Workshop
Mindful Werken in de Kraamzorg

Kraamzorgcafé 18 mei 2017

Ida Tuinhof
Mindfulness- en Compassietrainer
Bedrijfsfysiotherapeut

mindful werken in de zorg

Ida Tuinhof

Bedrijfs-fysiotherapeut

Mindfulness- en Compassie trainer

Pilates docent

Vitaal in werk en Leven

Programma

- Introductie
- Wat is mindfulness + achtergrond
- Wat is mindful werken?
- Hoe mindful ben jij in je werk?
- Hoe leer je mindful werken?
- Effecten en Meerwaarde van mindful werken
- Vragen en afsluiting

Wat is mindfulness?

- Met aandacht aanwezig zijn bij wat er gebeurt (in de binnen- en buitenwereld) terwijl het gebeurt = hier en nu
- Aandacht voor lichaam, geest en emoties
- Vanuit een vriendelijke, niet oordelende houding
- En de feitelijke werkelijkheid erkennen i.p.v. de gewenste werkelijkheid

8 pijlers van mindfulness

- Niet oordelen
- Niet streven
- Frisse blik – ‘beginners mind’
- Geduld
- Vertrouwen
- Aanvaarding
- Loslaten
- Milde / vriendelijke houding

mindful werken in de zorg

Deadlines

Moeilijkheden

Taakbelasting

Verdriet

Pijn

Doelstellingen

Regelgeving

Onzekerheid

Bereikbaarheid

Ik moet zo ontzettend veel doen.

Bergen informatie
- *krant*
- *telefoon*
- *mail*

Te kort aan tijd

24 uur economie

Perfectionisme

Snel: nu en meteen

Veranderingen

Mijn hoofd zit zo vol

mindful werken in de zorg

ALS JE
HONDERD KEER ZEGT
DAT JE HET
DRUK HEBT

WORDT HET
NATUURLIJK OOK
NIET RUSTIG

Loesje

Postbus 1940
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Aandachts oefening: mobiele meditatie

Bestudeer 1 minuut het startscherm van je mobiele telefoon

Adem uit, bekijk je telefoon vol aandacht en merk ondertussen op wat er in je omgaat:

- Wat zie je?
- Wat merk je verder op?
- Associaties van wat je ziet?
- Gedachten over wat je aan het doen bent?
- Gedachten over toekomst of verleden?

Achtergrond Mindulness /aandachttraining

- De Mindfulnesstraining is in 1974 ontwikkeld door Jon Kabat Zinn
- Het is een combinatie van oosterse mindfulness (zen / inzichtmeditatie / yoga) en moderne westerse psychologie
- 8 weekse training van 2,5 uur per bijeenkomst
- MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction
- Wereldwijd
- Wetenschappelijk onderzocht naar effecten bij verschillende doelgroepen

Wat is Mindful Werken

Met mindful werken

- Is er balans tussen het geven van kwaliteit van aandacht aan de ander en aan jezelf.
- ben je je bewust van je automatische reactie / denk patronen en maak je keuzes in plaats van te varen op je automatische piloot
- Is er aandacht voor zelfzorg en je energiebalans
- Kan je op basis van je eigen ervaringen met mindfulness de cliënt begeleiden in haar eigen veerkracht en zelfvertrouwen

Hoe mindful werk jij?

Hoe mindful werk jij?

Mindfulness is een kwaliteit van aandacht geven aan

- Jezelf
- Moeder en baby
- De omgeving van moeder en baby

Hoe staat het met de aandacht voor jezelf?

- Hoe vaak neem je je lunch even snel tussendoor?
- Hoe vaak vergeet je te drinken of laat je je koffie/thee koud worden?
- Hoe vaak stel je toiletbezoek uit?
- Hoe vaak belast je jezelf fysiek meer dan wenselijk?
- Hoe vaak ben je met je gedachten met alles wat je nog moet doen?
- Hoe vaak doe je even snel dit of dat …….

mindful werken in de zorg

STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG

Loesje

Hoe leer je mindful Werken?

- Openstaan voor zelfreflectie: willen leren door observeren

- Het trainen van je aandachtspier met behulp van meditaties / yoga en door bewuste aandacht te geven aan je dagelijkse werk

  - Bewustwording: lichaam, gedachten, gevoelens in het moment

  - Bewustwording van stress situaties in het moment

  - Leren (h)erkennen van je automatische piloot

  - Ruimte creëren om keuzes te zien en te kunnen maken

Oefening: 3-minuten ademruimte

Hoeveel stilte is er dagelijks in jouw leven?

Oefening 3-minuten ademruimte

1. Stoppen

2. Opmerken

3. Kiezen

De adempauze helpt je uit de automatische piloot te stappen, je accu op te laden en een frisse doorstart te maken

mindful werken in de zorg

IK REN EN IK DENK
IK STOP VERBAASD

WAAROM LIEP IK
NOU TE RENNEN

IK HEB HELEMAAL
GEEN HAAST

Loesje

Maak van routine momenten, mindful momenten

- Fietsen, zitten, (trap)lopen
- Aankomen op je werk
- Telefoon opnemen
- Verzorging cliënt
- Afwassen /strijken
- Deur openen / sluiten
- Toilet bezoeken
- Thee / koffie drinken
- Luisteren naar cliënt / collega

Effecten van mindful werken

Medewerkers in de zorg die mindful werken:

- gaan beter om met de lichamelijke en geestelijke belasting in het werk;
- nemen meer zelf verantwoordelijkheid;
- zijn creatiever en productiever in hun werk;
- ervaren meer balans in werk en privé;
- ervaren minder stress omdat ze daar beter mee om kunnen gaan;
- leveren een betere kwaliteit van zorg;
- zijn veerkrachtig en duurzaam inzetbaar.

Vragen?

Heb je vragen? 06-53179044 06-30025183

mindful werken in de zorg

Home | Voor zorgorganisaties | Voor zorgprofessionals | Mindfulness | Over ons | Nieuws | Contact | Agenda

‘Mindful Werken in de Kraamzorg’
Workshops en Trainingen

www.mindfulwerkenindezorg.nl

En hoe is het nu met je?

Dank voor jullie aandacht!!

Ida