

Workshop 'Werk je niet druk, werk mindful'

Mindful werken in de VVT (V&VN accreditatie 3 punten)

De 'Mindful Werken Workshop' is een kennismaking met mindfulness afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van de zorgprofessionals in de VVT. 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 verzorgenden die kennis op willen doen en willen ervaren hoe mindfulness kan bijdragen in hun werk

- in het omgaan met (lastige) uitdagingen als werkdruk en –stress
- tot het ontwikkelen van balans tussen zelfzorg en zorg voor de cliënt
- tot verdieping van de kwaliteit van dienstverlening

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.

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

Kennis Mindfulness

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes
- de meerwaarde van mindfulness. De zorgvrager kan beoordelen of mindfulness een meerwaarde voor hem/haar kan zijn in het omgaan met zijn/haar persoonlijke uitdagingen in het werk zoals werkdruk, zelfzorg en verdieping 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 deelnemer is bekend met de mindfulness benadering in het omgaan met werkdruk en -stress.

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

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.

Workshop

Werkvormen: theorie (interactief) en praktijk met ondersteuning van beeldmateriaal

Tijdsduur: 1 bijeenkomst van 3 uur en 15 min.

Scholingsmateriaal: deelnemers ontvangen hand-out van powerpoint

Aantal deelnemers: 4-14

Accreditatie:

De workshop staat bij V&VN geregistreerd onder opleidingsinstituut

‘Mindful Werken in de Zorg’; Mindful Werken in de VV&T Nascholing deel 1; ID nummer: 272065; registratiepunten: 3

Prijs

€ 625,- In-company, excl. reiskosten (0,34 ct/km) op locatie van de organisatie of op locatie in Leiden en Ophemert (bij Tiel)

€ 95,-- open inschrijving op onze locatie in Leiden of Ophemert

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.

Trainer

Ida Tuinhof

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

Bedrijfsfysiotherapeut

Contactgegevens

Mindful Werken in de Zorg

www.mindfulwerkenindezorg.nl

info@mindfulwerkenindezorg.nl

06 - 30 02 51 83