

Bijlagen t.b.v. accreditatie aanvraag

cursus Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden

Inhoud

Blz. 2. Bijlage 1 Brochure: met kosten en annuleringsregeling

Blz. 4. Bijlage 2 Programma , met verantwoording inhoud competenties

Blz. 12. Bijlage 3 Berekening accreditatiepunten

Blz. 13. Bijlage 4 Evaluatieformulier

Blz. 14. Bijlage 5 Aanwezigheidsregistratie formulier

Blz. 15. Bijlage 6 Werkervaring docenten

**Bijlage 1 brochure**

Cursus

Energetische zelfhantering

voor kraamverzorgenden.

Module 1 en 2

**MET AANDACHT LEVEN en IN JE KRACHT STAAN**

In ons dagelijks leven en vooral tijdens het werk staan we bloot aan de invloedsfeer van anderen. Die beïnvloeding doet ongemerkt iets met onze stemming, onze energie en ons welbevinden. Hoe gevoeliger we zijn, hoe makkelijker we ons aanpassen en hoe empathischer we ons opstellen, hoe groter die invloed op ons is. Immers naast professioneel kraamverzorgende zijn we vooral ook mens en al die situaties die jou ‘overkomen’, geven stress in jouw persoonlijk systeem.

### Uit onderzoek is gebleken dat Werkstress in een derde van de gevallen oorzaak van werkgerelateerd verzuim is.

Ongeveer de helft van de verzuimgevallen blijkt geheel of gedeeltelijk werkgerelateerd te zijn ([TNO, 2014](https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/incidentie-prevalentie#3748)). Werknemers geven aan dat bij een derde van de werk gerelateerde verzuimgevallen, werkstress de belangrijkste oorzaak is. Dit blijkt uit zelfrapportage van werknemers in de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden ([NEA](https://www.volksgezondheidenzorg.info/afkortingen#NEA)). Werkstress kan op den duur zelfs leiden tot burn-out of overspannenheid. Verschijnselen van werkstress zijn bijvoorbeeld ernstige vermoeidheid, niet of slecht slapen, gespannen en nerveus zijn, concentratie stoornissen.

In de cursus ‘Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden’

 1e module

Leer je om tijdens het uitvoeren van werkprocessen je eigen energie optimaal te beheren waardoor je in je kracht kunt blijven in wisselende en onvoorziene situaties.

We gaan je trainen in het toepassen van ontspanning technieken, grondingstechnieken, stress ontladingstechnieken en leren je je energetische gevoeligheid aan de situatie aan te passen.

Dit alles komt niet alleen je eigen welbevinden ten goede, waardoor je veel minder kans hebt om ziek te worden maar komt ook de kraamvrouw, de baby, het gezin en de omgeving ten goede omdat jij vanuit een optimale afstemming een sfeer van rust en vertrouwen uitstraalt.

In deze module groei je van ’het overkomt me’ naar ‘ik sta in mijn kracht’ zonder dat dit energie kost.

In module 2 leer je een basis healing te geven. Je kunt hier allee aan deelnemen als je module 1 volledig hebt afgerond. Nieuwsgierig ? Vraag naar onze folder.

‘Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden’

**Duur**: 2 dagdelen van 3 1/2 uur- een ½ uur pauze is 3 uur

**Locatie**: Praktijk van De Vroede Vrouw, Kerkstraat 20 in Riel, ruime gratis parkeer gelegenheid aan de overkant van de straat. Of indien gewenst op een andere locatie

**Data:** december 2017- 2018

**Tijd:** middag vanaf 14.00 uur of avond vanaf 19.00 uur

Er wordt gewerkt in kleine groepen van 8 -12 personen

De cursus wordt gegeven door:

**Betty Spruyt** o.a. verloskundige en energetisch, systemisch coach.

Bettyis zeer ervaren in het coachen van zowel individuen alsook groepen.

**Kosten**: €60,00 pp. incl.: koffie/thee (met iets lekkers) en cursusmap met inhoud.

**Inschrijven**: stuur een mail naar info@devroedevrouw.nl je ontvangt dan van ons een in schrijfformulier en een nota.

Als het bedrag is bijgeschreven op mijn rekening is je inschrijving definitief.

**Annuleren** is mogelijk tot 2 weken voor de 1e cursus dag. Je krijgt dan 75% van het inschrijfbedrag retour.

Inhalen van een gemiste les is mogelijk in overleg.

**Bijlage 2 cursusprogramma**



Cursus

Energetische zelfhantering

voor

kraamverzorgenden

Balans tussen werk en privé

**Programma**

1. Leerdoelen

Tijdens het uitvoeren van de volgende werkprocessen:

 (zie branchekwalificaties kraamverzorgende 2017)

B. aansturen

C. begeleiden

D. aandacht en begrip tonen

E. samenwerken en overleggen

H. overtuigen en beïnvloeden

O. creëren en innoveren

R. op de behoeften en verwachtingen van de ‘klant’ richten

U. omgaan met verandering en aanpassen

V. met druk en tegenslag omgaan

Is de cursist t.b.v. haar eigen lichamelijke, psychische en sociale gezondheid in staat:

1. Haar eigen energie optimaal te beheren

D.w.z. in zijn / haar kracht te blijven in wisselende en onvoorziene situaties

- past ontspanning technieken toe;

- past grondingstechnieken toe;

- past stress ontladingstechnieken toe;

- past haar eigen energetisch gevoeligheid aan de situatie aan;

- past technieken toe om werk gerelateerde situaties weer los te laten;

- past haar communicatieve vaardigheden op een duidelijke wijze toe;

- is in staat keuzes te maken en kan deze keuzes verantwoorden naar anderen op een duidelijke maar ook prettige wijze

Is de cursist t.b.v. de kraamvrouw, de baby, het gezin en de omgeving instaat:

1. De energie /sfeer energetisch in balans te brengen en te houden

D.w.z. Zorgt voor een optimale afstemming op de kraamvrouw en haar omgeving

- Straalt rust en vertrouwen uit

- Past ontspanningstechnieken toe

- Past grondingstechnieken toe

- Past stress ontladingstechnieken toe

1. Literatuur verwijzing

In de cursus wordt veelvuldig gebruikt gemaakt van mindfulness en meditatie technieken.

De heilzame werking van deze technieken zijn inmiddels ook door westerse wetenschappers erkend en bewezen. De rust straalt via de verzorgster door naar moeder en kind

Enkele sites over de heilzame werking hiervan voor moeder en kind:

<http://www.uvaminds.nl/site/wat/mindfulness-trainingen/mindful-parenting-baby-s>

<http://www.uvaminds.nl/site/images/pdfs/Trouw%20MFP%20baby.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2837157/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4206164/>

Emotioneel meesterschap door Jean- Luc Spaninks

Grenzenloos bewustzijn door Gregg Braden

De Aura, waarnemen en begrijpen door Joseph Ostrom

Strategisch Coachen door Maarten Kouwenhoven

1. Inhoud programma

Les 1

Bewust worden van energie

19.00 uur Ontvangst (Welkom, kort voorstellen Betty,)

Huishoudelijke mededelingen *(jassen, schoenen, eten en drinken, toilet, aanwezigheid lijst, afmelden)*

Werkwijze (*vertrouwen, info. Blijft binnenskamers, eerst ervaren daarna info. achteraf via mail, open houding,)*

Zicht op motivatie en verwachtingen (*Rondje: Waarom ben je hier?)*

Inleiding op het onderwerp: (d*oel van de cursus: Bewust worden van wat je doet met je energie en hoe je het evt. kan veranderen. Met als hoofddoel meer energie hebben zowel privé als in je werk.*

Ontspanningsoefening (*Meditatie 1: ademhaling vertragen verdiepen, spierspanning ontladen, bewust de aarde gewaarworden*)

15 min. pauze

Oefening 2 waarnemen van de energie van anderen ( *energie in eigen handen, elkaars aura voelen, elkaars handenergie voelen over grotere afstand.)*

Doorspreken theoretische achtergrond, (*linken aan werksituaties*, *vragen beantwoorden*)

Oefening 3 “Zeggen wat je wilt zeggen” Tijdens deze oefening ga je er bewust van worden van het overkomen van een boodschap. Heel veel mensen zeggen iets maar bedoelen iets heel anders. Hoe voorkom je dat? Deze oefening is een belangrijke spil in deze korte cursus.

Evaluatie en transfer naar werksituatie (*wat neem je van vandaag mee en wat laat je hier achter, wat betekent dit voor je werk?)*

Inzichtkaart (*trek vanuit afstemming een kaart die jou inzicht brengt* )

22.30 uur Afsluitritueel (*Groepsenergie weer loslaten* )

Huiswerk:

1. Elke dag een kwartiertje onthaasten (*Bewust niets doen, geen tel, pc, tv enz. op vast moment op de dag)*
2. Sta een paar keer stil bij de inzicht kaart die je getrokken hebt.
3. Wees je bewust van hoe je iets zegt en met welke bedoeling je iets zegt.
4. Ga bewust om met keuzes die je mag maken.

Les 2

Ontladen en opladen van energie en bewust keuzes maken.

19.00 uur Ontvangst (aanwezigheidslijst tekenen)

Rondje hoe waren de afgelopen twee weken? (*met spreekstaf, elkaar niet in de rede vallen, alleen naar elkaar luisteren, niets van vinden, geen oordeel)*

Inleiding op het onderwerp: (energie ontladen, opladen, beheren)

15 min pauze

Oefening 1 Ontladen: (*Klopoefening*,)

Oefening 2 Ontladen (afstrijk techniek)

Oefening 3 Vervolg op: “zeggen wat je wilt zeggen” Door middel van opstellingen wordt het je op een bijzonder wijze duidelijk hoe je het beste kan reageren.

 Evaluatie en transfer naar werksituatie (*wat neem je van vandaag mee en wat laat je hier achter, wat betekent dit voor je werk?, huiswerk uitleggen)*

Inzichtkaart (*trek vanuit afstemming een kaart die jou inzicht brengt* )

22.30 uur Afsluitritueel (*Groepsenergie weer loslaten*)

Huiswerk:

1. Dagelijkse meditatie / ontspanningsoefening met gronding en spoelen.
2. Sta een paar keer stil bij de inzicht kaart die je getrokken hebt.
3. Oefen het ‘loskloppen’ een paar keer bij gezinsleden, vrienden of collega’s.
4. Oefen het ‘afstrijken’ een paar keer bij gezinsleden, vrienden of collega’s.
5. Oefen het bewustwordingsproces van wat je zegt. En check dit bij de ander.



**Bijlage 3 accreditatiepunten**

**Verantwoording aangevraagd aantal accreditatiepunten**

Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden

Balans tussen werk en privé

1 klokuur = 1 accreditatiepunt

2 lesdagen van elk 3 1/2 uur = 7 uur – 2 x 15 min. pauze = 6 uur afgeronde lestijd voor de totale cursus

Per dag is het 3 1/2 uur- 15 min pauze is 3 uur afgerond . 3 uur is 3 punten

**Per dag 3 accreditatiepunten**

Totaal 6 **accreditatiepunten**

Cursusdagen kunnen worden ingehaald in een andere cursusgroep

**Bijlage 4 evaluatieformulier**



**Evaluatieformulier**

Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden

Balans tussen werk en privé

Naam: (facultatief)……………………………………………………………..

Datum: ………………………………………………………………………….

Betreft lesdag: 1, 2, 3, 4.

S.V.P. omcirkelen wat van toepassing is. (1=zeer slecht, 10= uitmuntend)

|  |  |
| --- | --- |
| De inhoud lesstof en syllabus  |  |
| Werd de lesstof duidelijk uitgelegd?Is de inhoud toepasbaar in de praktijk?Was er aandacht voor de transfer naar de praktijk?Is het schriftelijk cursusmateriaal duidelijk uitgewerkt? Opmerkingen: | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 . 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 .1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 .1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 . |
| Oefeningen |  |
| Waren de oefeningen zinvol?Werden de oefeningen duidelijk uitgelegd?Hoe was de begeleiding tijdens de oefeningenOPmerkingen | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. |
| Eigen inbreng |  |
| Is er ruimte voor persoonlijke leerdoelen?Is er ruimte voor interactie met de trainers?Was er ruimte voor interactie met mede deelnemers?Was er ruimte voor inbreng van praktijk problemen?Opmerkingen: | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. |
| Trainer |  |
| Hoe was de samenwerking met de trainer?Werd de lesstof duidelijk uitgelegd?Werden de oefeningen goed uitgelegd?Opmerkingen: | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. |

**Bijlage 5 aanwezigheidsregistratie**



**Aanwezigheidsregistratie**

Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden

Balans tussen werk en privé

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Naam cursist  | Kraamzorg organisatie | Lesdag 1 | Lesdag 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Bijlage 6 werkervaring docenten**



**Werkervaring en achtergrond van de trainer**

Energetische zelfhantering voor kraamverzorgenden

Balans tussen werk en privé

**Betty Spruyt**

Goorstraat 1

5131 RG Alphen.

Geb.d.d.29-11-1957 te Rotterdam.

Opleidingen: Jaar Plaats

M.A.V.O -4 1975 Breda

Diploma verpleegkundige A 1979 Breda

Diploma kaderopleiding in de

Gezondheidszorg 1985 Breda

 Diploma Specialistische Opleiding

Verpleegkundige

 gynaecologie/obstetrie 1988 Erasmus/Rotterdam

 Diploma H.B.O.V 1992 Breda

Opleiding tot Verloskundige 1993 Turnhout

Diploma Klassiek Homeopaat 2000 AZN/Eindhoven.

Diploma Energetisch Manager 2010 Heesch

Diploma tot systemisch 2014 bureau Wind/Zoersel paardencoach

Opleiding tot basis coach 2014 Amethist /Amersfoort

Opleidingen tot systemisch paarden coach voor teams bij Bureau Wind in combinatie met bureau Icoon.

 2017

Opleiding tot medisch hypnotherapeut bij Mindrelease ( Kaatsheuvel) 2017

Diploma tot begeleider

Familieopstellingen en bedrijfs

opstellingen 2014/2015 Bert Hellinger

Instituut / Groningen

**Certificaat:**

cursus mindfullness

Voor verloskundigen 2015 Utrecht

Stagewerk begeleiding , Omgaan met moeilijke begeleidingssituaties

Het Leiden van vergaderingen,

Toetsgroepbegeleider voor verloskundigen

Principes van risicoselectie en screening.

De CAVE cursus voor verloskundigen

 3 daagse cursus Neurologische wetenschap van pijn te e Haarlem

**Werkervaring:**

Van 1979 tot 1992 werkzaam geweest als verpleegkundige waarvan van 1984-1988 als waarnemend hoofd op de afdeling verloskunde van Het Laurens ziekenhuis te Breda.( later gefuseerd tot nu Amphia zkh Breda)

In 1993 een solo praktijk gestart /deels overgenomen en deze in de afgelopen jaren opgebouwd/uitgebreid tot een praktijk waar 4 verloskundige werkzaam zijn geweest .( Het Klavertje)

In 2016 de praktijk Het Klavertje verlaten.

Als verloskundige ben ik zowel voorzitter als secretaris geweest in 2 verschillende kringen ( Breda en Tilburg.)en ben ik nog steeds actief in verschillende commissies .

In 2009 heb ik met een aantal collegae een opzet gemaakt voor een geboortecentrum ( Origine in Breda).

Heeft als verloskundige in verschillende werkgroepen plaats mogen innemen bij o.a. verschillende zorgverzekeraars zorgverzekeraars

5 jaar ervaring als assessor bij de opleiding voor verloskundige te Rotterdam

Naast mijn werk als verloskundige heb ik een praktijk als energetisch (paarden) coach gehad en ga ik een 7 tal jaren cursussen mb omgaan met energie /mindfullness

Sinds 2016 ben ik fulltime coach en heb verschillende specialisaties zoals Begeleiden van familie- en organisatieopstellingen en hypnotherapie.

Werkt sinds november als ZZP er bij Stichting De As (Tilburg) Als systeem begeleider