**Mindfulness: Van stress naar veerkracht**

**Programma:**

Ontvangst met koffie tot 9:30 uur

Aanvang programma: 9.30

**Inhoud**

In het dagelijkse werk als doktersassistent wordt er veel van je gevraagd en is het elke dag weer topsport beoefenen. Werkdruk maar ook de combinatie werk/privé kan veel van je vragen. Een beetje stress is niet erg maar een continu stressgevoel, zorgt er voor dat je niet de beste versie van jezelf bent. Als zorgverlener neem je altijd jezelf mee in je werk. Hoe prettig en leerzaam zou het zijn om wat meer over stress te leren, over stressreacties en hoe je die bij jezelf kunt verkorten? Mindfulness kan je helpen om ontspanning te vinden en veerkrachtiger in je werk te staan.

**Doel en opzet**

Deze workshop biedt inzicht in de verschillende stressreacties die er zijn en helpt om deze stressreacties bij jezelf te herkennen. Je leert wat stress doet

in je lichaam

op je emoties

in je manier van communiceren

in het hebben van overzicht

in het maken van keuzes

Gebaseerd op deze inzichten leer je stressreacties te verkorten met inzichten vanuit mindfulness. Hierdoor plaats je zaken beter in perspectief en kun je makkelijker prioriteiten stellen. Het verkorten van een stressreactie geeft ook ruimte om duidelijker te communiceren. Dit heeft een positieve invloed op de omgang met patiënten en de samenwerking met andere zorgverleners.

Eindtijd: 12:30 uur

Pauze: geen

**Duur:**

3 uur