

Workshops VAR Voorjaarssymposium

Verminderen werkstress, vergroten werkplezier!

Tijdens het symposium zullen er twee workshoprondes worden aangeboden. Hieronder een beschrijving van de aangeboden workshops. Schrijf je dus in voor twee workshops, ronde 1 en ronde 2.

Workshop A

Houding en fysieke belasting

Nelleke Biesheuvel & Christien Zunneberg (ergotherapeuten De Maat)

Een workshop over houding en fysieke belasting saai? Zeker niet! Kom naar onze interactieve workshop en leer en ervaar hoe een juiste houding en belasting je minder klachten en meer werkplezier kunnen geven. Een quiz, een korte presentatie, maar vooral ook in groepjes ervaren hoe de verpleegkundige praktijk eruit ziet met deze theorie.

Workshop B

Voeding

Marjo Hagoort (diëtist Zon en Schild) & Laura van Lith (diëtist Ermelo)

Tijdens deze workshop zijn de adviezen gericht op dé drijvende krachten achter de verzorging van de cliënten bij GGZ centraal! Dat zijn jullie! Om je werk met plezier te kunnen uitvoeren is het ook heel belangrijk om zelf fit te zijn. Graag vertellen de diëtisten van GGZ centraal over de rol van voeding en leefstijl bij een onregelmatig werkpatroon. Wat kun je bijvoorbeeld het beste eten in een nachtdienst? Hoe zorg je dat je voldoende drinkt? Met deze informatieve en actieve workshop proberen we jullie van bruikbare tips en adviezen te voorzien!

Workshop C

Yoga

Annelies Kranen (verpleegkundige en mindfulness trainer binnen verslaving en psychiatrie, Ermelo)

Het werk van verpleegkundige binnen GGZ Centraal is kan behoorlijk intensief zijn. Zowel lichamelijk als geestelijk.

Om dit vol te kunnen houden is aandacht en ontspanning belangrijk. Zowel buiten ons werk, als ook op het werk. Yoga kan een prettige manier zijn om even tussendoor de aandacht naar jezelf te verleggen. Dat kan soms 1 minuut duren, soms wat langer. Tijdens deze workshop ga je een aantal yoga oefeningen doen die je op het werk kan uitvoeren (en natuurlijk ook thuis). Een moment van nu, op dit moment, even niets anders hoeven dan zorgzaam bewegen. De rest komt daarna wel weer. De aandacht voor de adem is daarbij een mooi instrument. Zowel om de aandacht naar het nu te brengen, als om een ritme te creëren om op te bewegen.

Workshop D

Mindfulness

Ben Steultjes (psychotherapeut GV Ouderen, geronto- en psychogeriatric)

Mindfulness gaat over oefenen, over ervaren hoe nu is. Je mag daarbij met een milde en vriendelijke blik de ervaring bekijken. Je hoeft niet te oordelen en niet te streven. Je hoeft eigenlijk niets te bereiken. En dat wat er is mag er zijn. Tijdens deze workshop word je uitgenodigd te gaan oefenen. Dat levert ervaringen op. En misschien kun je iets van de oefening en ervaring meenemen naar de werkvloer.

Het wereldwijd toegepaste stressreductie-programma, kortweg mindfulnessstraining genoemd, is uitgebreid onderzocht door internationale universiteiten. Het is een bewezen effectieve en mentale training, waarbij gebruik wordt gemaakt van een mooie mix van oosterse meditatietechnieken en westerse psychologie. Door je geest te trainen, leer je bewuster met je aandacht aanwezig te zijn in het hier en nu. Je zit hierdoor minder in de spinsels van je hoofd en leeft meer in het moment. Dit geeft meer kracht, rust en helderheid