

---

## Programma Mindful Werken voor Verloskundigen Nascholing 2 sessies sessie 1

Tijd: 3 uur – 15 minuten

### **Introductie**

5 min

### **Het doel**

15minVerdieping

- doelen
- Verwachtingen
- Wensen
- Uitwisseling

### **Verdieping thema Mindfulness**

40 min

Wat is mindfulness

- Geschiedenis
- Pijlers
- Effecten
- Meerwaarde
- Beoefening ademruimte
- Oefening inzicht en rol automatische patronen
- Toepasbaarheid mindfulness in de praktijk van de verloskundige

### **Verdieping thema gedachten en gevoelens**

30 min

- Samenhang gedachten – emoties - lichamelijke reacties
- Opmerkzaamheid
- Beoefening lichaamsscan

15 min

**Pauze**

### **Verdieping thema stress**

45 min

- Wat is stress:
- Oorzaken
- Externe stressoren
- Interne stressoren
- Gevolgen
- Chronische stress en gevolgen

- *Uitingsvormen*
- *Omgaan met stress*

### **Verdieping zelfzorg- en management**

30 min

- *Energiegevers en energienemers*
- *De betekenis en toepasbaarheid het dagelijks werk en leven van de verloskundige.*
- *Bespreken oefenopdrachten thuis – en in de oefensituatie voor de komende periode*

15 min

### **Evaluatie en afsluiting**

## **Programma Mindful Werken voor Verloskundigen Nascholing sessie 2**

**Tijd: 3 uur – 15 minuten**

### **Reflectie oefenopdrachten**

10 min

### **Communicatie:**

70 min

- *Korte inleiding thema communicatie*
- *Luister- en spreek oefening + nabespreken*
- *Bespreken en beoefening diverse rollen in de communicatie*
- *Casuïstiek*
- *Verdiepingsoefeningen*

### **Pauze**

15 min

### **Verdieping rol coach-counselor**

60 min

- *Toepassing Mindful Werken in de dagelijkse praktijk*
- *Het geven van educatie*
- *Casuïstiek*
- *Het begeleiden van oefeningen*

### **Samenwerking**

20 min

- *Ontvangen en geven*
- *Stoppen- observeren- handelen*
- *Casuïstiek*

### ***Evaluatie en afsluiting***

20 min

- Uitwisseling
- Evaluatieformulier