

## Scholing Mindful Communiceren

De Mindful Communiceren Nascholing bestaat uit 2 dagdelen van 3 uur excl. pauze

### Waar gaat het bij communicatie om?

Communicatie met anderen verloopt vaak niet vanzelf. Wanneer jij de ander begrijpt en de ander voelt zich begrepen kan dit een gevoel geven dat de communicatie er werkelijk toe doet. Toch zijn er regelmatig situaties waarbij de communicatie stroef en moeizaam verloopt. Het lijkt alsof we een andere taal spreken en er niet in slagen elkaar te begrijpen.

### Waar gaat het bij mindfulness om?

*Mindfulness gaat om aandacht geeft op een speciale manier: doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend (Jon Kabat Zinn, grondlegger van de mindfulness training).*

Het gaat om :

- Het zo volledig mogelijk toelaten van gevoelens, gedachten, beelden en lichamelijke gewaarwordingen
- los te komen van onbewuste automatisch ingesleten patronen
- bewuste aandacht op de binnen- of buitenwereld gericht, afhankelijk van welke keuze je maakt.

1

### Wat is mindful communiceren?

Eén van de pijlers van communicatie is aandacht. Open en oprechte aandacht voor het perspectief van jezelf en dat van de ander, zonder je in één van beiden te verliezen. Aandacht zonder (voor)oordeel, met compassie en respect voor jezelf en de ander. Aandacht in alle openheid zonder te weten en zonder beelden over wie ben ik en wie is die ander. Deze vorm van aandacht vormt een belangrijke basis voor mindful communiceren.

### Doelgroep

Voor professionals die hun communicatie vaardigheden willen verdiepen.

De training mindful communiceren ook wel verbindende communicatie genoemd biedt de mogelijkheid om vaardigheden en kwaliteiten te oefenen die bijdragen aan verdieping van de communicatie, zoals:

- Bij jezelf aanwezig zijn
- In verbinding zijn met de ander
- zonder oordeel, mild en vriendelijk voor jezelf en de ander kunnen zijn
- met onvoorwaardelijk aandacht er voor de ander kunnen zijn

- open, oprechte en respectvolle aandacht en van daaruit respons geven
- vanuit rust en in verbinding communiceren
- er voor de ander zijn bij moeilijkheden of in lastige situaties

### In de nascholing verdiepen we de volgende competenties:

**Communicatie:** Eén van de pijlers van communicatie is aandacht. Open en oprechte aandacht voor het perspectief van jezelf en dat van de ander, zonder je in één van beiden te verliezen. Aandacht zonder (voor)oordeel, met compassie en respect voor jezelf en de ander. Aandacht in alle openheid zonder te weten en zonder beelden over wie ben ik en wie is die ander. Deze vorm van aandacht vormt een belangrijke basis voor mindful communiceren.

**Professionaliteit:** mindful luisteren en spreken als vertrekpunt in het bieden van kwaliteit van dienstverlening.

**Samenwerking:** observeren, opmerken en afgestemd communiceren op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt en haar omgeving

2

### Leerdoelen nascholing Mindful Communiceren

#### Kennis stijlen van communicatie

De deelnemer is bekend met:

- de verschillende stijlen van communicatie en weet deze stijlen bij zichzelf te (h)erkennen

#### Kennis Mindful Communiceren

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van mindfulness en de betekenis van mindful communiceren
- de communicatie kompas
- de stappen in mindful communiceren

#### Effecten van Mindful communiceren in werksituatie

De deelnemer is bekend met

- De meerwaarde van mindful communiceren in de relatie tot kwaliteit van dienstverlening
- De meerwaarde van mindful communiceren in de relatie tot samenwerking

## Denkpatronen en emoties/gevoelens

De deelnemer is bekend met:

- de rol en invloed van haar/zijn automatische denkpatronen en emoties op communicatie

## Vaardigheid mindful communiceren

De deelnemer heeft

- praktisch geoefend met het toepassen van mindful communicatie tijdens de scholing en in werksituaties.

## Ervaringen van deelnemers

- “Ik ervaar dat ik in mijn gesprekken met anderen rustiger ben, kalmer, luisterend en dat ik er meer voor de ander kan zijn.”
- “Ik voel me zekerder in het hanteren van mijn onzekerheden”

## Bronnen

- ***Mindful Communiceren***  
Ten Have, 2015. Susan Chapman, Dit uitgebreide en praktische boek is gericht op aandachtige communicatie, met als doel relaties te verbeteren
- ***Mindful communiceren voor hulpverleners***  
Boom 2014, Pieterella Dijkstra
- ***Woorden kunnen je brein veranderen,***  
Handleiding voor compassievolle communicatie  
Ten Have 2012. Andrew Newberg en Mark Robert Waldman
- ***Geweldloze communicatie,*** Marshall B. Rosenberg, 2011 Lemniscaat.

## Praktische informatie scholing

**Werkvormen:** Theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

**Duur:** 2 bijeenkomsten van 3 uur

**Aantal deelnemers:** Minimaal 4 en maximaal 14

**Scholingsmateriaal:** Hand-outs van powerpoint en oefeningen/opdrachten.

### **Studiebelasting**

Contacturen: 3 per dagdeel

Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 10-30 min. (beschrijving/reflectie van gesprekken – mindfulness oefeningen)

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

### **Accreditatie**

Op aanvraag bij beroepsorganisatie: 6 punten

### **Prijs**

€ 1.325,- in-company, excl. reiskosten (0,21 ct/km) en scholingsmateriaal (€ 10 pp)

De prijzen zijn btw vrij.

### **Locatie opties**

In-company op locatie van de organisatie of op de locatie van MWZ in Leiderdorp.

### **Trainer**

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

### **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