

## Training Mindful Leiderschap voor artsen en (zorg)leidinggevenden

Leidinggeven vanuit eigen kracht, met energie en in balans; een duurzaam fundament.

Hoe kan je de uitgangspunten van mindfulness inzetten om je persoonlijk en medisch leiderschap te ontwikkelen? Mindful leiderschap gaat over aanwezig zijn. Leidinggeven met bewuste niet oordelende aandacht (mindful) begint bij persoonlijk leiderschap.

**Beoordeeld  
met een 8,6!**

‘Als je jezelf niet kunt leiden, kan je anderen niet leiden.’

In deze interactieve training ervaar je met praktische oefeningen hoe je je dagelijkse balans tussen handelen en inspiratie kan vergroten. Welke persoonlijke waarden en principes pas je toe in je leiderschap? Hoe communiceer je effectief en werk je met compassie? Wat gaat dit voor jou .... en je collega's en werkomgeving betekenen?

### Voor wie?

De training is bedoeld voor artsen en leidinggevenden in de zorg op strategisch en tactisch niveau.

### Resultaten

Na het volgen van de training kan je beter:

- Krachtig, inspirerend en verbindend leiderschap tonen
- Tijdig stresssignalen herkennen, meer rust en balans ervaren
- Onder spanning gefocust blijven
- Bewust de voor jou goede keuzes maken in een veeleisende en veranderende omgeving
- Met meer aandacht communiceren
- Beperkende denk- en gedragspatronen herkennen en veranderen

### Ervaringen van deelnemers

*“Ik sta nu vaker stil bij wat ik doe”*

*“In een heftig gesprek op het werk nam ik wat meer afstand. Het had een prachtig effect!”*

*“Minder piekeren, beter slapen, meer ontspannen als mens, dokter en collega”*

*“Nieuwe inzichten in leiderschapsstijlen die ik kan gebruiken in de praktijk”*

### Kosten

De totale kosten bedragen € 1560,- (BTW niet van toepassing).

Voor artsen uit het Radboudumc kan dit gedeclareerd worden via het functie gebonden budget.

### Accreditatie

Het leidinggevende deel van deze training is geaccrediteerd bij de ABAN (verwacht 19 punten).

## Programma

De training bestaat uit een intake gesprek en 4 bijeenkomsten van 9.00 – 17.00 uur.

Programma onderdelen:

- mindfulness op basis van de training MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- persoonlijk leiderschap: belangrijke zaken eerst
- situationeel leiderschap: waar bevindt de ander zich
- authentiek leiderschap: leidinggeven vanuit je kwaliteiten en eigen kracht
- compassie: wat gun je jezelf en de ander
- communicatie: met oprechte aandacht zonder oordeel luisteren
- uitwisselen van persoonlijke ervaringen
- oefeningen thuis en op het werk in mindful leiderschap

Het lesmateriaal en de literatuur ontvang je digitaal. Daarnaast wordt aangeraden een oefendag in stilte te volgen. Nadere informatie volgt tijdens de training.

## Trainer

De bijeenkomsten worden geleid door Dr. Miep van der Drift, mindfulnesstrainer en intercollegiaal coach, tevens longarts, docent en mede-opleider in het Radboudumc

## Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats in Arnhem in het Gulden Hart (Bakenbergseweg 72) **of een andere lokatie in Arnhem-Noord** (goed bereikbaar met de auto en de trein).

## Inschrijven

Als niet Radboudumc medewerker schrijf je je in via Open Courses:

<https://radboudumc.capp12.nl/open-courses/courses/450>. Open de link in Google Chrome of Microsoft Edge.

Als Radboudumc medewerker schrijf je je in op de Online leeromgeving:

<https://radboudumc.capp12.nl/courses/450> (inschrijven op de cursus en vervolgens op het geplande event). Open de link in Google Chrome of Microsoft Edge

## Vragen?

Neem contact op met Miep van der Drift

T 06-53946901

E [info@minddrift.nl](mailto:info@minddrift.nl)

## Data donderdag

*Onder voorbehoud van voldoende aanmeldingen.*

**19 september**  
**10 oktober**  
**7 november**  
**28 november**

## Data vrijdag

*Onder voorbehoud van voldoende aanmeldingen.*

**20 september**  
**11 oktober**  
**8 november**  
**6 december**