**Programma “ochtend van bezinning”**

* 08.30 uur – 09.00 uur: Ontvangst met een ontbijt buffet
* 09.00 uur – 09.30 uur: Korte MF-oefening 1 en evt. kennismaking (bijv.

adhv fotokaarten)

* 09.30 uur – 10.15 uur: Wat is stress en wat zijn de vier fasen van

stress?

* Rondje: Stress, ideeën en ervaringen.
* Informatie over 4 fasen van stress: van lichte stress met bijbehorende signalen, tot uiteindelijk burn-out: Wat gebeurt er in elke fase, welke klachten(mentaal, emotioneel en fysiek) horen daarbij en wat zijn noodzakelijke tips per fase.
* 10.15 uur – 10.45 uur: MF-oefening 2
* 10.45 uur – 11.00 uur: *Pauze*
* 11.00 uur – 11.45 uur: Hoe werken heftige emoties in het brein? Wat

zegt dat over je patiënten? Wat doet het met jouzelf? (uitleg breinwerking, nare ervaringen en afweermechanismen).

* 11.45 uur – 12.15 uur: Wat is mindfulness nu precies? Met uitleg over

het ontstaan, de theorie, zweverig of juist totaal niet? Wat het voor mensen kan betekenen en wat het met emoties en stress te maken heeft.

* 12.15 uur – 12.30 uur: MF-oefening 3
* 12.30 uur – 12.45 uur: Nabespreken en top voor meer balans in je werk
* 12.45 uur – 13.00 uur: Afronding