

Overzicht Workshops NTS Congres 2017 – “Out of the Box”

Ronde 1 van 11.45 uur tot 12.45 uur

1.1	Hoe ver reiken verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid van de triagist /centralist?
Lezing of workshop?	Interactieve lezing
Korte beschrijving	De verantwoordelijkheden van de centralist op de MKA, de triagist op de HAP en SEH zijn groot. Dat vraagt om duidelijkheid ten aanzien van eigen verantwoordelijkheid en die van de samenwerkingspartners. En het vereist afstemmen en delen van informatie. Het roept de vraag op waar we rekening mee moeten houden. Mr Jolanda J.A. van Boven, gezondheids- en privacy jurist bespreekt deze boeiende thema's gerelateerd aan actuele praktijkvoorbeelden.
Leerdoel	Na deze lezing heeft u meer inzicht in de verschillende juridische verantwoordelijkheden van samenwerkingspartners.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Jolanda J.A. van Boven

1.2	Naar een scherpere voorselectie van de triagist i.o.
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Latona heeft in samenwerking met 10 huisartsenposten in Nederland een assessment ontwikkeld, gericht op een scherper selectie van triagisten in opleiding. Een scherpere selectie biedt meer kans op het succesvol doorlopen van de opleiding tot triagist. Het assessment is gebaseerd op de door het veld belangrijk geachte vermogen van een triagist. De procedure is voor een belangrijk gedeelte gedigitaliseerd via www.triage.nl Daarnaast vormen een simulatiespel en enkele gesprekken onderdeel van het assessment.
Leerdoel	Na het volgen van deze workshop weet u welke vermogens vereist zijn voor het vak van triagist en heeft u handvatten om hier uw selectiebeleid op af te stemmen.
Doelgroep	Artsen en leidinggevenden
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Marjolijn Cuppes

1.3	Pijn op de borst: ook patiënt-onveiligheid door overtriage
Lezing of workshop?	Interactieve lezing
Korte beschrijving	Hoe weet ik of ik iemand met ingangsklacht thoracale pijn goed heb getriageerd? We zullen data laten zien van ‚Primair huisartsenposten‘ en huisartsenpost Ede waarbij we de afgegeven urgentie vergelijken met de uiteindelijke diagnose (wel/geen ACS). Zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen?
Leerdoel	Na deze sessie hebt u een beter beeld van de kwaliteit van de triage bij deze belangrijke ingangsklacht.
Doelgroep	Met name: - triagisten op de huisartsenpost - artsen en leidinggevenden
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Frans Rutten

1.4	Triage x 2 = triage voor zwangere vrouwen
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Wat zijn de medisch inhoudelijk belangrijke aandachtspunten bij ongeplande (spoed)contacten van zwangere vrouwen? Welke ingangsklachten en urgentiecodes zijn binnen de verloskundige triagewijzer ontwikkeld? En wat kan je vragen om ook de conditie van de foetus te beoordelen? In de workshop zullen de 5 ingangsklachten van de verloskundige triagewijzer behandeld worden. Deze triagewijzer is afgelopen jaar ontwikkeld binnen het vakgebied verloskunde. Wetenschappelijk onderzoek zal komende jaren uit moeten wijzen wat de validiteit, betrouwbaarheid en bruikbaarheid is. Juiste prioritering van verloskundige spoedzorg geeft een gunstig effect op veiligheid en doelmatigheid van zorg voor zwangere vrouwen en haar ongeboren kind. Aansluiting van de verloskundige triagewijzer op de algemene spoedzorg (NTS) is daarbij essentieel wanneer we een goed functioneren keten binnen de acute zorg ambiëren.
Leerdoel	Na deze sessie kunt u benoemen welke 5 ingangsklachten er bestaan binnen de verloskundige triagewijzer bestaan zodat deze kennis zorgt voor een betere afstemming binnen de acute zorgketen.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Bernice Engeltjes

1.5	Variatie in U2, wat gebeurt er op uw HAP?
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Het is een bekend gegeven dat er veel variatie is tussen huisartsenposten in de toewijzing van urgentie U2. De patiëntmix verklaart maar een deel van deze variatie. Het doel van deze workshop is om de deelnemers met elkaar in discussie te laten gaan aan de hand van de triagedata die is verzameld met NIVEL Zorgregistraties. De cijfers komen van het NIVEL, de inhoud van de deelnemers.
Leerdoel	Na deze sessie kunt u de 'prestatie' van uw HAP zien in vergelijking met andere HAPs en hopelijk enig inzicht hebben in de achterliggende oorzaken.
Doelgroep	Triagisten HAP en artsen/leidinggevenden HAP.
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Tessa Jansen

1.6	Een leven lang leren is dat nu echt nodig?
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<i>"In Nederland leiden we mensen op voor de banen van gisteren"</i> Het gat tussen de expertise en kennis voor de functies van gisteren en die van morgen wordt steeds groter. Binnen de gezondheidszorg is er een blijvende vernieuwing en verandering gaande, houd jij alle ontwikkelingen nog bij? En op welke wijze blijf je jouw baan leuk en uitdagend houden? Op deze vragen gaan we o.a. in daarnaast kijken we gezamenlijk naar verschillende vormen van leren en ontwikkelen. Alles draait vandaag de dag om competenties, vaardigheden en adaptief vermogen, specifieke kennis wordt opgedaan op de werkvloer.
Leerdoel	Inzicht en bewustzijn creëren over de verandering binnen het leren en ontwikkelen van de professionals. Na de workshop hebben de deelnemers inzicht in eigen leren. Inzicht in de verschillende tools om het leren vorm te geven. Bewustzijn op welke wijze ze het ontwikkelen een bewuste plek geven in het dagelijks werken.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleiders	Geert van Dijk Jolijn van Vuren

1.7 en 3.7	Compassie of professionele afstand?
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Medewerkers in de gezondheidszorg hebben een complexe en veeleisende baan. Optimale zorg voor mensen vraagt veel van de fysieke en mentale vermogens. Inlevingsvermogen is een essentiële kwaliteit in de zorg. Maar wat als de empathie even op is? Welke factoren spelen een rol bij het ontstaan van compassiemoeheid? Wat zijn de signalen van compassiemoeheid bij jezelf of een collega. Op deze vragen krijgt u antwoord tijdens workshop Compassie of professionele afstand?
Leerdoel	Na deze sessie kunt u signalen herkennen van compassiemoeheid bij uzelf, uw collega's of in het team.
Doelgroep	Iedere hulpverlener die contact heeft met patiënten
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Monique Harskamp

1.8	"Hoe krijg ik duidelijk antwoord op mijn vraag?" Houvast voor overleg tussen triagist en (regie)arts
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	In de triage staat het denken in toestandsbeelden en urgenties centraal. Aan de telefoon haalt de triagist alles uit de kast om zich niet te laten verleiden tot het denken aan of het benoemen van een mogelijke diagnose. Maar als de triagist gaat overleggen met de dienstdoend regie- of overlegarts krijgt ze nog regelmatig vragen van de arts als: rookt hij? Is hij cardiaal belast? Hoe kun je als triagist, invloed uitoefenen op de denkwijze van de (regie)arts, zodanig dat hij/zij meedenkt in het definitief bepalen van urgentie en vervolgbeleid? Uitwisselen van ervaringen met het overleg triagist-regiearts, een structuur voor overleg, met elkaar oefenen.
Leerdoel	Na deze sessie ben je je bewust hoe 'je de diagnostische knop van de arts aanzet' en dus ook hoe je kunt beïnvloeden dat dit minder snel gebeurt.
Doelgroep	Triagisten op de huisartsenpost (Artsen en leidinggevenden zijn van harte welkom)
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Josianne Vreeburg

Ronde 2 van 13.30 uur tot 14.30 uur

2.1	Triagist: een verstandige professional of een slaafse volger van NTS?
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>NTS heeft tot doel de patiënt zo snel mogelijk bij de juiste hulpverlener te laten komen en daarmee de juiste behandeling of zorg krijgt. Patiëntveiligheid staat voorop!</p> <p>De laatste tijd klinkt steeds vaker het signaal dat professionals zich door systeem, regels en protocollen geketend voelen in hun professionaliteit. Protocollen en regels zijn leidend geworden en professionals lijken beoordeeld te worden op gehoorzaamheid hieraan. De professional wordt getoetst aan de regels en protocollen. Tegelijkertijd ervaart de professional in de Spoedzorg keten dat de praktijk zich niet in regels en protocollen laat vangen. Hoe kunnen professionals meer eigen ruimte krijgen om naar bevinding van zaken te kunnen handelen en hun professionele verantwoordelijkheid te kunnen nemen. Patiëntveiligheid blijft uitgangspunt. De vraag is dan ook: Wat is meer ruimte en hoe kunnen we deze ruimte verstandig invullen zodat de professional het moreel goede doet en dat verbindt met kennis en vaardigheden? Deze vraagstukken gaan professionals in de keten Spoedzorg met elkaar bespreken tijdens de workshop. Ze worden uitgenodigd om 'out of the box' met elkaar in gesprek te gaan en te dromen over de invulling van hun professeie.</p> <p>De workshop zal verzorgd worden door een medisch inhoudsdeskundige en Monique Römkes, manager bedrijfsbureau Huisartsenposten Oost-Brabant en in deze functie verantwoordelijk voor het HR-beleid.</p>
Leerdoel	De workshop vraagt een actieve inbreng van de deelnemers. Na een korte introductie op het thema gaan deelnemers in kleinere groepen (6-8 personen) met elkaar in gesprek aan de hand van een aantal stellingen afgeleid van hierboven genoemde gespreksonderwerpen. Na afloop van de discussie worden de standpunten plenair met elkaar gedeeld. De inbreng van de deelnemers wordt gerubriceerd naar een aantal ideeën/ voorstellen. De deelnemers geven aan het einde aan welke ideeën zij het meest waardevol vinden.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Monique Römkes

2.2	Kernset voor fysieke triage
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Een groep van triage-experts heeft een Kernset rondom de fysiek triage ontwikkeld. Deze wordt op dit moment ingevoerd op een aantal huisartsenposten. De set is inmiddels ook gedigitaliseerd op www.triage.nl . Tijdens deze workshop bespreken en bediscussiëren we deze kernset.
Leerdoel	Na deze workshop weet u wat de kernset rondom fysieke triage inhoudt.
Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> - Triagisten op de HAP en SEH - Artsen en leidinggevenden
Werkervaring vereist	Ja
Workshopleider	Pieter Jochems

2.3 en 3.3	Herkennen van Sepsis
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>Wanneer is een patiënt met een infectie in levensgevaar?</p> <p>Bij kinderen met koorts is er veel aandacht voor alarmsymptomen waarbij directe beoordeling nodig is, maar hoe zit dit bij volwassenen?</p> <p>Bij (kwetsbare)ouderen komt sepsis relatief vaker voor en zijn de symptomen moeilijker te herkennen. Bij welke (alarm)symptomen en risicofactoren moet je bedacht zijn op sepsis en wanneer is het een spoedgeval? Is de NTS wel effectief om volwassenen met sepsis te herkennen? In deze workshop zullen we kort ingaan op de achtergrondinformatie en de symptomen van sepsis. Aan de hand van casuïstiek uit de praktijk wordt geoefend met de herkenning van risicofactoren en aanwijzingen voor sepsis. Tevens worden onderzoeksresultaten getoond van de herkenning van sepsis door triagisten en artsen.</p>
Leerdoel	Na deze sessie bent u zich bewust van de noodzaak van snelle behandeling van sepsis en hoe u bij telefonische triage onderscheid kan maken tussen wel- en niet levensbedreigende infecties.
Doelgroep	Primair voor triagisten op de HAP en meldkamercentralisten, maar ook leerzaam voor alle andere doelgroepen.
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleiders	Feike Loots Lieke Olijslagers

2.4 en 3.4	Human factors en triage in the box!
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Patiëntveiligheid verbeter je niet alleen met checklists, protocollen of triagesystemen. In de gezondheidszorg ontstaat 75% van de fouten door menselijke factoren. Dit worden de 'niet-technische vaardigheden' (ook wel human factors) genoemd. We starten de workshop met een algemene introductie over human factors. Wat wordt hier onder verstaan, wat heeft het te maken met het ontstaan van fouten en hoe herkent u ze? Met behulp van een telefonisch triagescenario leert u vervolgens human factor aspecten te herkennen en gaan we met elkaar op zoek naar aandacht- en verbeterpunten. Een actieve workshop die u een introductie geeft in human factors.
Leerdoel	Na deze sessie heeft u kennis gemaakt met de human factors en weet u op welke wijze de human factors van belang zijn om een telefonische triage patiënt veilig af te handelen.
Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> - Verpleegkundig centralisten Meldkamer Ambulancezorg - Triagisten van de HAP - Triagisten van de SEH
Werkervaring vereist	Ja
Workshopleider	Trudy van Meurs

2.5	NTS: van Steen naar Steun (tips & tricks)
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Op een interactieve en praktische manier gaan we de NTS in. Werken met de NTS brengt ook vragen met zich mee: Welk doel heeft een criterium? Wat wil een ingangsklacht nu eigenlijk? Hoe zet ik mijn competenties in bij het gebruik van de NTS? In hoeverre laat de NTS eigenlijk ruimte voor mijn competenties? In deze workshop leert u hoe u NTS beter kunt inzetten als hulpmiddel.
Leerdoel	Na deze sessie kunt u met praktische tips en tricks uit de workshop aan de slag in uw werk.
Doelgroep	Triagisten op de huisartsenpost
Werkervaring vereist	Ja
Workshopleider	Anka Dronkers

2.6	Kwetsbare ouderen in de spoedzorg 88 jaar en pijn op de borst-U1 of toch een U5?
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Ouderenzorg tijdens de avond-, nacht en weekenddienst moet een plek krijgen binnen de spoeddienst. Op welke wijze willen we binnen de spoeddienst de groter wordende groep kwetsbare ouderen de juiste zorg gaan verlenen?
Leerdoel	Inzicht en bewustzijn creëren hoe om te gaan met de specifieke groeiende groep (kwetsbare) ouderen die gebruik maken van de spoeddienst. Na deze workshop moet men getriggerd zijn om de kwetsbare ouderen binnen de spoeddienst op de kaart te zetten.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleiders	Geert van Dijk Jolijn van Vuren

2.7	Een klacht, een calamiteit en dan?
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Regelmatig hebben professionals in de zorg te maken met klachten en/of calamiteiten. Dit kan schrikken zijn, maar klachten en calamiteiten maken deel uit van ons werk als professional. In deze workshop vertel ik je over meer klachten en ook wat jouw rol als professional is bij klachten. De professional is de eerst aangewezen persoon binnen de organisatie die signalen van onvrede signaleert. Vanuit zijn of haar professie kunnen klachten worden opgepakt. In deze workshop worden de volgende punten behandeld: <ul style="list-style-type: none"> - Ten eerste, wat is de definitie van een klacht en de definitie van een calamiteit? - Hoe pak je een klacht aan? Wat heb je nodig om het gesprek aan te gaan met een ontevreden klager? - Wat kun je leren van klachten en calamiteiten? - En vooral, hoe voorkom je klachten? - Hiernaast is het de vraag hoe de nieuwe klachtwet, de Wet kwaliteit klachten en geschillen zorg (WKKGZ), zich verhoudt met betrekking tot het leren en verbeteren van klachten en/of calamiteiten.
Leerdoel	In dit uur wordt de deelnemer meegenomen in het onderscheid tussen een klacht en calamiteit en hoe hier naar te handelen.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Sylvia Rikkelman

2.8	Geweldloze communicatie, omgaan met meningsverschillen tijdens de dienst.
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>“Zeggen wat je denkt kan ook iets aardigs zijn” Loesje, 2016</p> <p>Omgaan met irritaties en meningsverschillen tijdens de dienst. In de hectiek van de dienst ontstaan zo nu en dan meningsverschillen en irritaties. Soms zelfs conflicten als de irritaties oplopen. Hoe kun je hier anders naar kijken en mee omgaan? Op een zodanige manier dat het niet de gehele dienst of het plezier in je werk beïnvloedt?</p>
Leerdoel	<p>Uitleg over de principes van ‘geweldloze communicatie’, met elkaar oefenen in anders kijken en reageren.</p> <p>Na deze sessie kun je misschien wel met meer mildheid kijken naar gedrag dat jou stoort en dus misschien ook wel anders (primair) reageren!</p>
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Josianne Vreeburg

2.9 en 3.9	Creatief denken
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>Tijdens deze interactieve workshop leer je buiten de gebaande paden te denken. Na een korte introductie over de spelregels, gaan we aan de slag met korte oefeningen en maak je kennis met diverse denkmethoden om out of the box te denken.</p> <p>Een verrassende workshop in hoog tempo, praktijkgericht en concrete handvatten om de tools toe te passen in de praktijk.</p>
Leerdoel	Na deze workshop heb je concrete handvatten om ook je in werkpraktijk problemen creatiever te benaderen.
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleiders	Ellen Spanjers Door Hooijer

Ronde 3 van 14.40 uur tot 15.40 uur

3.1	Filevorming in de spoedzorg
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>Filevorming in de spoedzorg Van oorzaak naar oplossing...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het was weer schompes druk: we hadden geen pauze, mijn dienst liep uit en de wachtkamer bleef maar vol! - De triagist laat te veel door... het moet strakker! - We worden overlopen met patiënten die ook door de huisarts hadden kunnen worden behandeld - Ik kan de patiënt niet opgenomen krijgen, alles ligt vol <p>Herkent u deze problemen? Kom dan naar onze workshop! Samen met een huisarts en een SEH arts denkt u na over het optimaliseren van de instroom, doorstroom en uitstroom van patiënten in de spoedzorg. Waar mogelijk zal de discussie worden ondersteund door informatie uit wetenschappelijk onderzoek.</p> <p>Thema's zijn bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren zelfzorg en preventie van spoed: hoe dan? - Wat kan de huisarts zelf en wat zijn alternatieven als verwijzing nodig is? - Wat zijn knelpunten en oplossingen in de doorstroom en uitstroom op de SEH? - Welke gezamenlijke acties zijn nodig van betrokken partijen? - Welke bijdrage kan ik al individuele hulpverlener leveren?
Leerdoel	Aan het einde van de workshop hebt u een overzicht van factoren die de filevorming in de spoedzorg veroorzaken en welke de oplossingsrichtingen zijn.
Doelgroep	Huisartsen, SEH artsen en beleidsmakers. SEH, ambulance en HAP medewerkers
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Paul Giesen Ties Eikendal

3.2	Analyse knelpunten ANW zorg voor kwetsbare ouderen
Lezing of workshop?	Lezing
Korte beschrijving	LAEGO heeft een uitgebreide knelpunten analyse gedaan van de ANW zorg voor kwetsbare ouderen op de centrale huisartsenposten. Ze pleiten voor meer maatwerk in de triage voor deze groep patiënten.
Leerdoel	Kennis vergroten betreffende kwetsbare ouderen op de CHP
Doelgroep	Doktersassistenten, huisartsen, verpleegkundigen, beleidsmakers.
Werkervaring vereist	ja
Workshopleider	Corrie Jongsma

3.5	112 en het NTS als hulplijn
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	Hoe kan ik als centralist het NTS vóór mij laten werken? Hoe kan ik met NTS werken zonder afbreuk te doen aan mijn verpleegkundige expertise? Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met NTS op een interactieve manier. Stellingen en ervaringen van MKA-centralisten zullen bijdragen aan de verschillende inzichten vanuit het werkveld. De MKA-centralist trieert veelal onder hoge druk. Een triagesysteem moet ondersteunend werken waarbij de centralist vlot meldingen kan verwerken en de urgentie kan bepalen.
Leerdoel	Na deze sessie kunt u met praktische tips en tricks uit de workshop aan de slag in uw werk.
Doelgroep	Centralisten
Werkervaring vereist	Ja
Workshopleider	Biba Ising

3.6	Psycholance, de oplossing voor verwarde personen?
Lezing of workshop?	Lezing
Korte beschrijving	<p>“Op welke passende wijze moeten we verwarde personen vervoeren?” Tijdens deze lezing krijgt u inzicht over op welke manier je de verwarde persoon goed kunt vervoeren en waarom de psycholance antwoord is op u vraag. Welke voordelen er aan de psycholance zitten voor de verwarde persoon en voor u als hulpverlener.</p> <p>Op welke wijze de samenwerking tussen de verschillende hulpverlenersinstanties nog beter op elkaar afgestemd kunnen gaan worden.</p>
Leerdoel	<p>Na deze sessie heeft u inzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Op welke wijze de psycholance wordt ingezet. - Welke voordelen er voor u als hulpverlener aanzitten - Welke voordelen er voor de verwarde personen aanzitten <p>Heeft u inzicht op welke wijze de samenwerking tussen de verschillende hulpverlenersinstantie nog meer is afgestemd op de behoefte van de “patiënt</p>
Doelgroep	Iedereen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleiders	Geert van Dijk Jolijn van Vuren

3.8	E-learning urgentiedenken voor huisartsen
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>Primeur: E-learning Urgentiedenken voor huisartsen!</p> <p>Dé manier om het urgentiedenken bij alle huisartsen (i.o.) onder de aandacht te brengen. Hoe zorg je er als huisartsenpost voor dat alle aangesloten huisartsen, waarnemers en huisartsen in opleiding goed weten wat urgentiegericht denken en handelen inhoudt? En dat ze in de basis begrijpen wat er van hen wordt verwacht in de samenwerking met de triagist?</p> <p>Tijdens deze workshop maakt u ‘live’ kennis met de e-learning Urgentiedenken en ervaart u zelf wat de mogelijkheden zijn van deze e-learning die de huisartsen uitstekend voorbereidt op het gezamenlijk scholen met traigisten.</p>
Leerdoel	Na deze sessie heeft u een beeld van de mogelijkheden voor gerichte scholing van huisartsen (i.o) waardoor zij meer inzicht krijgen in urgentiegericht denken en handelen.
Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> - Artsen en leidinggevenden - Triagisten op de Huisartsenpost <p>Deze workshop kan in principe ook voor de andere doelgroepen interessant zijn.</p>
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleiders	Rita Nieuwenhuis Pieter Jochems

1.10, 2.10 en 3.10	Mindfulness: van doen naar zijn
Lezing of workshop?	Workshop
Korte beschrijving	<p>Mindfulness betekent letterlijk: aandachtigheid oplettendheid, bewust in het huidige moment aanwezig zijn, zonder oordeel. Mindfulness is een bewustzijnstraining. Door met aandacht aanwezig zijn in het huidige moment, leer je de aandacht te richten op wat zich in het hier-en-nu aan je voordoet. Hoe ga jij met drukte om in je hoofd, wat voor keuzes maak je? Op deze manier verbeter je de kwaliteit van je leven: doordat je vanuit rust handelt en bewuste(re) keuzes maakt.</p> <p>Door de ervaringen in mijn eigen leven is het mooi om te zien dat ik mensen mag helpen in hun hectische (werk)omgeving de zo nodige ontspanning te creëren. Heb je ook behoefte aan meer mindfulness?</p>
Leerdoel	Mindfulness helpt niet alleen bij het hanteren van stress maar ook bij het verminderen van slaapstoornissen, het herstellen van balans tussen privé en werk.
Doelgroep	Triagisten, centralisten en SEH-verpleegkundigen
Werkervaring vereist	Nee
Workshopleider	Cisca Lunenburg van Melzen