

Nascholing ‘Werk je niet druk, werk Mindful!’

(V&VN accreditatie 6 punten)

De nascholing bestaat uit 2 dagdelen.

Dagdeel 1 is de basis workshop ‘Mindful Werken’

Dagdeel 2 is een verdieping van dagdeel 1 met bespreking van opdrachten en casuïstiek.

De nascholing is afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van verpleegkundigen en verzorgenden. NB: Dagdeel 1 is ook als aparte workshop te volgen.

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 nascholing is bedoeld voor VV&T 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 nascholing 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 cliënt.

Communicatie: openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met cliënt 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 cliënt en haar omgeving

Leerdoelen Nascholing dag 1

De deelnemer heeft kennis van de principes van mindfulness, heeft de basisvaardigheden van mindfulness beoefend en eigen gemaakt, 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.

Denkpatronen en emoties/gevoelens

De deelnemer is bekend met:

- de rol en invloed van denkpatronen en emoties op het lichamelijke en geestelijke welzijn van zichzelf en die van de cliënt

Zelfzorg en – management

De deelnemer is bekend met:

- 'mindfulness' als instrument tot zelfzorg- en management voor lichamenlijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

2

Zelfwerkzaamheid

De deelnemer kan op basis van dag 1:

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

Leerdoelen 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

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,

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 12

3

Scholingsmateriaal

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

Studiebelasting

Contacturen: 3-6 uur

Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 15-30 min.

Evaluatie: schriftelijk aan eind van bijeenkomst

Accreditatie

De Nascholing 'Werk je niet druk, werk mindful' staat bij V&VN geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg': ID nummer: 390370; registratiepunten: 6, voor elk dagdeel 3 punten

Prijs

€ 1.325,- In-company, excl. scholingsmateriaal (€ 10,- p.p.) en reiskosten (0,34 ct/km)

€ 195,-- open inschrijving op onze 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

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

Bedrijfsfysiotherapeut