

Programma:

Introductie training:

– **Introductie ronde kennismaking**

15:00 – 15:15u

– **Theorie: wat is stress? (Theorie)**

Kennismaking met definities van stress, stressfysiologie, en de effecten van chronische stress op gezondheid en ontwikkeling van de foetus.

15:15 - 15:45u

– **Herkennen van stress symptomen in onszelf en anderen (Oefening)**

Bewustwording van stressvolle situaties, en de effecten hiervan op emoties, gedachten en gedrag.

Bewustwording van vitaliserende situaties en de effecten hiervan op emoties, gedachten en gedrag.

15:50 - 16:15u

– **Trauma Sensitiviteit: Wat is Trauma (Theorie)**

Definitie van Trauma, soorten trauma, symptomen van (onbewust) trauma in de voorgeschiedenis tijdens zwangerschap en bevalling.

16:15 -17:00u

- **Trauma sensitief taalgebruik. (Oefening)**

Woorden die ertoe doen.

17:00 - 17:20u

- **Nabespreking.**

17:20 - 17:30u

Vervolg Training:

– Introductie ronde kennismaking

13:00 – 13:15u

- Stress op de werkvloer (Theorie)

Een overzicht van het onderzoek naar de effecten van stress op professionals in de zorg, hun functioneren en uitval tgv burn-out gerelateerde klachten.

Effecten van stress op gedrag, interactie met cliënten, interventies en communicatie.

Neurofysiologie bij stress en trauma.

Neurofysiologie van de liefde, gezonde geboorte en ongestoorde hechting.

13:15 – 13:45u

- Veerkracht: het versterken van een natuurlijke positieve bekrachtigende houding (dialoog)

13:50 – 14:15u

– Pauze 14:15 - 14:30u

- Herkennen van ongestoorde geboortefysiologie en hechting. (Praktijk)

Stresspreventie

Faciliteren van corticale inhibitie bij de barende

Bewaker en getuige zijn van het ‘gouden uur’

Stressreductie technieken. (Oefening)

14:30 – 15:15u

- Trauma op de werkvloer (Theorie)

Definitie van trauma, herkennen van trauma in de voorgeschiedenis, het belang van preventie van trauma. Traumatische ervaringen voor de zorgprofessional herkennen. Hoe trauma zich hecht aan ons spierweefsel.

15:20 – 15:50u

- Trauma Sensitief Taalgebruik (Praktijk)

15:50 – 16:15u

- Kennismaking met Trauma Sensitieve Yogaoefeningen (Praktijk)

16:15 – 17:00 u

- Nabespreking.

17:00 - 17:30u