

| Trainersinstructie | |
|---|--|
| Ruimte voor reflectie | |
| Balans | Doen - Reflecteren |
| Plek in de workshops | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introductie op de balans 2. Verkennen van de kracht van beide kwaliteiten 3. Verkennen van de vervorming van beide kwaliteiten 4. Vinden van de integratie: zowel de ene kwaliteit als de andere 5. Zicht op balans in de eigen huidige praktijk 6. Eigen doelen en teamdoelen opstellen |
| Doel werkvorm | Ruimte vinden voor meer reflectie in de dagelijkse hectiek. |
| Trainingsmethode | <input checked="" type="checkbox"/> Ervaringsopdracht <input type="checkbox"/> Zelfevaluatie <input type="checkbox"/> Onderwijsleergesprek <input type="checkbox"/> Subgroepsdiscussie <input type="checkbox"/> Plenaire discussie |
| Tijdsindicatie | 10 minuten |
| Vorbereiding trainer | Oefen deze techniek een aantal keren zelf. |
| Trainers instructie / tijdindicatie Introductie 3 minuten Basisoefening 3 minuten | <p>Introductie: In de zorg bestaat je werkdag vaak uit een aaneenschakeling van activiteiten. Om daarbij niet te vervallen in een 'doen' op de automatische piloot kan de korte herinneringsoefening behulpzaam zijn. Als je een aantal keren de basisoefening hebt gedaan, zal je merken dat de herinneringsoefening als het ware 'in je lichaam is geprogrammeerd'. Je hoeft jezelf alleen maar eraan te 'herinneren'.</p> <p>1) De basisoefening (paar keer per week) 1) Je geest (dit moment, waar is je geest?) Ga in een rechte houding zitten. Haal diep adem. Sluit je ogen en vraag jezelf af: Wat ervaar ik op dit moment, wat vraagt mijn aandacht: emoties, gevoelens, gedachten? Wat houdt mij bezig, borrelt er iets in mij? Besluit om dit alles nu even los te laten of te "parkeren" en ga naar je lichaam.</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| <p>Nabespreking: 4 minuten</p> | <p>2) Je lichaam (dit moment, hoe is je lichaam?) Dit is een verkorte lichaamsverkenning. Ga met je aandacht naar je voeten en voel hoe deze contact maken met de grond. Dan omhoog via je benen. Ga met je aandacht naar je zitvlak en voel de zwaarte van je lichaam. Dan omhoog via je buik en borst. Ga met je aandacht naar je houding: rug, schouders, nek en hoofd. Voel je gezichtsuitdrukking. Merk op of er spanning is in je kaken, je mond, je ogen, je voorhoofd en kijk of er iets verandert als je een klein glimlachje maakt. Wees je bewust van je ervaring, ook als die niet aangenaam is of spanning geeft. Voel je lichaam als geheel en ga naar je adem.</p> <p>3) Je ademhaling (dit moment, hoe is je ademhaling?) Breng dan je volle aandacht naar de ademhaling, tel 10 –15 maal je in- en uitademen. Voel de adem binnenkomen bij je neusgaten tot in je borst en buik, en weer uit je stromen via je mond of neusgaten.</p> <p>4) Wees je nu bewust hoe het met je lichaam, gedachten en gevoelens is. Is er iets veranderd? Kom weer met je aandacht terug in de ruimte waar je bent.</p> <p>In de training: Korte plenaire uitwisseling van ervaringen. Schrik er als begeleider niet van als een deel zegt niets te hebben ervaren. Sommigen hebben niet veel met dit soort technieken, anderen moeten het vaker doen willen ze zich er voor kunnen openstellen.</p> <p style="text-align: center;">2) De herinneringsoefening (dagelijks, als nodig)</p> <p>Ga rustig zitten, heb even aandacht voor je houding. Als je lekker zit haal je 5 keer adem op de volgende manier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haal langzaam adem, tel tot vijf terwijl je adem haalt. 2. Houdt je adem een paar tellen vast 3. Adem langzaam uit , tel tot vijf terwijl je uit ademt. 4. Ga even na: is er iets dat ik moet doen, laten, veranderen, voor ik verder kan gaan? Doe dat dan nu. 5. Ga ontspannen verder met wat je te doen hebt. |
| <p>Benodigd materiaal</p> | <p>Geen</p> |
| <p>Bron / achtergrond</p> | <p>Deze oefening is ontleend uit het materiaal van Mindfulness</p> |