



# MINDFULNESSTRAINING VOOR (HUIS)ARTSEN

Neem een adempauze in je drukke praktijk

Regelmatig ontmoet ik (huis)artsen die zich afvragen hoe ze, ondanks alle drukte, plezier en motivatie kunnen houden in hun werk. Ze houden van hun vak, zijn professioneel en leggen de lat hoog voor zichzelf. Ondertussen wordt de druk om efficiënter, goedkoper, beter en meer concurrerend te werken alsmaar groter. Het gevolg is stress, zowel in het werk als in privé tijd. De behoefte groeit om beter om te kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen en momenten waarop het niet gaat zoals ze verwachten. Deze beroepsgroep wil zich beter kunnen concentreren, meer aandacht voor de patiënt hebben, zich bewuster worden van grenzen en deze ook aan kunnen geven.

Een adempauze nemen, in de vorm van het beoefenen van mindfulness, kan verlichting geven. Mindfulness betekent 'opmerkzaamheid' en 'aandachtigheid'. Waar je aandacht is, daar ben je. Oefenen met de kunst om aanwezig te zijn in het moment, het hier en nu, daar gaat het bij mindfulness om. Geen vorm van therapie, maar het aanleren van vaardigheden die tot rust en bewust ander gedrag leiden. Onderzoek laat zien dat mindfulness zorgt voor een betere kwaliteit van leven en dat het positieve veranderingen oplevert in cognitief en neurobiologisch functioneren.

Mijn opleiding tot trainer Mindfulness voltooide ik bij het Centrum voor Mindfulness Amsterdam.

Na je aanmelding via [info@simonevandenhil.nl](mailto:info@simonevandenhil.nl) volgt eerst nog een telefonisch voorgesprek.

- Je herkent stresssignalen en gaat beter om met stress.
- Je zet mindfulnessvaardigheden in: aanwezig zijn in het hier en nu, omgaan met lastige emoties, met aandacht luisteren naar patiënten en collega's en bewust minder aandacht geven aan continue ruis op de achtergrond.
- Je creëert een betere balans tussen werk en privé.
- Je ervaart meer kwaliteit in je werk en leven als huisarts.
- Je ervaart weer het gevoel van rust in jezelf.

## Data, locatie en kosten

Dinsdagen van 19:30 - 22:00 uur

22 en 29 maart  
5, 12, 19 en 26 april  
10 en 17 mei  
Zondag 15 mei:  
stiltedag van 10:00 - 14:30 uur

Locatie:  
Derde Oosterparkstraat 136c  
1092 EC Amsterdam

Kosten: € 550,- exclusief 21% btw  
(het AOF vergoedt deze training)  
Accreditatie: 8 punten

Ik behoor tot Categorie 1 lid beroepsvereniging mindfulnesstrainers MBCT/ MBSR Nederland (VMBN) Registratienummer: 20201475. Dat kan voor sommige zorgverzekeraars een criterium voor vergoeding zijn.

Zie [www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness) voor een overzicht van vergoedingen bij zorgverzekeraars. Zij vergoeden de training vaak vanuit de aanvullende verzekering.



Vereniging Mindfulness Based Trainers  
Nederland en Vlaanderen