**Dag 1**

**Thema: Inleiding in praktijk en theorie van Mindfulness en MBCP-FoC. Sessie 1.**

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de achtergronden van MBCP-FoC.
* Het zich eigen maken van aandachtpunten m.b.t. het opstarten van een groep bij sessie 1
* Het kennismaken met de methodiek van de meditaties toehorende aan sessie 1.
* Het zich eigen maken van de uit te voeren mediatie van sessie 1.
* Leren nabespreken van de mediatie ervaringen.
* Leren voortdurend de vertaalslag te maken vanuit meditatie naar perinatale events.
* Het ontwikkelen van een mindfulness trainer houding - niet-reactieve, open en niet-hulpverlener achtige houding bij het geven van de training.

Programma:

10.00 uur

Welkom en praktische zaken

10.15 uur

Kennismaking van de deelnemers aan de opleiding op basis van MBCP- FoC.

11.15 uur

Koffie/thee.

11.30 uur

Inleiding in de theorie en praktijk van MBCP-FoC.

12.00 uur

MBCP-FoC mediatie 1. Nabespreking op individuele en trainersniveau.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

MBCP-FoC mediatie 2. Nabespreking op individuele en trainersniveau.

Het belang van mindfulness attitudes.

15.00 uur

15.15 uur

Oefenen met het geven van MBCP-FoC mediatie 2.

16.00 uur

Evalueren oefengroepjes.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, bespreking van huiswerk, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 2**

**Thema: De lichamelijke gestalte.**

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren meditaties van sessie 2.
* Het kennismaken met specifieke aandachtspunten van de mediaties van sessie 2 bij zwangere vrouwen met FoC.
* Het leren werken met de inquiry rondom de meditaties van sessie 2 in het licht van FoC.
* Het ontwikkelen van een niet-reactieve, open en niet-hulpverlener houding bij de inquiry.

Programma:

10.00 uur

Korte zitmeditatie door een van de deelnemers.

10.15 uur

MBCP-FoC visualisatie meditatie 3*.* Nabespreking op individuele en trainersniveau.

11.00 uur

Mindfulness attitudes en de kwaliteit van aandacht.

 11.20 uur

Koffie/thee.

11.35 uur

MBCP-FoC visualisatie meditatie 4*.* Nabespreking op individuele en trainersniveau.

12.35 uur

MBCP-FoC visualisatie meditatie 4 A*.* Nabespreking op individuele en trainersniveau.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

Werken met thema’s uit de individuele beleving van de deelnemers en de didactiek van de meditaties van sessie 2.

15. 00 uur

Koffie/thee

15.15 uur

Oefenen met MBCP-FoC meditatie 4 in groepjes*.* Nabespreking op individuele en trainersniveau.

16.00 uur

Evalueren oefengroepjes.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, bespreking van huiswerk, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 3**

**Thema: Pijn en angst – het dynamische duo.**

 Leerdoelen:

* Het vertrouwd raken met de belangrijke thema’s in sessie 3
* Het zich eigen maken van de uit te voeren psycho-educatie op white-board: Baringspijn.
* Het kennismaken met specifieke aandachtspunten bij de meditaties van sessie 3 bij zwangere vrouwen met FoC en hun partners.
* Vertrouwd raken met bespreken van het belang van mediteren, commitment in het oefenen bij zwangere vrouwen met FoC en hun partners.

Programma:

10.00 uur

Zitmeditatie geven en inquiry op individueel en meta niveau door een cursist.

10.30 uur

Bespreking van huiswerk van dag 1.

Bespreking van huiswerk van dag 2.

11. 00 uur

Achtergronden huiswerkbespreking met zwangeren met FoC.

11.30 uur

Koffie/thee.

11.45 uur

White-board: Baringspijn. Interactive educatie over pijn en baringspijn, fysiologie van de bevalling, mindfulness, FoC, medicalisering.

12.45 uur

Nabespreking op individueel en meta niveau.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

MBCP-FoC meditaties 4, oefenen in groepjes. Inquiry in groepjes.

15. 00 uur

Relatie van MBCP-FoC mediatie 4 met de bevalling. Exploratie op het individueel en meta niveau.

15.30 uur

Koffie/thee.

15.45 uur

Baringspijn educatie. Oefenen in groepjes. Nabespreking op meta niveau.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, huiswerk bespreking, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 4**

**Thema: Grenzen en behoeften verkennen.**

 Leerdoelen:

* Het vertrouwd raken met de belangrijke thema’s in sessie 4.
* Het vertrouwd raken met het leiden en nabespreken van het pijnpracticum met ijs deel 1.
* Vertrouwd raken met bespreken van het belang van mediteren.

10.00 uur

MBCP-FoC mediatie 5 - introductie en het beoefenen.

Inquiry – op individueel en meta niveau.

11.00 uur

Achtergronden van MBCP-FoC mediatie 5.

11.15 uur

Koffie/thee.

11.30 uur

Oefenen in groepjes MBCP-FoC mediatie 5. Observatie van eigen houding.

Inquiry – op individueel en meta niveau.

12.30 uur

Psycho-educatie overs stres.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

Pijnpracticum met ijs deel 1. Inquiry: op individueel niveau.

15. 15 uur

Koffie/thee.

15.30 uur

Pijnpracticum deel 1 beoefenen van enkele oefeningen door cursisten in groepjes.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, huiswerk bespreking, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 5**

**Thema: Beoefening verdiepen en uitbreiden.**

 Leerdoelen:

* Het vertrouwd raken met de belangrijke thema’s in sessie 5: psycho-educatie over het *mechanisme van bevallen* in de context van FoC.
* Het vertrouwd raken met het leiden en nabespreken van het pijnpracticum met ijs deel 2.
* Het vertrouwd raken met het begeleiden van de partners tijdens het pijnpracticum met ijs deel 2.

10.00 uur

MBCP-FoC meditatie 5. Inquiry: op individueel en meta niveau door cursisten.

11.00 uur

Bespreking van huiswerk van dag 3.

Bespreking van huiswerk van dag 4.

11.30 uur

Koffie/thee

11.45 uur

*Het mechanisme van bevallen* in de context van FoC.

12.45 uur

Bevallingshoudingen.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

MBCP-FoC meditatie 6: instructie en beoefening. Inquiry op het individuele en meta niveau.

14.30 uur

MBCP-FoC meditatie 6: de achtergronden en toepasbaarheid.

15.00 uur

Koffie/thee

15.15 uur

Pijnpracticum met ijs deel 2. Inquiry: op individueel niveau.

15.45 uur

Pijnpracticum met ijs deel 3. Inquiry: op het individueel en meta niveau.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, huiswerkbespreking, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 6**

**Thema: Oorzaken en omstandigheden**

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 6.
* Verdiepen het nabespreken van de meditatie, de zogenaamde “inquiry”.
* Leren geven van psycho-educatie : Oorzaken en gevolgen. Inzicht hebben in controle willen hebben bij vrouwen met FoC.
* Leren geven van educatie rondom Mindful besluitnemen.
* Het zich eigen maken hoe te behandelen FoC in meditaties en psycho-educaties.

Programma:

10.00 uur

MBCP-Foc mediatie 5 door een cursist.

10.45 uur

Bespreking van huiswerk van dag 4.

Bespreking van huiswerk van dag 5.

11.15 uur

Koffie/thee.

11.30 uur

White-board: Oorzaken en gevolgen - het concept controle hebben.

12. 30 uur

Nabespreking van ‘Oorzaken en gevolgen’ in het licht van FoC.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

Mindful besluitnemen voor jezelf en je ongeboren kind.

14.45 uur

MBCP-FoC mediatie 6: inleiding en beoefening.

Inquiry: op het individuele en meta niveau.

De kracht en toepasbaarheid van deze meditatie bij vrouwen met FoC.

15.45 uur

BCP-FoC mediatie 6 en inquiry in groepjes.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, huiswerk bespreking, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 7**

**Thema: Angst en geluk**

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 7 en 8.
* Leren nabespreken van deze specifieke meditatie d.m.v. inquiry.
* Het zich eigen maken hoe om te gaan met FoC in deze meditaties.

Programma

10.00 uur

MBCP-FoC mediatie 5 en inquiry door een cursist.

10.45 uur

Bespreking van huiswerk van dag 5.

Bespreking van huiswerk van dag 6.

11.15 uur

Koffie/thee.

11.30 uur

MBCP-FoC mediatie 7: introductie en beoefening. Inquiry op het individuele en meta niveau.

13.00 uur

Lunch.

14.00 uur

MBCP-FoC meditatie 8: introductie en beoefening. Inquiry op het individuele en meta niveau.

15.15 uur

Koffie/thee.

15.30 uur

White-board: Je baby, je mindfulness leraar – fysiologische, biologische, neurale, sociale en emotionele behoeftes van een pasgeboren kind.

16.30 uur

Invullen schriftelijk evaluatieformulier, uitdelen cursusmateriaal, huiswerk bespreking, eindigen met een korte meditatie.

**Dag 8**

**Thema: Borstvoeding als een dans van connectie.**

 **Het einde is een begin.**

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 9.
* en overzicht hebben verworven van de opbouw van de hele training.
* Integratie van de geleerde skills als MBCP-FoC trainer.
* Overzicht hebben van de voorbereiding van een potentiële MBCP-FoC deelnemer op de training.

10.00 uur

MBCP-FoC mediatie 8 uitvoering en inquiry door cursisten.

10.30 uur

Bespreking van huiswerk van dag 7.

10.45 uur

Psycho-educatie: Borstvoeding als een dans van connectie.

11.30 uur

Koffie/thee.

11.45 uur

Intake gesprek, screening op psychopathologie, tussen evaluaties.

Vragen, intervisie, supervisie. MBCP-FoC materialen.

12.45 uur

Lunch.

13.45 uur

Procesbespreking eigen leerproces.

14.45 uur

Literatuurbespreking, FoC vragenlijsten.

15.15 uur

Koffie/thee.

15. 30 uur

Afsluiting ceremonie.

Inquiry op individuele en meta niveau.

**Terugkomdag**

**Thema: Het leven na de bevalling**

Programma:

10.00 uur (15 min.)

Welkom en meditatie: *Het einde is vaak het begin* (15 min).

10.15 uur (60 min.)

Inleiding van de structuur van de inventarisatie van bevallingservaringen volgens het MBCP principe met aandacht voor angst, depressie en vermijding. Het belang van de vervolg diagnostiek op angst, depressie en ev. PTSS.

11.15 uur: Koffie/thee.

 11.30 uur (60 min.)

Rollenspel - het naspelen van moeilijke bevallingsverhalen op basis van eigen ervaring als hulpverlener, wel uitgevoerd als een kraamvrouw. Het toepassen van drie minuten ademruimte meditatie bij moeilijke momenten. Het belang van mindfulness attitudes.

12.30 uur (30 min.)

Nabespreking op deelnemers- en trainersniveau: achtergronden, doel, en houding.

13.00 uur: Lunch.

13.30 uur (30 min.)

*Berg meditatie: ik moeder-berg*

Nabespreking op trainersniveau: primaire object van aandacht, achtergronden, doel, verbatim en houding.

14.00 uur (45 min.)

Oefenen met het geven van de meditatie: *Het gezin waarin kind zal opgroeien,* en inquiry in groepjes.

14.45 uur (30 min.)

Evalueren oefengroepjes. Welke boodschappen geef je mee in deze mediatie(vanuit de directe ervaring van een ouder die ooit ook een kind was, trans-generatie opvoedingspatronen, aanwezigheid van ouderlijke stress en reactiviteit, projectie van angst en stress op het kind).

15.15 koffie/thee

15.30 uur (45 min.)

Psycho-educatie- *het belang van zelfzorg als ouder*. Tools om te blijven mediteren.

16.15 Introductie van intervisie in vijf stappen (bijlage) (60 min.)

Oefenen in groepsverband op basis van ervaringen opgedaan in de praktijk in de periode na afronding van de MBCP FoC Teacher training.

17.15 Sluiting