

Inhoud lesdagen Emotionele Hulp bij Bevallingen (EHBB)

Lesdag 1 Impact van nare ervaringen tijdens en na de bevalling

Inloop vanaf 9.40 uur

Aanvang 10.00 uur

10.00 - 10.30 uur Kort voorstellen en verwachtingen

10.30 - 11.00 uur Invloed van stress tijdens de bevalling op moeder en kind

11.00 - 12.00 uur Voorbeeld van een EHBB-coachsessie

12.00 - 12.20 uur Uitleg Nucleus coachmethode en trauma herkennen bij de kraamvrouw

12.20 - 13.30 uur Lunchpauze en eventueel korte gezamenlijke wandeling in het bos

13.30 - 14.10 uur Effect van stress op het brein en praktijkoefeningen

14.10 - 15.10 uur Zelf oefenen van een EHBB-coachsessie

15.10 - 15.30 uur Ingaan op vragen over de coachsessie

15.30 - 15.50 uur Helpen van de kraamvrouw in het omgaan met nare gebeurtenissen
rondom de bevalling

15.50 - 16.00 uur Pauze

16.00 - 16.20 uur Betere begeleiding van de kraamvrouw en voorlichting geven

16.20 - 16.30 uur Uitleg waarnemingsoefening (volgende keer meenemen)

16.30 - 17.00 uur Samenvatten, vragen en wat neem je mee

Einde 17.00 uur

Totaal: 7 uur - 1 uur pauze = 6 contacturen

Lesdag 2 De Nucleus Coachmethode om trauma te herstellen

Inloop vanaf 9.40 uur

Aanvang 10.00 uur

10.00 - 10.30 uur Ervaringen delen van zelf gedane coachsessies en bespreken
waarnemingsoefening

10.30 - 10.50 uur Koppeling tussen onderbewust trauma en bewuste symptomen

10.50 - 11.20 uur Het Nucleus model

11.20 - 12.20 uur EHBB-coachsessie oefenen

12.20 - 12.30 uur Nabespreken EHBB-coachsessie en trauma herkennen bij de kraamvrouw

12.30 - 13.20 uur Lunchpauze en eventueel korte gezamenlijke wandeling in het bos

13.20 - 15.20 uur Stimuleren van de eigen kracht en aansluiten bij de kraamvrouw

15.20 - 15.30 uur Pauze

15.30 - 16.30 uur EHBB-coach sessie oefenen

16.30 - 17.00 uur Nabespreken coachsessie, samenvatten en wat neem je mee

Einde 17.00 uur

Totaal: 7 uur - 1 uur pauze = 6 contacturen

Lesdag 3 Blauwdruk, de invloed daarvan op de interactie tussen moeder en baby

Inloop vanaf 9.40 uur

Aanvang 10.00 uur

10.00 - 10.30 uur Ervaringen delen zelf gedane EHBB-coachsessie

10.30 – 11.00 uur Andere visies op zwangerschap en geboorte

11.00 - 11.10 uur Epi-genetica

11.10 - 12.10 uur EHBB-coachsessie oefenen

12.10 - 12.40 uur Nabespreken sessie en aanvulling met theorie

12.40 - 13.30 uur Lunchpauze en eventueel korte gezamenlijke wandeling in het bos

13.30 - 14.00 uur Uitleg 'blauwdruk' waarom is het zo belangrijk?

14.00 - 14.30 uur Invloed van de 'blauwdruk' op de verdere ontwikkeling van de baby

14.30 - 15.00 uur Uitwerken 'De story of your life': hoe gebeurtenissen tijdens de bevalling
kunnen doorwerken in het verdere leven

15.00 - 15.10 uur Pauze

15.10 - 16.10 uur Oefenen EHBB-coachsessie

16.10 - 16.40 uur Nabespreken EHBB-coachsessie

16.40 - 17.00 uur Voorbereiden laatste les, samenvatten, vragen en wat neem je mee

Einde 17.00 uur

Totaal: 7 uur - 1 uur pauze = 6 contacturen

Lesdag 4 Praktijkdag EHBB

Deze lesdag bestaat uit het toepassen van een EHBB-coachsessie bij eigen meegebrachte cliënt die bevallen is en nog nadelen ondervindt hiervan. Het is een bijzondere dag waar veel aandacht is voor jou en je meegebrachte cliënt.

Inloop vanaf 9.40 uur

Aanvang 10.00 uur

10.00 uur - 10.10 uur Uitleg van de dag en welkom heten van de meegebrachte cliënt

10.10 uur - 11.10 uur EHBB-coachsessie van cursist 1

11.10 uur - 11.20 uur Pauze

11.20 uur - 12.20 uur EHBB-coachsessie van cursist 2

12.20 uur - 13.10 uur Lunchpauze

13.10 uur - 14.10 uur EHBB-coachsessie van cursist 3

14.10 uur - 14.20 uur Pauze

14.20 uur - 15.20 uur EHBB-coachsessie van cursist 4

15.20 uur - 15.30 uur Invullen evaluatieformulier door deelnemers

15.30 uur - 16.40 uur als er geen extra EHBB-coachsessie is dan evaluatie van de
coachsessies en aanvulling met theorie, uitleg nascholing

16.40 uur - 17.10 uur Samenvatten, vragen en wat neem je mee

Einde 17.10 uur

Totaal: 7 uur - 1 uur pauze = 6 contacturen