**Inhoud sessie 1**

Theorie: 20 min

* evolutie van ons brein
* Wat veroorzaakt in ons brein mentale pijn
* Hoe reguleert ons brein emoties
* Hoe ontstaan balans en disbalans in ons emotie-regulatiesysteem
* Wat is compassie, wat is het niet (verschil met empathie, zorgzaamheid en zorgverlenerschap)
* Nadelen van compassiebeoefening

Praktisch: 20 min

* Kennismaken
* Groepsveiligheid
* Verwachtingen t.a.v. de training

Oefening: 20 min

* Aandacht bij de training brengen
* Compassieoefening: gevoelens van veiligheid versterken (een veilige plek)

MIO-onderdeel: (inventarisatie van huidige handelen) (kun je redenen bedenken om geen compassie te ontwikkelen?) 75 min

* Hoe ga je zelf om met compassie t.a.v. cliënten en jezelf? (10min)
* Wat brengt dit je? (10min)
* Wat kost het je? (10min)
* Hoe werkt jouw persoonlijk emotieregulatiesysteem? (huiswerk, 45 min, werk de drie systemen in je leven uit)

**Inhoud sessie 2**

Theorie: 1 uur

* Wat is stress?
* Diverse stressreacties in het brein (vechten, vluchten, verstarren, tend & befriend), hoe uit zich dat in stressreacties op je werk?
* Stressreacties onder invloed van dreiging, wat ervaar je als bedreigende situaties in je werk?
* Waardoor en hoe activeert stress ons voorstellingsvermogen?
* Hoe kun je deze tactiek ombuigen naar behulpzaam?

Oefening: 45 min

* Aandacht bij de training brengen
* Compassieoefening: gevoelens van weerstand benaderen
* Inzetten van een steunende persoon (collega of anders) bij stress
* hoe werkt jouw persoonlijke gevaarsysteem

MIO-onderdeel: (inventarisatie van huidige handelen) 45 min

* Welke (beroepsmatige) ervaringen hebben het gevaarsysteem in jouw brein gevormd?
* Is dit systeem gezond functionerend? Of is het nodig om dit beter in balans te brengen?
* Hoe is dit bij anderen, is dit herkenbaar?
* Welke persoon kan jou ondersteunen?
* Hoe kan deze persoon dat doen en hoe doet diegene dat al? (compassionele metgezel)

**Inhoud sessie 3:**

Theorie: 30 min

* Hoe ontstaan innerlijke patronen in de omgang met situaties
* welke patronen komen het meest voor, hoe zijn ze ontstaan
* hoe werkt het patroon innerlijke criticus in ons emotionele brein
* hoe werkt ons brein bij (onvervuld) verlangen

Oefeningen: 60 min

* patronen herkennen
* compassie inzetten bij verlangen
* jezelf kalmeren bij overmatige zelfkritiek
* hoe werkt jouw persoonlijke jaagsysteem (huiswerk, 30 min)

MIO-onderdeel: 60 min

* waar verlang jij naar in je werk
* hoe herken je verlangen bij je clienten
* hoe kun je omgaan met onvervuld verlangen
* hoe werkt zelfkritiek in jouw werkend leven door; waarom is dit helpend, waarom is dit niet altijd helpend? hoe verbeterd dit jouw kwaliteit van zorg, waar is het bedreigend voor jouw kwaliteit van zorg?

**Inhoud sessie 4:**

Theorie: 30 min

* Van vriendelijk zijn voor jezelf naar vriendelijk zijn voor anderen
* Wat is compassie, wat is het niet (verschil met empathie, zorgzaamheid en zorgverlenerschap); verdieping
* wat is het verschil tussen zelfcompassie en egoïsme/narcisme
* gedachten-gevoelens-gedrag; hoe hangt dit samen met elkaar, met innerlijke patronen en met zelfkritiek

Oefeningen: 60 min

* aandacht bij de training brengen
* gezonde aandacht voor het eigen lichaam, in stilstand én in activiteit
* experimenteren met emoties
* compassievol reageren op zelfkritiek; een start hiermee

MIO-onderdeel: 60 min

* op welke wijze beïnvloedt zelfkritiek je gedachten, gevoelens en gedrag op de werkvloer
* hoe herken jij wanneer dit niet helpend is
* hoe ga je nu om met niet-helpende zelfkritiek, hoe doen je collegae dat?
* hoe kun je beter omgaan met zelfkritiek, wat kun je hierin verbeteren en hoe?
* hoe kan je college je hierin helpen, hoe kun jij collegae hierin ondersteunen?

**Inhoud sessie 5:**

Theorie: 45 min

* Identificatie met ideeën over onszelf;
* Plasticiteit van ons brein, ons karakter, onze patronen en zelfbeeld
* Verschil tussen compassiebeoefening en iedereen leuk moeten vinden

Praktisch: 15 min

* Evaluatie halverwege de training

Oefeningen: 60 min

* vervolg in gezonde aandacht voor het eigen lichaam, in stilstand én in activiteit
* experimenteren met emoties
* compassievol reageren op zelfkritiek; een start hiermee
* hoe om te gaan met een (deel van ) een negatief zelfbeeld d.m.v. compassie
* hoe om te gaan met moeilijke delen in ons zelf
* vriendelijk blijven voor anderen als je negatief naar deze personen kijkt (lastige collega, lastige cliënt)

MIO-onderdeel: 30 min

* Welke cliënten/collegae zijn uitdagend voor jou; hoe komt dit, heeft dit te maken met jouw visie of met jouw cliënt
* Wat merkt je cliënt/collega hiervan
* Welke cliënten/collegae zijn uitdagend voor je collegae
* Hoe ga je hiermee om (praktisch én persoonlijk); wat kun je leren van elkaar

**Inhoud sessie 6:**

Theorie: 30 min

* Verschil tussen compassie, medevreugde, metta en equanimity. Wat is ieders waarde voor jou persoonlijk?
* Waarom zijn deze kwaliteiten extra nodig voor zorgprofessionals?
* Zorgprofessionals en verhoogd risico op burnout; hoe komt dat?
* Juist in de zorgsector, zijn er zorgen over het personeel. Compassion for care als ingang voor verbetering.
* Vergevegingsgezindheid naar je zelf en naar de anderen. Inzetten van de vier levensvrienden in je communicatie, naar jezelf en naar anderen. Wat zou dit voor invloed kunnen hebben voor jezelf, je collega’s maar ook naar je cliënten?

Oefeningen: 60 min

* bewuster genieten in je werk én thuis
* regie over je werkplezier, verbinding met je werk, hoe doe je dat?
* vergeving voor jezelf als je niet perfect bent (de perfecte verloskundige, moeder, partner etc.)

MIO-onderdeel: 30 min

* Welke cliënten/collegae verhogen jouw werkplezier; hoe komt dit, heeft dit te maken met jouw visie of met jouw cliënt
* Wat merkt je cliënt/collega hiervan
* Welke cliënten/collegae verhogen het werkplezier voor je collegae
* Hoe ga je hiermee om (praktisch én persoonlijk); wat kun je leren van elkaar
* Hoe ga jij na de training compassie hiervoor inzetten

**Inhoud sessie 7:**

Theorie: 45 min

* Welke emotieregulatiesystemen hebben we, hoe hangen ze samen met ons gedrag
* samenhang tussen compassie en ethiek
* Het erkennen van pijn en lijden en hoe ons brein en organisme is geëvolueerd om ons te helpen overleven.
* Hoe kan je compassie inzetten om beter voor jezelf te zorgen? Wat heb ik nodig?

Oefeningen: 45 min

* Vanuit welk emotie regulatie systeem word je gemotiveerd om dingen te doen? Inzicht in doe en zijns modus en daar waar energie verlies optreed. Doe je dingen voor jezelf of voor een ander? En waarom? (bv aardig gevonden willen worden)
* energiegevers en energievreters
* compassie inzetten bij energievreters

MIO-onderdeel: 60 min

* ingebrachte casuïstiek; situaties uit het werk waarin het moeilijk was om vriendelijk te zijn voor jezelf of voor anderen
* bespreken aan de hand van de roddelmethode (intervisie)
* ruimte voor 3 casusbesprekingen (3x20 min)

**Inhoud sessie 8:**

Theorie: 40 min

* Cultiveren van compassie in je dagelijks bestaan door het maken van een persoonlijk overzicht. Wat was behulpzaam voor je afgelopen weken in de training en wat zou je kunnen blijven inzetten voor ondersteuning?
* Het cultiveren van het heilzame ( taken the good?)
* Wijs en compassievol omgaan met het moeilijke (the bad) wat is behulpzaam voor jou en welke route kun je hierin volgen?
* Speciale zorg voor hardnekkige moeilijke heelbare wonden ( the uggly)
* Hoe kun je nieuw geleerd gedrag omvormen tot een blijvende gewoonte; welke methoden zijn hierbij behulpzaam

Oefeningen: 60 min

* Breng je eigen valkuilen in beeld voor de toekomst
* Dankbaarheidsbeoefening
* Vriendelijkheid voor eigen lichaam en geest

Praktisch: evaluatie van de training: 20 min

MIO-onderdeel: 30 min

* Zet het nieuw geleerd gedrag omvormen tot een blijvende gewoonte; maar hierin nu een persoonlijk plan en bespreek dit met je collega. Zet zo het geleerde om in gedrag voor de toekomst
* Heb je hierin voor de toekomst hulp nodig? > bespreek met de trainer hoe je dit het beste kunt ondervangen