



## Leergang Mindful Leidinggeven voor medici en leidinggevenden

**Start: 9 maart 2017**

Mindfulness staat voor bewust aandacht geven. Dit kan medici en leidinggevenden helpen hun taken effectief te vervullen in een omgeving die vaak wordt gekenmerkt door stevige werk- en tijdsdruk, hoge eisen en veel verandering.

*“Hoe blijf je leidinggeven en zorg verlenen vanuit overzicht, betrokkenheid en verbondenheid?”*

En:

*“Hoe blijf je in een stressvolle werkomgeving zelf in balans en behoud je flexibiliteit en vitaliteit?”*

De leergang ‘Mindful Leidinggeven’ legt hiervoor een duurzaam fundament. Je krijgt toegang tot een aangeboren vaardigheid die op de werkvloer tot nog toe onderbelicht is gebleven:

**bewust aandacht geven.**

### Resultaten

Na het volgen van de leergang ben je ondermeer beter in staat om:

- Krachtig, inspirerend en verbindend leiding te geven
- Effectiever met werkdruk om te gaan
- Bewuster keuzes te maken in een veeleidende en veranderende omgeving
- Bewuster te communiceren
- Beperkende denk- en gedragspatronen te herkennen
- Tijdig stresssignalen te herkennen, meer rust en balans te ervaren
- Onder spanning gefocust te blijven
- Veerkracht ontwikkelen

### Ervaringen van deelnemers

*“Het is vrij fundamenteel, anders dan andere leiderschapstrainingen. Het heeft me een andere kijk op de dingen gegeven”*

*“Ik sta nu vaker stil bij wat ik doe”*

*“In een heftig gesprek op het werk nam ik wat meer afstand. Het had een prachtig effect!”*

*“Meer rust, meer balans, meer vertrouwen dat het allemaal wel goed komt. Minder piekeren, beter slapen, meer ontspannen als mens, dokter en collega”*

### Voor wie?

De leergang is bedoeld voor medici (medisch specialisten, klinisch chemici, klinisch genetici, huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde, apothekers, bedrijfsartsen) en hoogleraren en andere leidinggevenden in vergelijkbare functies van universiteit en ziekenhuis.



## Programma

De leergang bestaat uit 10 bijeenkomsten (1 x in de twee weken op donderdagen van 16.00 tot 21.00 uur). In de bijeenkomsten maak je kennis met verschillende aandachtsoefeningen en leiderschapstheorieën. Je leert hoe je mindfulness kunt inzetten in jouw leiderschap, communicatie en in het omgaan met stress. Er is gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen over persoonlijke ervaringen met de oefeningen en de toepassing hiervan. Het meeste haal je uit deze leergang als je ook thuis oefent.

## Kosten

De totale kosten bedragen € 2.995,- (BTW niet van toepassing).  
Voor medici uit het Radboudumc kan dit gedeclareerd worden via het functiegebonden budget.

### Data

9 en 23 maart,  
6 en 20 april,  
11 en 18 mei,  
1, 15 en 29 juni, 13  
juli 2017

## Trainers

De bijeenkomsten worden geleid door zeer ervaren mindfulnesstrainers:

- Dr. Miep van der Drift, longarts
- Prof. dr. Anne Speckens, Hoogleraar Psychiatrie
- Dhr. Jorke de Witte, m.m.i. Adviseur Adviesgroep Procesverbetering en innovatie

## Onderzoek

We willen deze gelegenheid aangrijpen om een gecontroleerde onderzoek te doen naar de waarde van deze interventie voor het welbevinden, professionaliteit en leiderschap van leidinggevenden. Dit betekent dat deelnemers in de aanloop naar de startdatum, aan het begin en einde, en zes maanden na afloop van de leergang een online vragenlijst krijgen toegestuurd.

## Inschrijven

Inschrijven via de website <https://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/aanmelden-training/> o.v.v. de datum waarop je wilt starten.

## Informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Wendy Kersemaekers, coördinator  
[Wendy.Kersemaekers@radboudumc.nl](mailto:Wendy.Kersemaekers@radboudumc.nl)  
024 – 366 80 07

Kelly Speijers, secretariaat Centrum voor Mindfulness  
[Kelly.Speijers@radboudumc.nl](mailto:Kelly.Speijers@radboudumc.nl)  
024 – 361 46 08

Of onze website bekijken: [www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl)