

Nascholing ‘Werk je niet druk, werk Mindful!’

(V&VN accreditatie 6 punten)

Druk, druk, druk. Je werkdagen zijn volgepland. Je loopt te rennen en te vliegen. Je hebt geen tijd voor koffie of thee en je eet snel even tussendoor. Je hoofd zit vol gedachten over wat je gedaan hebt en wat je nog moet doen. Je energie lekt weg zonder dat je in de gaten hebt. Pas aan het eind van de dag merk je pas hoe moe je bent. Herken je dit? En wil je daar verandering in brengen? Geef je dan op voor de Nascholing ‘Werk je niet druk, werk mindful’.

Inhoud nascholing

Je maakt kennis met mindfulness door theorie en praktijk. We staan stil bij het thema’s ‘stress’ en ‘zelfzorg’. Je leert hoe mindfulness jou kan helpen in aandacht voor jezelf. En ook hoe je werkdruk- en stress kunt hanteren in je dagelijkse werk als verpleegkundige of verzorgende. Mindful werken is met aandacht werken. Met aandacht werken brengt focus en rust in de hectiek van de dag. Je leert je aandacht te trainen door meditatie oefeningen te doen. En hoe je deze oefeningen kunt integreren in je werk. bv. door het inlassen van minipauzes. Pauzes die je effectief gebruikt om naar je lichaam te luisteren en je mind te ‘resetten’. Je kunt je ook bewust zijn van plezierige momenten. Allemaal manieren om jezelf op te laden tijdens je werk.

Door het oefenen krijg je ook inzicht hoe jouw ‘automatische piloot’ werkt en wanneer deze jou energie kost. Door regelmatig te stoppen, te voelen stap je bewust uit je automatische piloot en maak je ruimte om keuzes te maken die bijdragen tot jouw welzijn en die van je cliënt.

Dagdeel 1: bestaat uit theorie en praktijk mindfulness en mindful werken. Het thema ‘stress’ en ‘zelfzorg’ komt uitgebreid aan bod. Je krijgt oefeningen en opdrachten mee om dagelijks mee te oefenen.

Zelf oefenen: Tussen dagdeel 1 en dagdeel 2 zitten 3-4 weken. In deze periode ga je aan de hand van opdrachten je aandacht trainen en toepassen in je werk.

Dagdeel 2: bestaat is een verdieping van dagdeel 1. Je deelt je ervaringen van het oefenen en we bespreken de opdrachten/ casuïstiek uit de praktijk in het omgaan met ‘stress’ en ‘zelfzorg’.

Daarnaast komt het thema ‘mindful communicatie’ aanbod.

Praktische informatie nascholing

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

Werkvormen: theorie en de praktijk beoefening met ondersteuning van beeldmateriaal

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 Nascholing 'Werk je niet druk, werk mindful' staat bij V&VN geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg': ID nummer: 390370; 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 mindfulnesstrainers 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