

## **‘Werk je niet druk, werk mindful’ - nascholing** (KCKZ register 6 punten)

Druk, druk, druk. Je werkt je drie keer in het rond om je dagprogramma af te krijgen. Je gedachten zijn bij wat je nog allemaal moet doen. Pas aan het eind van de werkdag merk je op hoe moe je bent. Herken je dit? En wil je daar verandering in brengen?

In de scholing ‘Werk je niet druk, werk mindful’ krijg je handvatten hoe je goed voor jezelf kunt zorgen in de hectiek van de volle werkdag. Mindful werken is met aandacht werken. Regelmatig ‘stoppen’ om naar je lichaam te luisteren, je gedachten op te merken en te voelen wat je nodig hebt om bij te tanken. En bewuste keuzes maken die bijdragen aan jouw welzijn en dat van je cliënt. Mindful werken brengt je rust, overzicht en plezier in je werk. Dat wil jij toch ook?

### **De ‘Mindful Werken Nascholing’ bestaat uit 2 dagdelen.**

Dagdeel 1 Theorie en praktijk vaardigheden mindful werken in de Kraamzorg.

Thema: zelfzorg en balans in het omgaan met werkdruk/stress

Dagdeel 2 is een verdieping van dagdeel 1 met bespreking van opdrachten en casuïstiek.

De nascholing is afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van kraamverzorgenden.

NB: Dagdeel 1 is ook als aparte workshop te volgen.

1

Mindfulness is een manier om je persoonlijk te ontwikkelen. De toepassing van mindfulness leidt tot groei en verdieping van de competenties: communicatie, professionaliteit en samenwerking. De nascholing is bedoeld voor kraamverzorgenden die kennis op willen doen over mindfulness en door middel van oefeningen en opdrachten willen ervaren hoe mindful werken kan bijdragen tot

- het hanteren van (lastige) uitdagingen in het werk en dagelijks leven (zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress ),
- betere zelfzorg
- verdieping van de kwaliteit van dienstverlening.

### **In de nascholing verdiepen we de volgende competenties:**

Professionaliteit: de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de cliënt.

Communicatie: openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met cliënt en andere betrokkenen

Samenwerking: observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt en haar omgeving

### **Leerdoelen Mindful Werken Nascholing dag 1**

De deelnemer heeft kennis van de principes van mindfulness, heeft de basisvaardigheden van mindfulness beoefend en eigen gemaakt, weet hoe deze te beoefenen en toe te passen in haar eigen dagelijks werk/leven.

#### **Kennis Mindfulness**

De deelnemer is bekend met

- de betekenis van het woord 'Mindfulness' en 'Mindful Werken' en de basis principes
- de meerwaarde van mindfulness in het omgaan met de eigen persoonlijke uitdagingen in werk en leven en verdieping van de kwaliteit van dienstverlening .

#### **Kennis rondom stress**

De deelnemer heeft kennis van de betekenis van:

- het woord 'stress'
- de mentale, emotionele en fysiologische reacties op stress.
- de oorzaken en gevolgen van stress op lichaam en geest.

#### **Denkpatronen en emoties/gevoelens**

De deelnemer is bekend met:

- de rol en invloed van denkpatronen en emoties op het lichamelijke en geestelijke welzijn van zichzelf en die van de cliënt

#### **Zelfzorg en – management**

De deelnemer is bekend met:

- 'mindfulness' als instrument tot zelfzorg- en management voor lichamenlijk en geestelijk welzijn voor zichzelf en voor de zorgvrager.

#### **Zelfwerkzaamheid**

De deelnemer kan op basis van dag 1:

- De basis vaardigheden van mindfulness zelfstandig beoefenen.

- Mindfulness toepassen in werk/ privé met als uitgangspunt zelfzorg- en management van de deelnemer zelf

### Leerdoelen van Mindful Werken Nascholing dag 2

Verdieping van de toepassing van mindfulness mede op basis van de aangereikte kennis en vaardigheden uit dag 1 en eigen ervaringen in de praktijk en casuïstiek

- in relatie tot het eigen handelen,
- in de relatie met de cliënt
- in de relatie met andere betrokkenen
- **Communicatie**  
Verdieping van communicatie vaardigheden mindful luisteren en spreken

### Evidence based

**Goodman, M. J. & Schorling, J. B. (2012)** onderzochten de effecten van een mindfulnessstraining op professionals die werkzaam zijn in de gezondheidszorg. Zij zagen een significante daling van emotionele uitputting en burn-out verschijnselen en een duidelijk positief effect op het welbevinden van de deelnemers.

**Julie Anne Irving, Patricia L. Dobkin, Jeeseon Park(2009)** beschrijven in een overzichtartikel 10 onderzoeken naar de effecten van een MBSR-training in de gezondheidszorg. De uitkomsten van de diverse onderzoeken zijn: Stress, emotionele uitputting, piekeren en angst verminderden en zelf-compassie,

### Nascholing

**Duur:** 2 bijeenkomsten van 3 uur en 15 min.

**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

Tussen dagdeel 1 en dagdeel 2 ontvang je wekelijks een mail met korte info en mogelijkheid tot vragen stellen.

### **Studiebelasting**

Contacturen: 6 uur

Oefenopdrachten voor dagdeel 2: dagelijks 15-30 min.

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

### **Accreditatie**

De Mindful Werken Nascholing staat bij KCKZ geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg'; ID nummer: 431766; registratiepunten: 6, voor elk dagdeel 3 punten

### **Prijs**

€ 1.200,- In-company, excl. scholingsmateriaal (€ 10 p.p.) en reiskosten (0,34 ct/km),

€ 180,- 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.

4

### **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

### **Contactgegevens**

Mindful Werken in de Zorg

[www.mindfulwerkenindezorg.nl](http://www.mindfulwerkenindezorg.nl)

[info@mindfulwerkenindezorg.nl](mailto:info@mindfulwerkenindezorg.nl)

06 - 30 02 51 83 – Ida Tuinhof

06 - 29 11 25 11 – Mieke Degenaar