

Mindful Werken voor Verloskundigen - Nascholing (KNOV register 6 punten)

De 'Mindful Werken nascholing' bestaat uit twee dagdelen van 3 uur.

Het is een kennismaking met de waarden en de toepassing van mindfulness in de dagelijkse praktijk van verloskundigen.

Mindfulness is een manier om je persoonlijk te ontwikkelen. Zowel in relatie tot het eigen handelen als in de relatie met de cliënt. De toepassing van mindfulness leidt tot groei en verdieping van de verloskundige competenties: gezondheidsbevorderaar, communicatie, beroepsuitoefenaar/professionaliteit, coach en counselor en samenwerking.

De nascholing is bedoeld voor verloskundigen die kennis en vaardigheden willen aanleren met

- de toepassing van mindfulness voor het persoonlijk functioneren in het omgaan met de (lastige) uitdagingen in het werk en dagelijks leven (zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress)
- de toepassing van mindfulness voor het verdiepen van de kwaliteit van dienstverlening: zowel in het eigen handelen in de relatie met de cliënt en partners als in het overdragen van mindfulness naar de cliënt/partner in het omgaan met de nieuwe situatie

In de Nascholing verdiepen we de volgende competenties vanuit het perspectief van mindfulness

Gezondheidsbevorderaar:

Bewustzijn van het belang en de zorg voor de eigen gezondheid. Begeleiding van de cliënt in proces van bewustwording van haar eigen gezondheid, die van haar kind, gezin en omgeving en stimuleren tot gedragsverandering daar waar gewenst.

Communicatie: openstaan voor het perspectief van de ander en die van jezelf (w.o. cultureel, sociaal en maatschappelijk perspectief) van waaruit communicatie plaats vindt.

Belangrijk in contact met cliënt en andere betrokkenen zoals ketenpartners.

Beroepsuitoefenaar /Professionaliteit: de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de cliënt.

Coach en counselor: coaching van cliënt met als doel de cliënt aan te spreken op haar eigen veerkracht en zelfmanagement bij het nemen van beslissingen rondom de zwangerschap, geboorte en kraamtijd.

Samenwerking:

Observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt en efficiënte en doeltreffende samenwerking in de ketenzorg.

Leerdoelen Mindful Werken Nascholing dag 1

De deelnemer heeft kennis van de principes van mindfulness, heeft de basisvaardigheden van mindfulness beoefend, weet hoe deze te beoefenen en toe te passen in haar eigen dagelijks werk/leven.

Kennis Mindfulness

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes
- de meerwaarde van mindfulness in het omgaan met de eigen persoonlijke uitdagingen in werk en leven en verdieping van de 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 keuze mogelijkheden om met stress om te gaan

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 voor zelfzorg- en management ter bevordering van het lichamelijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

Zelfwerkzaamheid

De deelnemer kan op basis van dagdeel 1:

- De basis vaardigheden van mindfulness zelfstandig beoefenen.
- Mindfulness toepassen in werk/ privé met als uitgangspunt zelfzorg- en management van de deelnemer zelf

Leerdoelen van Mindful Werken Nascholing dag 2

Verdieping van de toepassing van mindfulness mede op basis van de aangereikte kennis en vaardigheden uit dag 1 en eigen ervaringen in de praktijk en casuïstiek

- in relatie tot het eigen handelen,
- in de relatie met de cliënt
- in de relatie met andere betrokkenen

Communicatie

Verdieping van communicatie vaardigheden mindful luisteren en spreken

Coachingsvaardigheden vanuit mindful perspectief

Vanuit een mindfulness attitude de cliënt coachen in de zorg voor zichzelf en de baby.

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.

Nascholing

Duur: 2 bijeenkomsten van 3 uur + 15 min pauze.

Werkvormen: theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

Aantal deelnemers: Minimaal 4 en maximaal 14

Scholingsmateriaal:

Hand-outs van powerpoint en oefeningen/opdrachten + MP3 audio bestanden

Studiebelasting

Contacturen: 3 per dagdeel

Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 15-30 min.

Evaluatie: schriftelijk aan eind van bijeenkomst

Accreditatie

De Mindful Werken Nascholing staat bij KNOV geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg: ID nummer: 308622 registratiepunten: 6, voor elk dagdeel 3 punten

Prijs

€ 1.200,- In-company, excl. scholingsmateriaal (€ 10,- p.p.) en reiskosten (0,34 ct/km)

€ 195,-- open inschrijving op onze locatie in Leiden of Ophemert, incl. scholingsmateriaal

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

info@mindfulwerkenindezorg.nl

06 - 30 02 51 83 – Ida Tuinhof

06 - 29 11 25 11 – Mieke Degenaar