Programma

Werken met mindfulness in de zorg

In deze interessante cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat wordt bedoeld met uw automatische piloot
- Waarnemen en basishouding
- Grenzen en mogelijkheden
- Hier en nu aanwezig zijn
- Stress en stressreacties
- Stressbewust beantwoorden
- Pijneducatie
- Communicatie en contact in aandacht
- Oefenbijeenkomst: mindful bewegen en mindfulness meditatie
- Zelfzorg: hoe kan ik zo goed mogelijk voor mezelf zorgen
- Implementatie van mindfulness