

Mindful Werken voor Verloskundigen Nascholing

De 'Mindful Werken nascholing' bestaat uit twee dagdelen van 3 uur.

Het is een kennismaking met de waarden en de toepassing van mindfulness in de dagelijkse praktijk van verloskundigen.

Mindfulness is een manier om je persoonlijk te ontwikkelen. Zowel in relatie tot het eigen handelen als in de relatie met de cliënt. De toepassing van mindfulness leidt tot groei en verdieping van de verloskundige competenties: gezondheidsbevorderaar, communicatie, beroepsuitoefenaar/professionaliteit, coach en counselor en samenwerking.

De training is bedoeld voor verloskundigen die kennis en vaardigheden willen aanleren met

- de toepassing van mindfulness voor het persoonlijk functioneren in het omgaan met de (lastige) uitdagingen in het werk en dagelijks leven (zoals bijvoorbeeld werkdruk en stress)
- de toepassing van mindfulness voor het verdiepen van de kwaliteit van dienstverlening: zowel in het eigen handelen in de relatie met de cliënt en partners als in het overdragen van mindfulness naar de cliënt/partner in het omgaan met de nieuwe situatie

In de Nascholing verdiepen we de volgende competenties vanuit het perspectief van mindfulness

Gezondheidsbevorderaar:

Bewustzijn van het belang en de zorg voor de eigen gezondheid. Begeleiding van de cliënt in proces van bewustwording van haar eigen gezondheid, die van haar kind, gezin en omgeving en stimuleren tot gedragsverandering daar waar gewenst.

Communicatie: openstaan voor het perspectief van de ander en die van jezelf (w.o cultureel, sociaal en maatschappelijk perspectief) van waaruit communicatie plaats vindt.

Belangrijk in contact met cliënt en andere betrokkenen zoals ketenpartners.

Beroepsuitoefenaar /Professionaliteit: de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de cliënt.

Coach en counselor: coaching van cliënt met als doel de cliënt aan te spreken op haar eigen veerkracht en zelfmanagement bij het nemen van beslissingen rondom de zwangerschap, geboorte en kraamtijd.

Samenwerking:

Observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de cliënt en efficiënte en doeltreffende samenwerking in de ketenzorg.

**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*
-