



## Doel van de compassie-sessies tijdens Heartfulness Retreat Menton (mei 2019)

### Na deze bijscholing heeft de deelnemer inzicht in:

- Betekenis van compassie vanuit verschillende perspectieven: (neuro)wetenschap, contemplatieve tradities & zorgethiek
- Handvatten om meer compassie in te brengen in de dagelijkse beroepspraktijk van zorgprofessional om daarmee de zorg te optimaliseren.

## Concrete leerdoelen:

### Na deze bijscholing

---

- 1. is de deelnemer beter in staat om in de realiteit van de dagelijkse medische beroepspraktijk ook zorg te dragen voor eigen veerkracht en vitaliteit**
  
- 2. Heeft de deelnemer vaardigheden van (zelf)compassie ontwikkeld en kan deze inzetten ten behoeve van**
  1. Eigen welbevinden (veerkracht, vitaliteit)
  2. Communicatie
  3. Creëren van goede relaties op het werk
  4. Voorkomen *caregivers burnout*

### Verplicht te lezen artikelen:

---

\*Germer, C. K., Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. [Journal Of Clinical Psychology, 69\(8\), 856-867.](#)  
[doi:10.1002/jclp.22021](#)

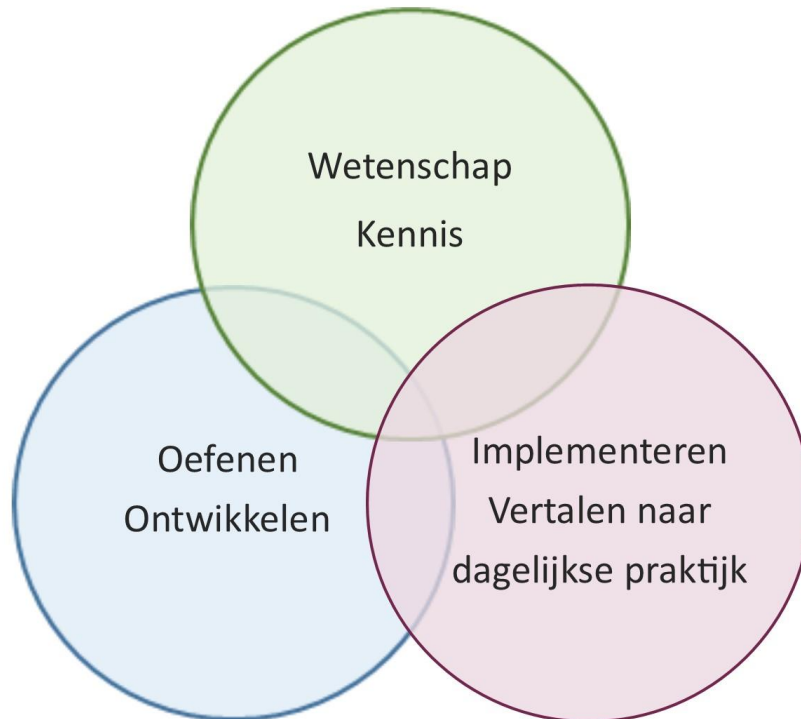
\*Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation (2012). [Personal Soc Psychol Bull.](#)  
[Published online 29 May 2012;42: 415– 429. doi: 10. 1177/ 0146167212445599 .](#)

\*G. Roos (2017). [Vallen en opstaan: leren omgaan met fouten.](#) *Bijblijven* van Springer Media BV Published online 4 sept. 2017.



---

De volgende 3 stappen zullen bij elk thema gemaakt worden:





## Uitwerking bijeenkomsten:

---

### Bijeenkomst 1 – Kennismaken en introductie *Compassie*

10.00-10.20	Start, welkom en introductie
10.20 – 11.00	Kennismaking
11.00- 11.30	Wat zijn de individuele leerdoelen en wensen van de cursisten; naar aanleiding van de schriftelijke intake.
11.30 -12.00	Introductie betekenis ‘Wat is compassie?’ vanuit verschillende perspectieven: zorgethiek, contemplatieve tradities, etymologie en neurowetenschap / psychologie.  Hoe passen vaardigheden van compassie binnen de CanMEDS?
12.00 -12.15	Oefening ‘zelfcompassie’ en hoe dit thuis te oefenen (Dr. K. Neff)

### Bijeenkomst 2 – Compassie en Welbevinden

10.00 – 10.30	Oefening ‘zelfcompassie’ (Drs. K. Neff) herhalen en op reflecteren. Welke uitdagingen komt men tegen op het gebied van zelfcompassie in de hectiek van de medische beroepspraktijk?
10.30 – 12.00	Persoonlijk plan maken voor de komende 3 maanden om eigen gezondheid en vitaliteit te verstevigen. Dit binnen de <i>5 elementen van goede zelfzorg</i> volgens PhD C. Germer:  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lichamelijke vitaliteit</li><li>2. Mentale flexibiliteit</li><li>3. Emotionele veerkracht</li><li>4. Relaties in balans</li><li>5. Betekenisgeving (innerlijke drijfveren)</li></ol> Het plan wordt met een communicatieoefening met elkaar gedeeld, waarbij geoefend wordt met de basisprincipes van <i>appreciative enquiry</i> en <i>motivational interviewing</i> , zodat ook meteen geoefend wordt hoe dit in te zetten in de begeleiding van patiënten naar een gezondere leefstijl.
12.00 – 12.15	Afsluiten met een compassie-oefening



### Bijeenkomst 3 – Compassie & Communicatie

10.00 – 10.30	<b>3-emotieregulatiesystemen van Prof. Paul Gilbert.</b> Hoe kan balans in deze 3 systemen in het dagelijks leven van een zorgprofessional leven nageleefd worden? Wat kan je met dit model in je begeleiding van patiënten?
10.30 – 11.30	<b>Compassievol communiceren:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wat is het wel &amp; wat is het niet?</li><li>- Hoe kan je compassievol communiceren oefenen?</li><li>- Hoe kan je dat inbrengen in de dagelijkse beroepspraktijk?</li></ul>
11.30 – 12.00	<b>Casuïstiek:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moment delen dat compassie in het contact met een patiënt afwezig was. Wat deed dat met jou als zorgprofessional? Wat deed dat met de patiënt? Wat deed dat met de situatie? Wat deed dat met de door jou geleverde zorg?</li><li>2. Moment delen dat compassie in het contact met een patiënt aanwezig was. Wat deed dat met jou als zorgprofessional? Wat deed dat met de patiënt? Wat deed dat met de situatie? Wat deed dat met de door jou geleverde zorg?</li></ol>
12.00 – 12.15	Oefening om in moeilijke uitdagende situaties met bijvoorbeeld 'lastige patiënt' of bij pijnlijke verdrietige situaties (zelf)compassie te oefenen.

### Bijeenkomst 4 – Compassie bij Pijn en Lijden

10.00-11.00	Chronische pijn binnen de <i>Pain Protectometer</i> van neurowetenschappers L. Moseley en D. Butler.
11.00 – 12.00	Compassie in de praktijk n.a.v. verhaal van Sander de Hosson uit 'Slotcouplet'. Groepsdialoog met reflecties op situaties 'waar het leven pijn doet'. Hoe ga je om met heel verdrietige situaties uit de beroepspraktijk. Gebruikmakende met grondregels van <i>appreciative enquiry</i>
12.00- 12.15	Terugblikken en vooruitblikken.