



# Aanwezig zijn

*Er werkelijk zijn voor de ander in afstandelijke tijden*

**4-weekse cursus in (inter)persoonlijke  
vaardigheden voor zorgprofessionals en  
hulpverleners**

met Annie Birken en Lieke van Nood

***begint online op maandag 25 januari 2021***

19.30 – 21.30 uur

Hoe maken we wezenlijk contact met onze patiënten/cliënten ondanks de beperkingen van deze tijd? Tijdens deze interactieve online cursus ervaren we hoe we via een mindful en compassievolle aanwezigheid een connectie kunnen maken met de ander en tegelijkertijd onszelf kunnen beschermen tegen uitputting en stress.

We leren eenvoudige methodes toe te passen zodat we:

- ✓ aandachtig aanwezig kunnen zijn
- ✓ een echte verbinding aangaan met de patiënt/cliënt/familielid
- ✓ eigen grenzen beter aanvoelen en afbakenen en
- ✓ beter omgaan met stressvolle situaties.

Tijdens 4 wekelijkse sessies zullen we gebruik maken van korte presentaties, geleide reflecties en oefeningen, uitwisseling van eigen ervaringen, discussie in breakout groepen.

### **Doordeweeks wordt je ondersteund met:**

- Toegang tot audio opnames van geleide aandachtsoefeningen en reflecties
- Wekelijkse online zelf-compassie sessie
- Optionele mindful reminders via een WhatsApp groep
- Een 5<sup>e</sup> vervolgsessie waarin we oa. inchecken hoe het gaat met het in praktijk brengen van de kennis en vaardigheden uit de cursus.

Accreditatie wordt aangevraagd bij de V&VN. Informeer via [info@carespace.nl](mailto:info@carespace.nl) over de mogelijkheden voor accreditatie voor jouw beroepsgroep.

**Kosten:** €125/€95 voor minima

**Meer informatie en aanmelden:** [www.carespace.nl](http://www.carespace.nl)

