: dagelijks gem. 30 min. = 28 uur in 8 weken

Aantal deelnemers: min. 6 max. 12

Accreditatie

De training is nu niet geaccrediteerd. Mocht u accreditatie wensen, dan regelen wij dat.

Prijs

€ 3.990, - In-company training; excl. reiskosten (0,34 ct/km) en scholingsmateriaal (€ 20 pp.)

€ 495, - per open inschrijving op locatie in Leiden en Ophemert (btw vrij)

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.

4

Ida Tuinhof

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

Mieke Degenaar

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

Contactgegevens

Mindful Werken in de Zorg

www.mindfulwerkenindezorg.nl

info@mindfulwerkenindezorg.nl

06 - 30 02 51 83 – Ida Tuinhof

06 - 29 11 25 11 – Mieke Degenaar