

---

## Mindful Werken voor Zorgprofessionals – thema's bijeenkomsten

- 1<sup>e</sup> Bijeenkomst:** Een frisse blik op routine  
Kijken naar je reacties
- 2<sup>e</sup> Bijeenkomst:** Grenzen verkennen / Hier en nu gewaarzijn
- 3<sup>e</sup> Bijeenkomst:** Op stress reageren of antwoorden / automatische gedachten leren kennen
- 4<sup>e</sup> Bijeenkomst:** Mindful Communicatie / zelfzorg ontwikkelen
- 5<sup>e</sup> Bijeenkomst:** Mindfulness inbouwen in je leven
- 6<sup>e</sup> Bijeenkomst:** Mindfulness & coaching cliënt

### De bijeenkomsten zijn 3 uur + 15 min pauze

#### Inhoud bijeenkomst 1 Een frisse blik op routine / Kijken naar je reacties

Kennismaking

Oefeningen + reflectie na oefening middels inquiry

*Rozijn oefening – zintuigen oefening – praktisch voorbeeld wat mindfulness inhoudt*

*Bodyscan: leren luisteren naar je lichaam / bewustwording automatische piloot*

*Zitmeditatie: aandacht voor de adem*

*Waarnemen met je ogen: wat zie je werkelijk?*

Oprachten week 1 en 2:

**Formeel oefenen (thuis):** bodyscan / aandacht voor de adem

**Informeel oefenen:** mindfulness toepassen tijdens werk

*Bewust zijn van multi-taskmoment en aandachttrekkers*

*Logboek invullen: opmerkzaam zijn voor prettige gebeurtenissen op het werk*

*Regelmatig bewust even 'stoppen' en bewust zijn van de adem.*

*Routine handeling op het werk met aandacht doen.*

*Bij overgangen van activiteiten in het werk: even stoppen en 3 adembewegingen met aandacht volgen.*

#### Inhoud bijeenkomst 2 – Grenzen verkennen / Hier en nu gewaar zijn

Oefeningen + reflectie na oefening middels inquiry

*Aankomen*

*Mindful bewegen – liggend – Aandacht voor harde / zachte grenzen.*

*Zitmeditatie: aandacht voor de adem en lichaamssensaties*

*3- minuten-adempauze*

Doe- en zijn modus

Omgaan met grenzen in je werk: hoe reageert je lichaam?

Reflectie op de opdrachten week 1 en 2.

Oprachten week 3 + 4

**Formeel oefenen (thuis):** afwisselend dagelijks bodyscan / mindful bewegen en zitmeditatie

---

**Informeel oefenen:** *mindfulness toepassen tijdens werk*

*3-min. adempauze toepassen tijdens het werk*

*Routine handeling op het werk met aandacht doen.*

*Logboek invullen: Opmerkzaam zijn voor onprettige gebeurtenissen op het werk*

*Opdracht invullen 'stress' in kaart ter voorbereiding op bijeenkomst 3*

**Inhoud bijeenkomst 3 – Op stress reageren of beantwoorden / automatische gedachten**

Oefeningen + reflectie na oefening middels inquiry

*Aankomen*

*Mindful bewegen staand*

*Zitmeditatie: aandacht lichaam, adem, geluiden en (automatische gedachten) gewaarzijn*

*Loopmeditatie*

Reflectie op oefenen en opdrachten week 3+4

Stilstaan bij de training tot nu toe: van onbewust onbewaam naar bewust onbekwaam?

Bewust bekwaam? Onbewust bekwaam?

Theorie:

Stress, functie en nut + gevolgen van stress; bespreking opdracht stress in kaart

Omgaan met situaties waar je geen invloed op hebt

Gedachten zijn geen feiten.

Opdrachten week 5 + 6

**Formele oefeningen:**

*Week 5 dagelijks om en om mindful bewegen en zitmeditatie t/m gedachten*

*Week 6: idem, zitmeditatie helemaal*

**Informeel oefenen Week 5:** *toepassen stress barometer, 3-min. ademruimte bij lastige momenten*

*Logboek invullen: stress: reageren of beantwoorden? Situaties in werk*

**Informeel oefenen Week 6:** *bewustzijn van patronen en automatische gedachten tijdens werk.*

*Terugblikken op werkdag: wat was prettig en wat onprettig?*

*3-min. ademruimte bij lastige momenten*

*Invullen logboek; opmerkzaam zijn voor prettige- en onprettige gesprekken tijdens het werk*

**Inhoud bijeenkomst 4 – Mindful communiceren / Zelfzorg ontwikkelen**

Oefeningen + reflectie na oefening middels inquiry:

*Aankomen*

*Mindful/niet mindful luisteren*

*Stijlen van communicatie – non verbaal*

*Communicatie Kompas: Oefening ter bewustwording perspectieven in communicatie*

Theorie Mindful communiceren

Reflectie op oefenen en opdrachten week 5+6

Zelfzorg ontwikkelen en borgen; delen van ervaringen

Energie gevers en energie nemers

**Formeel oefenen:**

*Week 7: hele zitmeditatie of bodyscan of mindful bewegen; wissel de meditaties per dag af.*

*Week 8: idem, zonder gebruik van audio*

**Informeel oefenen Week 7:** 3-min. ademruimte bij lastige momenten; maak van een gesprek een meditatie

**Informeel oefenen Week 8:** mindful overleggen/vergaderen. 3-min. ademruimte bij lastige momenten; Invullen activiteiten lijst: energiegevers/nemers.

*Reflectie op de training: wat heeft het je tot nu toe gebracht? Wat was lastig.*

*Evaluatie formulier invullen meenemen naar bijeenkomst 5*

**Inhoud bijeenkomst 5 – Mindfulness inbouwen in je werk/leven**

Oefeningen + reflectie na oefening middels inquiry:

*Aankomen*

*Bodyscan*

*Bergmeditatie (metafoor)*

*Vriendelijkheid en compassie*

Reflectie op oefenen en opdrachten week 7+8

Evaluatie training tot nu toe

Mindfulness inbouwen in je dagelijks werk en leven:

*Wat heb je nodig?*

*Hoe kan je elkaar hierin coachen?*

*Uitwisselen tips*

Brief schrijven naar jezelf met wat je jezelf toewenst in het borgen van mindfulness

**Inhoud bijeenkomst 6 – Terugblik – coaching/cliënt**

Oefeningen + reflectie na oefening middels inquiry:

*Bodyscan/zitmeditatie*

Terugblik op ervaringen afgelopen 3 maanden: als deelnemer / als team

Invullen evaluatie formulier (wordt opgestuurd)

Hoe kan je elkaar blijven coachen?

Thema Coaching cliënt;

*Toepassing van je mindfulness in begeleiding van cliënt*

*Wanneer? In welke situatie? Hoe doe je het? Wat kan het je cliënt brengen?*