



## Mindfulness in de Zorg

### *Kalmte, focus en zelfzorg in het midden van alles dat speelt*

Aandacht, opmerkzaamheid, open interesse en compassie vormen de basis van effectieve zorg. Daarnaast dragen deze kwaliteiten bij aan zelfzorg, veerkracht en professionele competenties. Ook worden mindfulnessstrainingen steeds vaker ingezet als interventies bij uiteenlopende klachten. Zeer relevant dus voor jou als professional in de zorg.

Tijdens deze interactieve workshop geeft internationaal expert op dit gebied -Barbara Doeleman-van Veldhoven- achtergrondinformatie over mindfulness en compassie vanuit verschillende perspectieven en oefen je met praktische kleine toepassingen van mindfulness in jouw dagelijkse beroepspraktijk.

#### **Thema's die aan bod komen:**

- Introductie mindfulness: betekenis, achtergrond en werkingsmechanismen
- Mogelijkheden om vaardigheden van mindfulness te ontwikkelen
- Mindfulness en effect op jouw professionele handelen
- Mindfulness, compassie en mentaal-emotionele veerkracht van de zorgprofessional
- Indicaties mindfulness-based interventies

#### **Na dit webinar heb je (leerdoelen):**

- Inzicht in betekenis, achtergrond en werkingsmechanismen van mindfulness
- Handvatten om eerste stappen te maken om mindfulness te ontwikkelen
- Kennis van relatie tussen vaardigheden van mindfulness en CanMed Competenties
- Verdiepende kennis van ons stress systeem
- Hoe ontwikkelen van vaardigheden van mindfulness bijdraagt aan jouw mentaal-emotionele veerkracht
- Inzicht in welke patiënten (bij welke indicaties) je kan doorverwijzen naar een geprotocolleerde 8-weekse Mindfulness-based Program
- Hoe je een goed opgeleide mindfulnessstrainer bij jou in de buurt vindt

#### **Data:**

- 23 september 2021
- 13 december 2021
- 11 april 2022

**Tijden:** 19.30 – 21.00

**Kosten:** €35,- voor leden Arts & Leefstijl, €15,- voor studentleden en €50,- voor niet-leden

**Accreditatie ABC<sub>1</sub> Cluster in aanvraag\*:** 2 punten





\*Voorwaarde voor accreditatie is dat je live aanwezig bent tijdens het webinar en na afloop een korte toets maakt.

### Certificaat:

Deelnemers die niet bij een van bovenstaande accreditatiebureaus zijn aangesloten ontvangen na afloop per e-mail een certificaat als bewijs van deelname.



### Spreker:

Barbara Doeleman-van Veldhoven is expert op het gebied van interventies en trainingen voor mensen en teams in zorg & organisatie die ingebed zijn in de principes van mindfulness en compassie. Haar passie is om mensen in *cure en care* te ondersteunen in het cultiveren van kwaliteiten van mindfulness- en compassie; enerzijds voor meer balans en veerkracht en anderzijds om teamwerk en performance te verstevigen.

Barbara staat bekend om de inspirerende, heldere en doorleefde wijze waarop zij mindfulness en compassie voor het voetlicht brengt. Inmiddels hebben duizenden artsen en andere zorgprofessionals in de zorg al trainingen en lessen bij haar gevolgd. Haar achtergrond maakt dat zij een brug kan slaan tussen organisatiedynamiek, gezondheidszorg, contemplatieve tradities, mindfulness, compassie en wetenschappelijke toepassingen van mindfulness-based programs.

*"Wanneer wij kwaliteiten en vaardigheden ontwikkelen van mindfulness en compassie, nemen we die mee in elke stap die we maken in dit leven. We ontwikkelen stap voor stap het vermogen om in elke situatie en bij elke ervaring aanwezig te zijn met open interesse, mildheid en zorgzaamheid, zodat we een respons kunnen geven op het leven met wijsheid en compassie. Mindfulness en compassie liggen daarmee aan de basis liggen van (persoonlijk) leiderschap en teamwerk.*



Barbara werkt onder andere nauw samen met [De Academie voor Medisch Specialisten](#), [Federatie Medisch Specialisten](#), [ESHPM](#), Amsterdam UMC en [The King's Fund](#). Tevens is zij bestuurder van de landelijke vereniging voor mindfulnessstrainers de [VMBN](#) en is zij directeur van [BFC Compassionate Care & Mindful Medicine](#).