

Mindfulness in de spreekkamer

In het kort

Werk je als arts en wil je leren wat mindfulness is? Waarom het zo effectief is en hoe je het inzet voor jezelf of je patiënten? Doe dan deze tweedaagse module en leer via theoretische informatie, uitgebreide ervaringsoefeningen en een prachtige omgeving het MBSR-programma kennen.

Wat je leert

MBSR: de technieken, de effecten en de wetenschap

Je kunt deze module volgen als bij- of nascholing.

Verschillende studies tonen aan dat mindfulness programma's een gunstig effect heeft op angst, depressie en pijnklachten. De effectiviteit van de interventie is vergelijkbaar met het effect van medicamenteuze, fysieke of cognitieve behandelingen.

Maar wat houdt mindfulness precies in en wat is het juist niet? Wat bepaalt de effectiviteit en hoe kun je de kennis uit het *mindfulness-based stress reduction-programma*, oftewel het MBSR-programma, of de onderdelen ervan toepassen in de spreekkamer en daarbuiten? Deze vragen beantwoorden we in de module Mindfulness in de spreekkamer.

In twee dagen ontdek je al varend over Waddenzee hoe mindfulness bij jou werkt en hoe je het kunt gebruiken in je werk als arts.

Na de ontvangst in Harlingen varen we richting Vlieland. Tijdens de vaart doe je de eerste oefeningen. We bespreken de actuele stand van de wetenschap rond mindfulness en we doen verschillende ervaringsoefeningen die zijn afgestemd op de unieke eigenschappen van de Waddenzee. Onderdeel van het programma is een wandeling in aandacht, over de bodem van de zee. Na een overnachting aan boord van de platbodem varen we terug naar Harlingen. Tijdens de vaart doen we wederom een aantal oefeningen uit het MBSR-programma. Je leert hoe aandacht je beleving kleurt en hoe je mindfulness in de spreekkamer kunt toepassen.

Na afloop van deze tweedaagse module:

kun je mindfulness-oefeningen toepassen in jouw spreekkamer.

weet je hoe je mindfulness voor jezelf en voor patiënten kunt inzetten.

kun je beschrijven wat de wetenschappelijke actualiteit is van mindfulness-programma's.

Docenten

Het onderwijs wordt verzorgd door Sylvia Beijen, bedrijfsarts en opleider/adviseur NSPOH.

Voor wie

Voor alle artsen, zoals sociaal geneeskundigen, artsen maatschappij en gezondheid en huisartsen.

Toelatingseisen

Je bent basisarts.

Praktische informatie

Weer en getij bepalen de inhoudelijke volgorde van de onderdelen. De dagen worden ingedeeld in 3 leersessies van ieder 2 uur. Tussendoor is er tijd voor jezelf en ontspanning? Op het schip slaap je in een hut. Koffie, thee en maaltijden zijn inbegrepen.

Rooster

9-10-2020	10:00	21:00	Kennismaking, theorie en oefeningen	
10-10-2020	9:00	16:00	Oefeningen, theorie en afsluiting	

Incompany

Het kan zijn dat je een volledige afdeling wilt laten bijscholen. Of je wilt heel specifieke vaardigheden aanleren. In die gevallen biedt incompany onderwijs uitkomst. Lees verder over onze [scholing op maat \(https://www.nspoh.nl/incompany/\)](https://www.nspoh.nl/incompany/).

Startdatum

9 okt 2020

Duur

2 dagen

Prijs

€ 1.045

CanMeds

60% Communicatie

20% Medisch handelen

20% Professionaliteit en kwaliteit

Accreditatie

12 accreditatiepunten

voor:

- ABSG voor de categorie sociale geneeskunde algemeen/algemeen medisch
- ABC1 voor huisartsen

Daarom NSPOH

- Erkend onderwijs
- Persoonlijk en gastvrij
- Praktijkgericht en up-to-date
- Docenten uit praktijk en wetenschap

Andere deelnemers bekeken ook

11 nov 2019

Persoonlijke ontwikkeling via MBTI

(<https://www.nspoh.nl/persoonlijke-ontwikkeling-via-mbti-2/>)

Professionele vaardigheden

2 dagen Amersfoort € 890

13 nov 2019

Privacybewustzijn voor professionals

(<https://www.nspoh.nl/privacybewustzijn-voor-professionals/>)

Professionele vaardigheden

1 dag Utrecht € 395

28 nov 2019

Culturele diversiteit in de gezondheidszorg

(<https://www.nspoh.nl/culturele-diversiteit-in-de-gezondheidszorg/>)

Professionele vaardigheden

2 dagen Utrecht € 790

17 jan 2020

Projectmanagement (<https://www.nspoh.nl/projectmanagement-8/>)

Professionele vaardigheden

3 dagen Utrecht € 1.230

NSPOH

Bezoekadres Churchillaan 11, 10e etage
3527 GV UTRECHT

Open in [. \(https://www.google.nl/maps/place/Churchillaan+11+10e+eta+3527+GV+UTRECHT\)](https://www.google.nl/maps/place/Churchillaan+11+10e+eta+3527+GV+UTRECHT)
Google Maps

Postadres

Postbus 20022
3502 LA Utrecht

Telefoon

030 810 05 00
ma t/m vr 8.30-17.00 uur

E-mail

info@nspoh.nl (<mailto:info@nspoh.nl>).

(http
 s://nl.
 linke
 din.c
 om/c
 omp
 any/
 ww.f
 nspo
 aceb
 h-
 ook.c
 neth
 om/
 erlan
 Neth
 ds-
 erlan (http scho
 dsSc s://w (http ol-
 hool ww.i s://w of-
 OfPu nsta ww.y publi
 blicA (http gram outu c-&-
 ndO s://t .com/ be.c occu
 ccup witte nspo om/u patio
 ation r.co h_ne ser/n nal-
 alHe m/ns derla spoh healt
 alth). poh). nd).). h-).

NSPOH Kennisupdates (/nieuwsbrief)

E-mail *	
Schrijf je nu in!	

© 2019 NSPOH