

## Mindful Werken in de VV&T - Nascholing

(V&VN accreditatie 6 punten)

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

Dagdeel 1 is de basis workshop Mindful Werken in de VV&T

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 verpleegkundigen en 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 VV&T 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

### Leerdoelen Mindful Werken Nascholing dag 1

De deelnemer heeft kennis van de principes van mindfulness, heeft de basisvaardigheden van mindfulness beoefend en eigen gemaakt, weet hoe deze te beoefenen en toe te passen in haar eigen dagelijks werk/leven.

### Kennis Mindfulness

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes
- de meerwaarde van mindfulness in het omgaan met de eigen persoonlijke uitdagingen in werk en leven en verdieping van de kwaliteit van dienstverlening .

### **Kennis rondom stress**

De deelnemer heeft kennis van de betekenis van:

- het woord 'stress'
- de mentale, emotionele en fysiologische reacties op stress.
- de oorzaken en gevolgen van stress op lichaam en geest.

### **Denkpatronen en emoties/gevoelens**

De deelnemer is bekend met:

- de rol en invloed van denkpatronen en emoties op het lichamelijke en geestelijke welzijn van zichzelf en die van de cliënt

### **Zelfzorg en – management**

De deelnemer is bekend met:

- 'mindfulness' als instrument tot zelfzorg- en management voor lichamelijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

2

### **Zelfwerkzaamheid**

De deelnemer kan op basis van dag 1:

- De basis vaardigheden van mindfulness zelfstandig beoefenen.
- Mindfulness toepassen in werk/ privé met als uitgangspunt zelfzorg- en management van de deelnemer zelf

### **Leerdoelen van Mindful Werken Nascholing dag 2**

Verdieping van de toepassing van mindfulness mede op basis van de aangereikte kennis en vaardigheden uit dag 1 en eigen ervaringen in de praktijk en casuïstiek

- in relatie tot het eigen handelen,
- in de relatie met de cliënt
- in de relatie met andere betrokkenen

## **Communicatie**

Verdieping van communicatie vaardigheden mindful luisteren en spreken

## **Evidence based**

**Goodman, M. J. & Schorling, J. B. (2012)** onderzochten de effecten van een mindfulnesstraining op professionals die werkzaam zijn in de gezondheidszorg. Zij zagen een significante daling van emotionele uitputting en burn-out verschijnselen en een duidelijk positief effect op het welbevinden van de deelnemers.

**Julie Anne Irving, Patricia L. Dobkin, Jeeseon Park(2009)** beschrijven in een overzichtartikel 10 onderzoeken naar de effecten van een MBSR-training in de gezondheidszorg. De uitkomsten van de diverse onderzoeken zijn: Stress, emotionele uitputting, piekeren en angst verminderden en zelf-compassie,

## **Nascholing**

**Duur:** 2 bijeenkomsten van 3 uur + 15 min. pauze

**Werkvormen:** theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

3

## **Aantal deelnemers**

Minimaal 4 en maximaal 14

## **Scholingsmateriaal**

Hand-outs van powerpoint en oefeningen/opdrachten + MP3 audio bestanden

## **Studiebelasting**

Contacturen: 3-6 uur

Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 15-30 min.

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

## **Accreditatie**

De Mindful Werken Nascholing staat bij V&VN geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg': ID nummer: 272065; registratiepunten: 6, voor elk dagdeel 3 punten

### Prijs

€ 1.200,- In-company, excl. scholingsmateriaal (€ 10,- p.p.) en reiskosten (0,34 ct/km)

€ 195,- open inschrijving op onze locatie in Leiden of Ophemert, incl. scholingsmateriaal

De prijzen zijn btw vrij.

Voor een reisafstand boven de 100 km berekenen wij extra reiskosten.

Voor in-company ook excl. huur locatie indien organisatie geen eigen locatie beschikbaar heeft.

### Locatie opties

In-company op locatie van de organisatie of op locatie in Leiden en Ophemert (bij Tiel)

### Trainers

De training wordt gegeven door een gecertificeerde cat.1 VMBN mindfulnessstrainers met ervaring in het geven van mindfulness based trainingen in de zorg.

### Ida Tuinhof

Gecertificeerd Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) en Register bedrijfsfysiotherapeut

### Mieke Degenaar

Gecertificeerd Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) en Gecertificeerd Master Practitioner Coach EIA EMCC