

---

## Scholing 'Werk je niet druk, werk Mindful'

(KNOV accreditatie op aanvraag: 6 punten)

Druk, druk, druk. Je werkt je drie keer in het rond om je dagprogramma af te krijgen. Je gedachten zijn bij wat je nog allemaal moet doen. Pas aan het eind van de werkdag merk je op hoe moe je bent. Herken je dit? En wil je daar verandering in brengen?

In de scholing 'Werk je niet druk, werk mindful' krijg je handvatten hoe je goed voor jezelf kunt zorgen in de hectiek van de volle werkdag. Mindful werken is met aandacht werken. Regelmatig 'stoppen' om naar je lichaam te luisteren, je gedachten op te merken en te voelen wat je nodig hebt om bij te tanken. En bewuste keuzes maken die bijdragen aan jouw welzijn en dat van je cliënt. Mindful werken brengt je rust, overzicht en plezier in je werk. Dat wil jij toch ook?

### De scholing` bestaat uit twee dagdelen van 3 uur.

Het is een kennismaking met de waarden en de toepassing van mindfulness in de dagelijkse praktijk van verloskundigen. De scholing is bedoeld voor verloskundigen die kennis en vaardigheden willen aanleren met

- de toepassing van mindfulness voor het persoonlijk functioneren in het omgaan met de (lastige) uitdagingen in het werk en dagelijks leven (zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress)
- de toepassing van mindfulness voor het verdiepen van de kwaliteit van dienstverlening: zowel in het eigen handelen in de relatie met de cliënt en partners als in het overdragen van mindfulness naar de cliënt/partner in het omgaan met de nieuwe situatie

### In de scholing verdiepen we de volgende competenties vanuit het perspectief van mindfulness

#### 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.

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 dag 1**

De deelnemer heeft kennis van de principes van mindfulness, heeft de basisvaardigheden van mindfulness beoefend, 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
- de keuze mogelijkheden om met stress om te gaan

**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 voor zelfzorg- en management ter bevordering van het lichamenlijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

## Zelfwerkzaamheid

De deelnemer kan op basis van dagdeel 1:

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

## Leerdoelen 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
- Coachingsvaardigheden vanuit mindful perspectief. Vanuit een mindfulness attitude de cliënt coachen in de zorg voor zichzelf en de baby.

## Evidence based

**Goodman, M. J. & Schorling, J. B. (2012)** onderzochten de effecten van een mindfulness training 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.

---

### Praktische informatie

- 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 14
- Scholingsmateriaal** hand-outs van powerpoint en oefeningen/opdrachten + MP3 audio bestanden

### Studiebelasting

- Contacturen: 3 per dagdeel
- Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 15-30 min.

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

### Accreditatie

De accreditatie bij KNOV is op aanvraag. Totaal 6 punten

### Prijs

€ 1.325,- In-company, excl. scholingsmateriaal (€ 10,- p.p.) en reiskosten (0,21 ct/km)  
De prijzen zijn btw vrij.

### Locatie opties

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

### Trainers

#### 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