

## **Sessie 1**

**Tijd: 3 uur – 15 minuten**

### **Introductie**

5 min.

### **Het doel**

20 min

Verdieping

- Doelen
- Verwachtingen
- Wensen
- Uitwisseling
- Maas vragenlijst

### **Verdieping thema Mindfulness**

20 min

Wat is mindfulness

- Geschiedenis
- Pijlers
- Effecten
- Meerwaarde Mindful Werken
- Oefening in aandacht en opmerkzaamheid
- Oefening inzicht en rol automatische patronen
- Toepasbaarheid mindfulness in de praktijk van de VVT

### **Verdieping thema gedachten en gevoelens**

30 min

- Samenhang gedachten – emoties - lichamelijke reacties
- 8 pijlers van mindfulness
- Opmerkzaamheid
- Beoefening lichaamsscan + reflectie

### **Pauze**

15 min

### **Aandacht voor de adem**

5 min

### **Verdieping thema stress**

20 min

- Wat is stress:
  - Oorzaken
  - Externe stressoren
-

- Interne stressoren
- Gevolgen
- Chronische stress en gevolgen
- Uitingsvormen
- Omgaan met stress

### **3-min ademruimte**

5 min

### **Verdieping zelfzorg- en management**

15 min

- Energiegevers en energienemers
- De betekenis en toepasbaarheid van mindful werken in het dagelijks werk en leven van de verzorgenden

### **Bespreken oefenopdrachten thuis – en in de werksituatie voor de komende periode**

10 min.

- 3x invullen van dagboek: prettig, onprettig en stressvolle gebeurtenis
- Invullen energie gevers – nemers ( dagelijkse activiteiten)
- Invullen van stresskaart en het toepassen van stressbarometer 3x per dag
- 3x per dag 3 min. ademruimte
- Toepassing mindfulness oefeningen in werksituatie – routine handeling
- Formele oefeningen: bodyscan / 10 min aandacht voor de adem
- Voorbereiding op casuïstiek – dagboek stressvolle situaties

### **Evaluatie en afsluiting**

15 min

- Evaluatieformulier

## **Programma Mindful Werken in de VVT -Nascholing sessie 2**

**Tijd: 3 uur – 15 minuten**

### **Terugblik sessie 1**

5 min

### **Reflectie oefenopdrachten**

20 min

**Communicatie:**

30 min

- Korte inleiding thema communicatie
- Luister- en spreek oefening + nabespreken

**Casuïstiek: opdracht stress reageren of beantwoorden in groepjes van 3**

30 min

- Mindful luisteren en spreken

**Pauze**

15 min

**Vervolg praktijk mindful communiceren**

60 min

- Bespreken en beoefening diverse rollen in de communicatie
- Verdiepingsoefeningen

**Samenwerking**

20 min

- Ontvangen en geven
- Stoppen- observeren- handelen
- Casuïstiek

**Evaluatie en afsluiting**

15 min

- Uitwisseling
- Evaluatieformulier