

## Workshop 'Werk je niet druk, werk Mindful' (KCKZ accreditatie 3 punten - op aanvraag)

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 workshop '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?

Deze workshop is een kennismaking met mindfulness, afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van medewerkers in de kraamzorg. 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 kraamverzorgenden die zowel kennis op willen doen over mindfulness als de basisvaardigheden van mindful werken willen leren die van toepassing zijn op:

1

- gezond hanteren van uitdagingen in het werk en dagelijks leven zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress.
- zelfzorg
- verdieping van de kwaliteit van dienstverlening / de zorg.

### 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.

Communicatie: openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met zorgvrager en 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 zorgvrager.

## Leerdoelen Mindful Werken Workshop

### Kennis Mindfulness

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes
- de meerwaarde van mindfulness en kan beoordelen of mindfulness een meerwaarde voor hem/haar kan zijn voor het omgaan met zijn/haar persoonlijke uitdagingen in werk en leven en verbeteren van de kwaliteit van het werk.

### 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.

### 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.

### Evidence based

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

### Praktische informatie

- Werkvormen:** theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal
- Duur:** 1 bijeenkomst van 3 uur en 15 min.
- Scholingsmateriaal:** deelnemers ontvangen hand-out van powerpoint
- Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst
- Aantal deelnemers:** minimaal 4 – maximaal 14
- Evaluatie:** vragenlijst aan het einde van de workshop

### Accreditatie

De accreditatie bij KCKZ is op aanvraag. Totaal 3 punten Onderdeel C: ondersteunende vakkennis

### Prijs

€ 625, - In-company, excl. 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.

3

### 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