**Mind In Labor Tweedaagse scholing voor verloskundig zorgverleners**

**Programma**

**Dag 1:**

9.00

* Welkom.
* Verwachtingen deelnemers.

9.30

* Wat is mindfulness
* Indicaties en Contra-indicaties.
* Geschiedenis van mindfulness.

10.00 hr

* Wat is het niet.
* Hoe herken je mindfulness.
* Hoe leg je het uit in zwangerentaal

10.45 hr

* Hoe je de ademhaling in mindfulness in kunt zetten als puffen niet werkt vergeleken
* Waar let je op bij de ademhaling
* Hoe instrueer je een barende rondom de ademhaling met puffen tijdens weeën

11.30 hr

* Hoe kan een meer accepterende houding ten aanzien van zwangerschapsklachten aan een zwangere geleerd worden.
* Hoe breng je de zwangere in contact met het eigen lichaam (zodat zij leert vertrouwen op haar eigen capaciteiten).

12.15 hr

* Mindful Birthing en neurowetenschap.
* Hoe kunnen de voordelen van mindfulness vanuit de neurowetenschap verklaart worden. Hoe werkt pijn in het lichaam. Hoe kan dit gecommuniceerd worden/ hieruit meegenomen worden in de voorlichting over baringspijn aan zwangeren.

13.00 hr Lunch

13.45

* Waar lopen zwangeren tegen aan bij het doen van mf oefeningen.
* Welke adviezen kun je ze geven?

14.10 hr

* 20 nieuwe tools voor baringspijn
* Wat is hierbij belangrijk in de begeleiding door de verloskundige?
* Hoe voorkom je dat pijn overweldigt?

16.30 hr

* Bespreking thuisopdracht

16.45 hr

* Hoe kun je het geleerde van vandaag zelf gebruiken wanneer je tijdens je werk stress ervaart?
* Hoe kun je het geleerde van vandaag zelf benutten bij een moeilijke baring? (eigen ongeduld, eigen spanning)

17.00 hr Einde

**Dag 2**

9.00 hr

* Reflectie op leerstof van gisteren
* Reflectie op huiswerkopdracht

9.45 hr

* Zwangeren helpen hun grenzen te respecteren (fysiek en mentaal)
* Zwangerschapsklachten inzetten als voorbereiding op de baring

10.30 hr

* Bewegen tijdens de bevalling inzetten tegen angst, paniek en onrust

11.15 hr

* Mindfulness inzetten als tijdens het spreekuur
* Gespreksvoering wanneer het gespreksonderwerp de zorgverlener persoonlijk raakt (inzetbaar bij bijvoorbeeld zorgvragen buiten de VIL of een klachtgesprek)
* Praktische be-oefening van deze vaardigheden aan de hand van de voorbereide casuïstiek
* Reflectie op de casus; welke leerpunten neemt de verloskundige mee voor deze casus

12.15 hr

* Hoe kun je een partner helpen bij het zien van baringspijn
* Hoe krijg je een partner rustig
* Wat kan een partner of een verloskundige doen om pijn te verlichten
* Nieuwe coachingstools tijdens baringspijn
* Nieuwe coachingstools tijdens de pauzes

13.00 hr  pauze

13.45 hr

* Zwangeren hebben behoefte aan controle, een bevalling heeft niemand onder controle, omgaan met deze paradox
* Hoe geef je een zwangere meer regie, zonder hierbij de eigen beroepsuitoefening aan te hoeven passen

14.15 hr

* Voorkomen van zelfverwijt bij zwangeren
* Partners helpen omgaan met machteloosheid
* Aandacht voor de bevalervaring van de partner

14.45 hr

* Wat is het werkingsmechanisme bij mindfulness
* Hoe kun je mindfulness uitdragen in je zorgverlening zonder zelf mindfulnesstrainer te hoeven zijn
* Voorkomen van traumatische bevalervaringen met mindfulness

15.15 hr Pauze

15.30 hr

* Hoe helpt mindfulness tijdens het ouderschap?
* Mindfulness bij ernstige complicaties

16.00 hr

* Vragen over voorbereidende opdracht, voor zover nog niet aan de orde geweest
* Beantwoorden resterende leervragen deelnemers
* Praktische tips: kleine dingen die je morgen anders kunt doen in je zorgverlening

16.45 hr

* evaluatie

17.00 hr

* Einde