

Mindful Werken in de Kraamzorg - Workshop (KCKZ accreditatie 3 punten)

De 'Mindful Werken Workshop' is een kennismaking met mindfulness, afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van medewerkers in de kraamzorg. 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 kraamverzorgenden die zowel kennis op willen doen over mindfulness als de basisvaardigheden van mindful werken willen leren die van toepassing zijn op:

- gezond hanteren van uitdagingen in het werk en dagelijks leven zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress.
- zelfzorg
- verdieping van de kwaliteit van dienstverlening / de zorg.

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.

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

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

2

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 overzichtsartikel 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

Duur 1 bijeenkomst van 3 uur en 15 min.

Scholingsmateriaal: deelnemers ontvangen hand-out van powerpoint

Evaluatie: schriftelijk aan eind van bijeenkomst

Aantal deelnemers: minimaal 4 – maximaal 16

Accreditatie

De Mindful Werken Workshop staat bij KCKZ geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg: ID nummer: 388196; registratiepunten: 3 punten voor dagdeel 1

Prijs

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

€ 80,- 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

info@mindfulwerkenindezorg.nl

06 - 30 02 51 83 – Ida Tuinhof

06 - 29 11 25 11 – Mieke Degenaar