**Programma Training Puur Pijn Basis: *The Womens Mindset***

De algemene definitie van mindset is de overtuigingen die we hebben over onze intelligentie, talenten en kwaliteiten. Deze overtuiging heeft een grote invloed op gedachten, gevoelens en gedrag. Zowel zwangere vrouwen als zorgverleners en de wereld om hen heen hebben gedachten, gevoelens (en dus overtuigingen) over de zwangerschap en bevalling en dat is terug te zien in hun gedrag.

**60 minuten 09.00-10.00**

**Theorie Mindset**

* Het eerste deel van de training start met de definitie van Mindset en de theorie daar achter.
* Pijnmodel van Loeser.

**270 minuten 10.00 uur-14.30 uur**

 **(*12.45-13.30 pauze)***

**Mindset in de praktijk, interactief en met behulp van aangeleverde casuïstiek.**

* Exploreren van gedachten, gevoelens, en gedragingen en bestaande patronen aangaande omgaan met baringspijn bij **zwangere** vrouwen.
* Exploreren van gedachten, gevoelens, en gedragingen en bestaande patronen aangaande omgaan met baringspijn bij **zorgverleners**.
* Exploreren van gedachten, gevoelens, en gedragingen aangaande omgaan met baringspijn en bestaande patronen bij **bestaande zorgsystemen** (1e lijn en 2e lijn).
* Exploreren van gedachten, gevoelens, en gedragingen aangaande omgaan met baringspijn en bestaande patronen in de **maatschappij**.
* Exploreren hoe een mindset te herkennen is, hoe deze positief bekrachtigd dan wel beïnvloedt kan worden.

**150 minuten 14-30 tot 17.00 uur**

**Mindset Tool 2**

**Mindset in de praktijk, interactief en met behulp van aangeleverde casuïstiek en de Quick Mindset Scan.**

* Exploreren wat de Quick-Mindset-Scan is en hoe deze toe te passen is in de dagelijkse praktijk.