

Mindfulness voor professionals

9 maandagen

Maandag: 11, 18 en 25 januari, maandag: 1, 8 en 15 februari, 22 februari (stiltebijeenkomst) en 7 en 14 maart 2016.

Moe en gestrest na een drukke werkdag? Het werken met patiënten en cliënten met gezondheid- en bestaansproblemen kan veel van je vragen. Je probeert hen zo goed mogelijk te begeleiden in het omgaan met ziekte en pijn, of te ondersteunen bij het aannemen van een gezonde leefstijl. Maar je advies wordt niet altijd opgevolgd. Door al je inspanningen is het soms moeilijk om zelf in balans te blijven. Herkenbaar? Dan kan deze training Mindfulness zeker interessant voor je zijn.

Inhoud/programma

Meer met aandacht bij de gebeurtenis van het moment te zijn, dat is waar het voor een groot deel om draait bij mindfulness. Als zorgprofessional ben je werkzaam in een 24/7 (gezondheidszorg) wereld met steeds complexere ouderen en (chronisch) zieken. Om hierin goed te kunnen blijven functioneren kan het zinvol zijn om te ontdekken wat mindfulness kan betekenen in jouw leven en het leven van je patiënten en cliënten.

In deze training leer je gewaarwordingen te accepteren zoals ze zijn, zonder ze direct te willen veranderen. Kernbegrippen bij Mindfulness zijn: niet oordelen, geduld, opnieuw beginnen, vertrouwen, niet hoeven te streven, acceptatie en de bereidheid om de dingen te zien zoals ze zijn.

Uit onderzoek is gebleken dat de MBSR-training onder meer kan leiden tot vermindering van stress, piekeren, angst en pijn.

Enthousiast geworden en wil je zelf mindfulness trainer worden? Het doorlopen van een 8-weekse training is een belangrijk toelatingscriterium bij de meeste opleidingen.

Doel:

Na afloop van de training:

- heb je meer inzicht je eigen gedrag en het gedrag van de patiënt/cliënt
- kun je effectiever komen tot gewenste gedragsveranderingen
- weet je voor welke patiënten (onderdelen) van mindfulness waardevol zijn, kun je hen hierover informeren en doorverwijzen

Toelating:

Je bent werkzaam als behandelaar of zorgverlener in de gezondheidszorg.

Je bent bereid en in staat om gedurende de periode van de training dagelijks ongeveer drie kwartier zelf te oefenen.

Programma

Dag 1	Maandag 11 januari	18.00 - 20.30 uur
Dag 2	Maandag 18 januari	18.00 - 20.30 uur
Dag 3	Maandag 25 januari	18.00 - 20.30 uur

Dag 4	Maandag 1 februari	18.00 - 20.30 uur
Dag 5	Maandag 8 februari	18.00 -20.30 uur
Dag 6	Maandag 15 februari	18.00- 20.30 uur
Stiltebijeenkomst	Maandag 22 februari	18.00- 21.30 uur
Dag 7	Maandag 7 maart	18.00-20.30 uur
Dag 8	Maandag 14 maart	18.00-20.30 uur

Docenten

Mw. G. Kreugel MSc, verpleegkundig consulent Endocrinologie, UMCG

Mw. M.A. Kuiken MSc, maatschappelijk werker en gezondheidspsycholoog, afdeling Maag- darm- en leverziekten, UMCG

Organisatie

Wenckebach Instituut, UMCG Postgraduate School of Medicine.

Doelgroepen

Medici, tandartsen, verpleegkundigen, aios en andere zorgprofessionals .

Accreditatie

Accreditatie van het programma wordt aangevraagd bij de: ABAN en de VenVN.

Certificaat

U ontvangt na afloop een bewijs van deelname.

Plaats

De cursus vindt plaats in het UMCG Skillscenter.

Parkeren/Openbaar vervoer

U kunt de auto parkeren in Parkeergarage Noord, bereikbaar via de Vrydemalaan (betaald parkeren). Van daaruit volgt u de bewegwijzering naar "Ingang UMCG". Maakt u gebruik van het openbaar vervoer raadpleeg dan www.9292.nl.

Kosten

Deelname aan deze cursus kost € 795,- per persoon inclusief koffie, thee en broodjes.

Inschrijving

U kunt zich tot **4 januari 2016** via www.wenckebachinstituut.nl inschrijven en de deelnamekosten online via iDEAL overmaken.

Medewerkers van het UMCG kunnen de deelnamekosten, met vermelding van het eigen personeelsnummer, voldoen via afboeking van het afdelingsbudget of van het persoonlijk budget (PB). Voor afboeking van het afdelingsbudget dient u de kostenplaats op te geven. Voor afboeking van het PB, gelieve vooraf inventariseren of u voldoende saldo heeft.

Deelname is aan een maximum aantal gebonden (8), inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst. Wij informeren u zo snel mogelijk over plaatsing.

Annulering van uw inschrijving is mogelijk tot 4 januari 2016. In dat geval worden administratiekosten (€15,-) in rekening gebracht. Bij annulering na deze datum is geen restitutie mogelijk. Bij verhindering kan een vervanger uw plaats innemen.

Meer informatie

Wenckebach Instituut

UMCG Postgraduate School of Medicine

(t) 050-3610265

(e) paog@umcg.nl