Programma Mindfulness Based Childbirth voor kraamverzorgenden

* Kennismaken (15 min)
* Wie is de barende van nu, hoe komt het dat de verwijzingen durante partu stijgen (15 min)
* Wat is mindfulness, wat is het niet (15 min)
* Dit moet je weten over mindfulness bij pijn (60 min)
* Pauze (20 min)
* Hoe kan de barende mindfulness tijdens weeën inzetten (60 min)
* Hoe kun je als kraamverzorgende de barende en haar partner dit ondersteunen (30 min)
* Hoe gebruik je de diverse mindfulnesstools (30 min)
* Evaluatie (10 min)