

Programma Mindful Werken in de VV&T Nascholing 2 sessies

De 'Mindful Werken Nascholing' is bestaat uit 2 dagdelen.

Dagdeel 1 is de basis workshop Mindful Werken in de Zorg

Dagdeel 2 is een verdieping van dagdeel 1 met bespreking van opdrachten en casuïstiek.

De nascholing is afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van de verzorgenden.

NB: Dagdeel 1 is ook als aparte workshop te volgen.

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 nascholing is bedoeld voor verzorgenden die kennis op willen doen en willen ervaren of en op welke wijze mindfulness een mogelijkheid voor hen is om (lastige) uitdagingen in het werk en dagelijks leven (zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress) te hanteren en de kwaliteit van dienstverlening te verdiepen.

In de nascholing 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 cliënt.

Communicatie: openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met cliënt 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 cliënt en haar omgeving

Programma Workshop Mindful Werken

Tijd: 3 uur

Introductie

5 min

Het doel

15min

- *Verdieping doelen*
- *Verwachtingen*
- *Wensen*
- *Uitwisseling*

Verdieping thema Mindfulness

40 min

Wat is mindfulness

- *Geschiedenis*
- *Effecten*
- *Meerwaarde*
- *Beoefening ademruimte*
- *Oefening inzicht en rol automatische patronen*
- *Toepasbaarheid mindfulness*

Verdieping thema gedachten en gevoelens

30 min

- *Samenhang gedachten – emoties - lichamelijke reacties*
- *Opmerkzaamheid*
- *Beoefening lichaamsscan*

15 min

Pauze

Verdieping thema stress

45 min

- *Wat is stress:*
- *Oorzaken*
- *Externe stressoren*
- *Interne stressoren*
- *Gevolgen*
- *Chronische stress en gevolgen*
- *Uitingsvormen*
- *Omgaan met stress*

Verdieping zelfzorg – en management

30 min

- *Energiegevers en energienemers*
- *De betekenis en toepasbaarheid het dagelijks werk en leven van de kraamverzorgende.*
- *Bespreken oefenopdrachten thuis – en in de oefensituatie voor de komende periode*

15 min

Evaluatie en afsluiting

**Programma Mindful Werken in de Kraamzorg Nascholing
sessie 2**

Tijd: 3 uur – 15 minuten

Communicatie:

70 min

- *Korte inleiding thema communicatie*
- *Luister- en spreek oefening + nabespreken*
- *Bespreken en beoefening diverse rollen in de communicatie*
- *Verdiepingsoefeningen*

15 min

Pauze

Verdieping rol coach-counselor

70 min

- *Toepassing Mindful Werken in de dagelijkse praktijk*
- *Het geven van educatie*
- *Het begeleiden van oefeningen*

Samenwerking

20 min

- *Ontvangen en geven*
- *stoppen- observeren- handelen*

Evaluatie en afsluiting

20 min

- *Bespreken evaluatieformulier*