

Betreft: Accreditatieaanvraag training Mental Fitness voor Medical Professionals (MFMP)

### **MFMP TRAINING**

Werken in de gezondheidszorg vraagt veel van managers en professionals. Een groeiend aantal van hen verliest hun werkplezier, veerkracht en energie. Wat waardevol in het werk is en hen energie geeft, lijkt steeds meer buiten bereik te raken. De MFMP training is ontwikkeld voor medisch specialisten en leidinggevendenden in de gezondheidszorg die beter om willen gaan met grote werkdruk en weer werkplezier willen ervaren met de volgende vragen:

- Hoe vind ik een gezonde balans tussen werk en privé?
- Hoe ga ik om met belastende gebeurtenissen of problemen in de organisatie?
- Hoe hanteer ik het spanningsveld tussen de eisen aan kwantiteit van buitenaf versus mijn eigen eisen/wensen ten aanzien van kwaliteit?
- Hoe word ik weer gelukkig in mijn werk?

### **DOELEN VAN DE TRAINING**

Belangrijke doelen van de training zijn:

- Verbondenheid; echt contact maken met collega's en patiënten
- Omgaan met werkdruk en werken met plezier
- Energiemanagement, meer energie tijdens het werk, voor sociale omgeving en vrije tijd
- Effectief vergaderen met aandacht en oordeelloosheid
- (Innerlijke) rust op de werkvloer om overzicht te houden en de juiste keuzen te maken
- Open werkcultuur, waarin iedereen elkaar helpt in zijn of haar ontwikkeling
- Efficiënter werken om het hoofd te bieden aan de steeds complexere zorgvraag
- Continue leren, verbeteren en blijven innoveren
- Rust op de werkvloer om overzicht te houden en de juiste keuzen te maken
- Oog hebben voor economische doelen en randvoorwaarden en daaraan een effectieve bijdrage leveren

### **METHODE EN EVIDENCE BASED RESULTATEN**

De training is gericht op behoud van veerkracht door zelfregulatie, daarbij staan de thema's lichaamsbewustzijn en emotieregulatie centraal. Veel veerkracht/energie gaat immers verloren op het emotionele vlak.

### **ZELFREGULATIE, BIOFEEDBACK EN NEUROPLASTICITEIT**

Tijdens de training worden de deelnemers zich er bewust van hoe ze omgaan met stress en in welke mate ze hun veerkracht kunnen reguleren. Ook leren ze hoe ze zich in een meer optimale toestand kunnen brengen. Naast mentale technieken maakt de training gebruik van biofeedback op de hartritmevariatie als vorm van directe terugkoppeling over het effect van emoties en ademhaling op het hartritme. De effecten van diverse interventietechnieken zijn direct merkbaar, zichtbaar en meetbaar. De training heeft een neurale correlatie met de activering van de verbinding tussen de dorsolaterale prefrontale cortex en het defaultnetwerk (mediale prefrontale cortex en de achterste gordelwinding), waardoor een afname ontstaat van de gevoeligheid en activiteit van de amygdala.

### RESULTATEN VAN DE TRAINING

De afgelopen jaren is een groot aantal wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van deze trainingen. Uit meta-analyses komen als belangrijke resultaten naar voren:

- Minder piekeren/rumineren
- Verbetering slaapkwaliteit
- Vermindering burnoutklachten
- Verbetering algemeen welbevinden
- Vergroting vertrouwen in eigen kunnen en werkgerelateerde competenties
- Meer zelfcompassie en empathisch vermogen
- Lagere cortisolwaarden
- Verlaging bloeddruk
- Meer emotionele balans en mentale veerkracht
- kennis over de fysiologie van stress en veerkracht en de effecten daarvan op het hartritme

### OPBOUW VAN HET PROGRAMMA

Het programma bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur met de volgende indeling.

<b>Mental Fitness voor Medical Professionals</b>	
<b>Module</b>	<b>Onderwerpen</b>
<b>1</b>	<b>Stress, Veerkracht, Ademhaling en Ontspanning</b>
<b>2</b>	<b>Energiemanagement en Slaap</b>
<b>3</b>	<b>Emotiemanagement</b>
<b>4</b>	<b>Communicatie en Besluitvorming</b>
<b>5</b>	<b>Loslaten, Accepteren en Natuur</b>
<b>6</b>	<b>Overzicht en Compassie</b>
<b>7</b>	<b>Werkplezier, Verandering, Vitaal Leven</b>

### TOTALE TIJDSBESTEDING:

Bijeenkomsten:	7 x 2 uur:	14 uur
Zelfstudie:	10 weken 1 uur per week:	10 uur
Shinrin-Yoku:	5 x 1 uur:	5 uur
Dagelijkse training:	10 weken a 10 min per dag:	12 uur
<b>Totaal:</b>		<b>41 uur</b>

**INDIVIDUELE COACHING 30 MINUTEN**

Optioneel wordt elke deelnemer een individueel coaching gesprek van dertig minuten aangeboden. Tijdens dit individuele gesprek bespreekt de deelnemer de voortgang en de eigen ervaring met de (mind)training en reikt de trainer suggesties aan om de effecten van de training te optimaliseren. De individuele coaching kan (juist) voor deelnemers die moeite hebben om te ontspannen een krachtig hulpmiddel zijn.

**ONDERZOEK NAAR RESULTATEN EN EFFECTEN**

Onderdeel van de training is een (geanonimiseerde) effectmeting van het programma waarbij de resultaten worden gemeten met gevalideerde vragenlijsten op twee momenten:

- T0 = bij aanvang van de training
- T1 = na afloop van de laatste trainings module

**OVER CIRCULAR LEADERSHIP**

CIRCULAR LEADERSHIP richt zich sinds 2014 op leiderschap- en organisatieontwikkeling ter verbetering van het welzijn van mens, organisatie en de planeet. Door onze trainingen, workshops, masterclasses en retraites worden de mentale effectiviteit en veerkracht alsmede de helderheid en creativiteit van de deelnemers vergroot, door een combinatie van mind - en body trainingen gebaseerd op actuele wetenschappelijke inzichten. Hiermee leren de deelnemers beter om te gaan met uitdagende (werk-)omstandigheden en kunnen zij met meer welzijn en leiderschap hun eigen mogelijkheden optimaal benutten en hun persoonlijke missie realiseren.

**TRAINER**

De training wordt verzorgd door Egbert Mulder MSc. Egbert is gecertificeerd biofeedback- en corporate mindfulness-trainer en ontwikkelde en verzorgde de afgelopen trainingen, workshops en masterclasses voor meer dan 1.000 deelnemers voor organisaties als Deloitte, Roche, PGGM, Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk, Academie voor Medisch Specialisten, MBA Gezondheidszorg, McKinsey&Co en ABNAMRO.