**Programma Aanpakken van angst**

9.30 Welkom & Persoonlijke leerdoelen 30 min

10.00 Wie is de zwangere van nu 30 min

 Wat is angst; hoe werkt dat in je lichaam-geest systeem?

10.30 Casuïstiekbespreking; hoe ga jij nu om met angst?

 Wat doe jij aan angstreductie? 45 min

 Inventarisatie huidige handelen

Spiegelen van handelen aan theorie; bij onderstaande elementen steeds theorie en een korte oefening

11.15 Vorige bevalling evalueren 40 min

11.55 Angst uitvragen 20 min

12.15 Lunch 45 min

13.00 Oplossingsgericht werken, sterke kanten mevr zoeken 15 min

13.15 Handvaten bieden bij angst 30 min

Hoe ga je je handelen aanpassen; als beroepsgroep, op individueel niveau, wat ga je doen in de praktijk morgen?

13.45 Vervolg MIO: spiegelen van huidige handelen aan theori: wat kun je verbeteren

Hoe kan onze beroepsgroep helpen angst te verminderen 30 min

Wat kun je doen aan angstreductie tijdens je spreekuur 30 min

14.45 Verder oefenen gespreksvaardigheden 45 min

15.30 Wat als angst niet op te lossen is; hoe help je accepteren 35 min

16.05 Afronding MIO: Wat is je voornemen voor je praktijkvoering? 20 min

16.30 Evaluatie 10 min

16.30 Einde