

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Workshop

‘Werk je niet druk, werk mindful’



Ida Tuinhof

Mindfulness- en compassietrainer
bedrijfsfysiotherapeut

Aankomen



‘Landingsoefening’ : 3 min. ademruimte

Oefening – 3 min. ademruimte



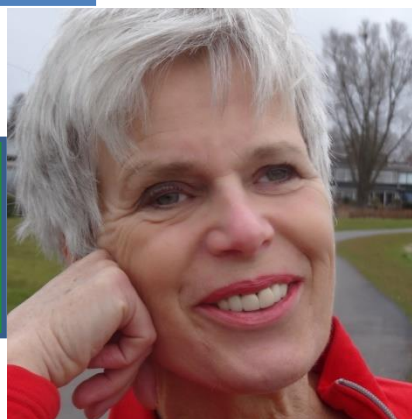
De ademruimte helpt je

- Uit de automatische piloot te stappen
- Je accu op te laden
- Een frisse doorstart te maken

Wie zijn wij?

Ida Tuinhof

Cesartherapeut
/ Pilatesdocent



Mieke Degenaar

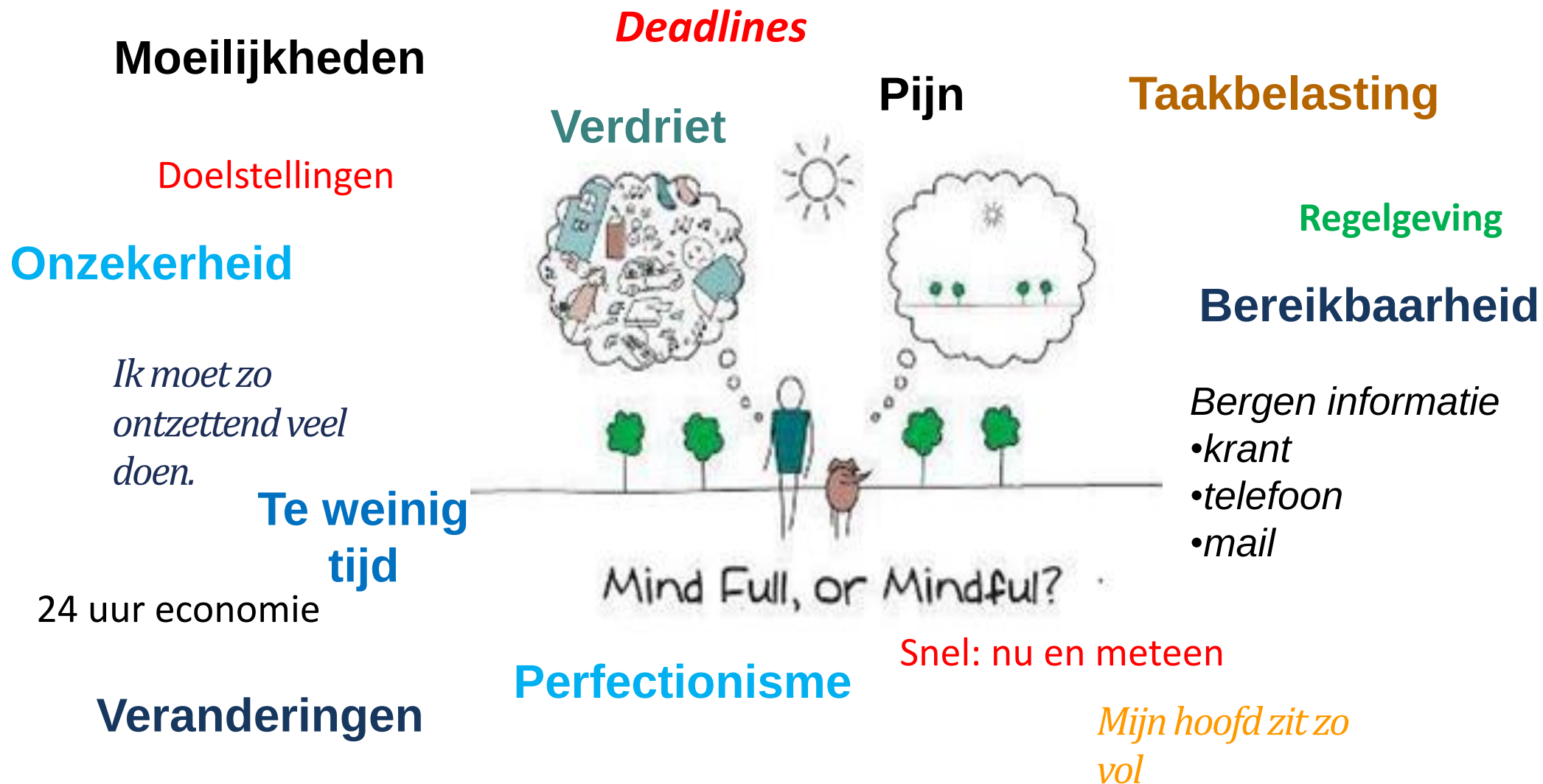


Coach / trainer

(Bedrijfs)-fysiotherapeuten
Mindfulness- en Compassietrainers

‘Mindful Werken in de Zorg’
Balans en plezier in je werk

Mind Full, or Mindful?



Is met aandacht aanwezig zijn:

- Aandacht bij één ding tegelijk
- Opmerken wat er 'hier en nu' is
- Bewustzijn van **lichaam, geest en emotie/gevoelens**
- Zonder oordeel
- Met aanvaarding
- Vriendelijk en mild

Driehoek van aandacht



Aandacht trainen

niet zo:

maar

Zo:



Meditatie



Yoga / Tai-Chi



In het dagelijks leven

Oefening



Aandacht voor je lichaam en de adem

Aandacht voor routine handeling

Een routine handeling met aandacht doen – bij de zintuigelijke waarneming in het moment aanwezig zijn:

- Wat voel je nu?
- Wat proef je nu?
- Wat ruik je nu?
- Wat hoor je nu?
- Wat zie je nu?

Als je opmerkt dat je aandacht afdwaalt (bv. naar allerlei gedachten over toekomst / verleden?), breng je vriendelijk je aandacht terug naar de zintuiglijke waarneming van dat moment

Oefening



Vuist oefening: vb van omgaan met weerstand / spanning

In plaats van vechten tegen een situatie waar je op dit moment geen invloed op heb, naar aanvaarding van de situatie en ermee te ademen.

Leren surfen



**Je kunt de golven niet stoppen, maar
je kunt wél leren *surfen*.**

**STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG**

Loesje

SOK: Stoppen – Observeren – Kiezen

(S)Toppen
Bewustzijn van adem



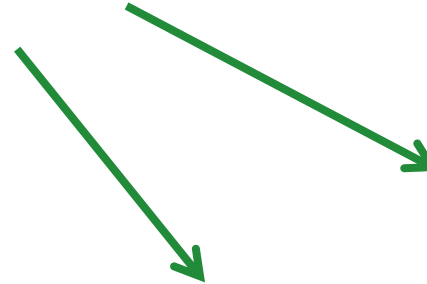
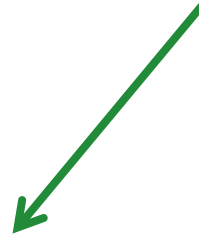
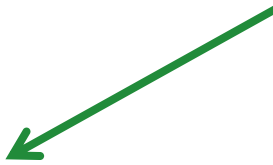
**Lichaam
&
Geest**

(O)bserveren



Wat merk ik op?
Wat heb ik nodig?

(K)iezen



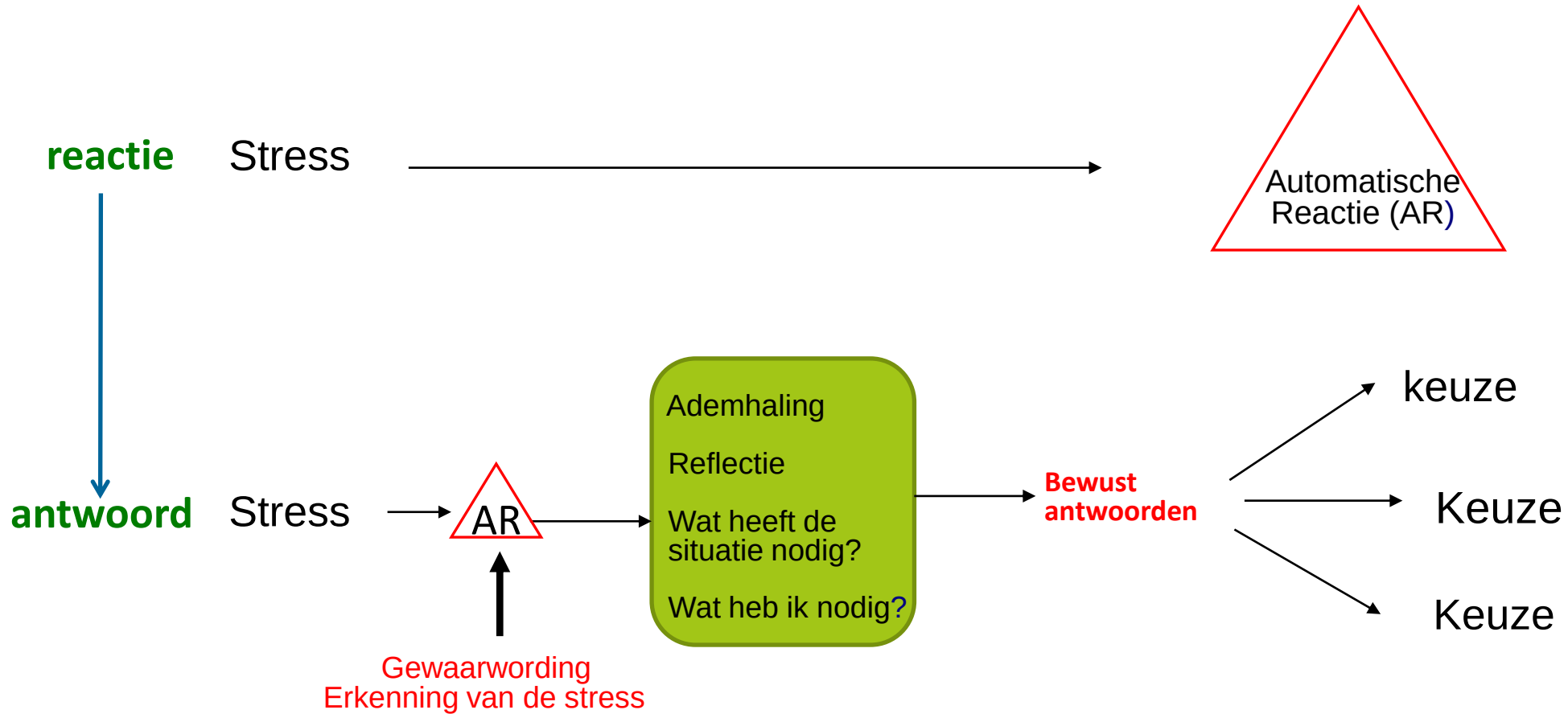
Werkdruk?



Wat ervaar jij bij hoge werkdruk / stress?

- Fysiek
- Mentaal
- Gevoelens / emotie
- Gedrag

Mindful Omgaan met stress



Oplaadmomenten in je werk:

- 3 min. adempauze / 3 ademhalingen bewust ervaren
- SOK: Regelmatig Stoppen – Observeren (jezelf / de situatie) – Kiezen
- Routine handeling met aandacht te doen:
(trap)lopen, aankomen bij cliënt, fietsen, eten, deur open/dicht doen, handen wassen, koffie/thee drinken, eten, etc.
- Regelmatig je ‘stress’ barometer registreren: luisteren naar jouw stresssignalen
- Bewust genieten van leuke en plezierige situaties.

Achtergrond Mindfulness / Aandachttraining



- De Mindfulness training is in 1974 ontwikkeld door Jon Kabat- Zinn als MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction Programma
- 8 weekse training van 2,5 uur per bijeenkomst en een stilte dag.
- Het is een combinatie van oosterse mindfulness (zen / inzichtmeditatie / yoga) en moderne westerse psychologie
- Wereldwijd
- Wetenschappelijk onderzoek / onderzoek naar effecten bij verschillende doelgroepen (patiënten doelgroepen en beroepsgroepen)
- In Nederland binnen gezondheidszorg plek binnen de GGZ .
Diverse zorgverzekeraars vergoeden de MBSR training

Mindful Werken

Mindul werken is het toepassen van mindfulness in je werk of wel met aandacht aanwezig zijn in je werk:

- Balans tussen aandacht voor jezelf en de ander
- Zelfobservatie - Zelfreflectie
- (h)Erkennen van automatische reactie/gedragspatronen
- Bewuste keuzes maken
- Zelf-regie en verantwoording
- Zelfzorg / energie balans
- Ontwikkelen van veerkracht



Meer weten of oefenen?

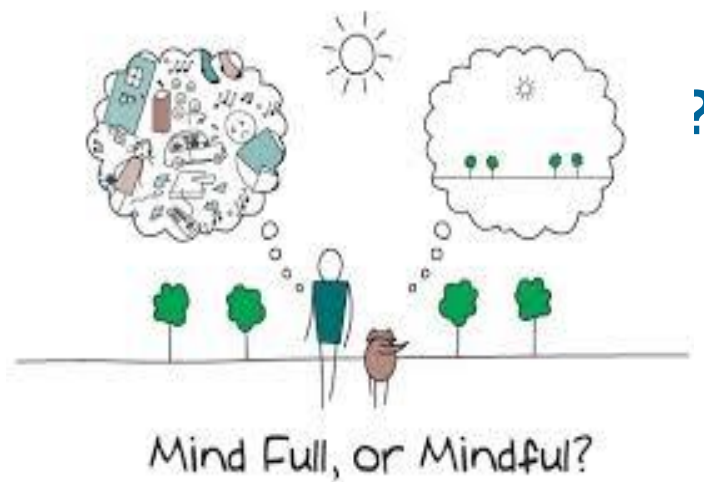
- **Volg een Mindfulness / Mindful Werken training**
- **VGZ mindfulness coacht app**, gratis te downloaden
- **Boekje Adempauze**; Mindful aan het werk
Auteur: Chris Grijns
- **Boek Mindfulness in persoonsgerichte zorg**
Auteur: Theo Niessen e.a.
- **Meditaties van Edel Maex**: psychiater en mindfulnesstrainer.
Elke maand een meditatie van 15 minuten met een thema
- **Meditatie retraite weekend** kennismaking; 21 en 22 augustus 2021
Trainer Mieke Degenaar & Ida Tuinhof.



**Balans en plezier in je werk.
Dat wil jij toch ook?**



Mindful Werken in de Zorg - Workshops, Nascholingen en Trainingen
www.mindfulwerkenindezorg.nl



Dank voor jullie aandacht!!