
Mindful communiceren voor hulpverleners

Waarom deze training volgen?

Het grootste deel van de communicatie tussen mensen vindt gedachteloos plaats. Prima als het gaat om dagelijkse routine en koetjes en kalfjes, maar wil je de ander écht begrijpen dan volstaat een *mindless* communicatie niet. Onbewuste processen, zoals emotionele besmetting en vooroordelen, krijgen dan namelijk de kans om de communicatie te vertroebelen. Bovendien kan belangrijke informatie niet worden opgepikt. In de relatie met cliënten of patiënten kan dit leiden tot verkeerde diagnoses, onbegrip en misverstanden. Mindful communiceren wordt dan belangrijk.

Wat is mindful communiceren?

Mindful communiceren houdt in dat je aandacht hebt voor al die informatie die in het 'hier en nu' op je afkomt, en daar je reactie op baseert. In plaats van de communicatie te laten leiden door gedachten, emoties, of verwachtingen over een persoon of situatie, reageer je dus op de feitelijke situatie. Mindful communiceren betekent ook dat je niet alleen aandacht hebt voor de woorden die de ander uitspreekt, maar ook voor bijvoorbeeld dubbele boodschappen en lichaamstaal. Een mindful communicatie voorkomt dat je belangrijke informatie over het hoofd ziet en dat onbewuste invloeden de communicatie vertroebelen en de hulpverlening ondermijnen.

Voor wie?

Sociaalpsychiatrisch verpleegkundigen, POH-GGZ, coaches, maatschappelijk werkers, agogisch werkers, jeugdwerkers, verpleegkundig specialisten, huisartsen, en andere hulpverleners in de psychosociale sector met minimaal HBO-niveau

Leerdoelen

Na afloop van deze training kan je:

- valkuilen in de communicatie met cliënten/patiënten herkennen en aanpakken
- mindful luisteren
- je reactie beter afstemmen op de wensen en behoeften van de cliënt/patiënt
- reflecteren op de mate waarin je eigen communicatie met cliënten/patiënten mindful verloopt

Inhoud

In deze training leer je een mindful houding aan in de communicatie met cliënten of patiënten. Meer concreet krijg je in deze cursus:

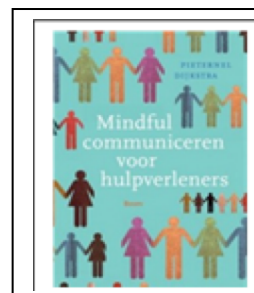
- kennis aangereikt over communicatieprocessen.
Het doel: bewustwording van de (onbewuste) processen die de communicatie sturen en de valkuilen daarin die de communicatie in negatieve zin kunnen beïnvloeden.
- training in een mindful houding tijdens de communicatie.
Je leert de aandacht tijdens de communicatie richten op het 'het hier en nu' en wat zich daarin afspeelt. Je leert oog hebben voor alle aspecten van een boodschap. Dat stelt je in staat om de communicatie zo in te richten dat deze zo goed mogelijk past bij de cliënt/patiënt en diens behoeften.

Literatuur

Dijkstra, P. (2014). *Mindful communiceren voor hulpverleners*. Amsterdam: Boom.
Werkmap

Duur en omvang

12 contacturen, 2 lesdagen.



Docenten



Dr. Pieterneel Dijkstra (sociaal psycholoog)



Drs. Bianca Oostland (GZ-psycholoog)

Rooster trainingsdag 1.

9.30	Welkom en kennismaking.
10.00-12.00	<i>Thema van de ochtend: Een mindful levenshouding</i>
12.00-13.00	Lunch
13.00-16.15	<i>Thema van de middag: De vier aspecten van Mindful luisteren</i>
16.15-16.30	Afsluiting & thuisopdrachten

Rooster trainingsdag 2.

9.30-10.00	Reflectie op thuisopdrachten
10.00-12.00	<i>Thema van de dag: Mindful omgaan met valkuilen in de communicatie</i> <i>Valkuil 1: Eerste indruk en onbewuste oordelen</i>
12.00-13.00	Lunch
13.00-14.30	<i>Valkuil 2: Automatische communicatiepatronen</i>
14.30-16.15	<i>Valkuil 3: Emotionele besmetting</i>
15.30 – 16.15	<i>Valkuil 4: Digitale ruis</i>
16.15-16.30	Afsluiting & evaluatie

NB. De lengte en inhoud van de training kan in overleg worden aangepast. Kosten en locatie worden in overleg bepaald.

Accreditatie: 4 punten Registerplein, 8 punten NFG. Op verzoek kan accreditatie worden aangevraagd bij andere beroepsverenigingen.

Meer informatie? Mail naar pieterneldijkstra@ziggo.nl