

## 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: gezondheidsbevorderaar, communicatie, beroepsuitoefenaar/professionaliteit, coach/counselor en samenwerking

### 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.

1

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 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).
- De deelnemer heeft mindfulness beoefend zodat het niet alleen kennis is, maar juist een ervaring van binnenuit die de deelnemer kan integreren in werk en leven.

### 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.
- Is in staat om in stress te beantwoorden door een korte adempauze te nemen.

2

### Bewustwording

De deelnemer is zich bewust en heeft in de oefeningen praktische ervaring opgedaan

- 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 en praktische ervaring opgedaan 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.

### Emoties/gevoelens

De deelnemer heeft kennis van en ervaring in de oefeningen opgedaan 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 lichamelijke 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 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.

## 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 e-mail coaching.

## Studiebelasting

Contacturen: 18 uur

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

**Aantal deelnemers:** min. 4 en max 12 (in- company). Op locatie Leiderdorp: max. 8 deelnemers)

4

## Accreditatie

De training is geaccrediteerd bij de KNOV: 16 punten.

Voor V&VN en KCKZ is de accreditatie op aanvraag mogelijk

## Prijs

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

€ 525, - per open inschrijving op locatie in Leiderdorp

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 Leiderdorp

### **Trainer**

Ida Tuinhof

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

### **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