**Standaard dagprogramma:**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvaten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 1**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Wie laat je toe tot een training mindful zwanger en bevallen, hoe voer je een voorgesprek
* Wie adviseer je een andere vorm van voorbereiding te kiezen
* Belangrijke dingen bij de start van een training, hoe creëer je een veilige leeromgeving voor de zwangere
* Hoe introduceer je mindfulness bij zwangeren
* Wat is mindfulness, wat is het verschil met coaching
* Waarom wil je mindfulness juist nu in de zwangerschap
* Wat is het verschil tussen de ademhaling in mindfulness en de ademhaling in hypnobirthing, yoga en ontspanningsoefeningen?
* Wat is belangrijk in het begeleiden van de ademhaling in mindfulness
* Thuisopdrachten geven aan zwangeren

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Hoe voer je een voorgesprek
* Hoe introduceer je mindfulness bij zwangeren, begeleiden van de eerste oefening
* Begeleiden van ademhalingsoefening
* Thuisopdrachten geven aan zwangeren

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 2**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Hechting tussen moeder en ongeboren baby bevorderen tijdens de lessen en de zwangerschap
* Hoe versterk je de intenties waarmee een zwangere aan een training start
* Hoe kan een meer accepterende houding ten aanzien van zwangerschapsklachten aan een zwangere geleerd worden.
* Hoe breng je de zwangere in contact met het eigen lichaam (zodat zij leert vertrouwen op haar eigen capaciteiten)
* Hoe staan de vaardigheden opgedaan tijdens de cursus in relatie tot het voorkomen van een traumatische bevalervaring.
* Hoe introduceer je mindfulness in het dagelijks leven van de zwangere
* Mindfulnessoefeningen bespreken met zwangeren, waarom doe je dat
* Het begeleiden van mindfulnessoefeningen: starten, opbouwen, afronden

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Begeleiden van de oefening ‘mindful met je baby’
* Begeleiden van de lichaamsoefening
* Begeleiden van de ademhalingsoefening: verdieping
* Nabespreken van een mindfulnessoefening; een start

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 3**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Verdiepen in de tweede keer van de lichaamsoefening
* Fysiologie en het verloop van de baring uitleggen aan zwangeren zonder angst te bevorderen
* De verbinding maken tussen de mindfulnessoefeningen en de theoretische uitleg van een fysiologische baring
* Samenwerking tussen lichaam en geest durante partu uitleggen
* Hoe bevorder je alledaagse ontspanning en geluk (en verminder je daarmee stress)
* Mindfulnessoefeningen bespreken met zwangeren, hoe doet je dat met het stappenmodel
* Het begeleiden van mindfulnessoefeningen: fysieke houdingen en fysiek ongemak tijdens een oefening
* Thuisopdrachten bespreken; hoe zorg je voor inbedding in het dagelijks drukke gezinsleven van de zwangere

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Begeleiden van de lichaamsoefening: verdieping
* De verbinding maken tussen de mindfulnessoefeningen en de theoretische uitleg van een fysiologische baring
* Nabespreken van de lichaamsoefening met het stappenmodel voor een nabespreking
* Het geven van een thuisopdracht aan zwangeren; uitleg geven

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 4**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Hoe introduceer je bewegingsoefeningen bij zwangeren, wat is het verschil tussen yoga en bewegen, welke houdingen gebruik je en waarom, waar moet je op letten in de begeleiding
* Zwangeren leren gezond met hun grenzen om te gaan
* Geluiden gebruiken als focuspunt voor de aandacht
* Doen en Zijn, twee verschillende benaderingen. Wat zijn de voordelen van beiden.
* Praktische toepassing van mindfulness bij pijn deel 1; uitvoering, nabespreking, valkuilen en aandachtspunten
* Het begeleiden van mindfulnessoefeningen: taalgebruik
* Stressfysiologie en het bevorderen van bewustzijn ervan - reacties bij deelnemers
* Mindfulnessoefeningen bespreken met zwangeren, vaardig reageren op wat een zwangere vertelt

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Begeleiden van bewegingsoefeningen bij zwangeren
* Nabespreken van bewegingsoefeningen met zwangeren; vaardig reageren
* Uitleg geven over doe- en zijnmodus
* Begeleiden van mindfulnessbeoefening bij pijn: deel 1
* Nabespreken van de pijnoefening

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 5**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Omgaan met twijfel, onrust, verveling, desinteresse tijdens oefeningen en in het alledaagse leven
* Persen tijdens de bevalling
* Bekken en baringshoudingen visueel uitleggen
* Verdieping bewegingsoefeningen bij zwangeren
* Mindfulness en pijn; uitbreiding van de praktische tools
* Gedachten zijn geen feiten; Afscheid nemen van piekeren, hoe leer je iemand dit?
* Hoe promoot je een mindfulnesstraining; do’s en don’ts
* Mindful zwanger en bevallen, met partner, zonder partner of met partneravond(en)
* Mindfulnessoefeningen bespreken met zwangeren, diverse behulpzame gesprekstechnieken

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Vaardig reageren op twijfel, onrust, verveling en desinteresse tijdens oefeningen
* Persen en mindful poepen bespreken met zwangeren
* Begeleiden van mindfulnessoefeningen rondom zien, horen, het lichaam als geheel en gedachten
* Het begeleiden van mindfulnessoefeningen: trainen van flexibiliteit, aanpassen op wat zich voordoet tijdens een training
* Variëren met gesprekstechnieken in een nabespreking
* Begeleiden van mindfulness bij pijn deel 2

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 6**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvaten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Een open bewustzijn in mindfulnessbeoefening; waarom en hoe
* Controle, invloed, regie en bevalplannen voor zwangeren
* Communicatie tussen aanstaande ouders bevorderen deel 1
* Hoe leer je een zwangere mentale pijn te accepteren verdieping
* Bewegen als tool tegen baringspijn
* Een zwangere leren beslissingen te nemen met BRAINS
* WGBO uitleggen aan zwangeren
* Protocollen bespreken met zwangeren
* Hoe kijk je zelf aan tegen WGBO, protocollen, zelfbeschikkingsrecht en patëntenparticipatie
* Hoe ga je om met deelnemers die onder begeleiding zijn van andere zorgverleners (met mogelijk een andere visie)

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Begeleiden van mindfulness bij pijn, deel 3: praktische toepassing van de rol van (beval)partners en mindfulness bij pijn
* Begeleiden van de mindfulnessoefening ‘open bewustzijn’
* Begeleiden van de pijnoefening met partners en bewegen
* Begeleiden van een volledige mindfulnessmeditatie
* Bespreken van controle, invloed, regie en bevalplannen met zwangeren

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 7**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Communicatie tussen aanstaande ouders bevorderen deel 2 speaking listening
* Preventie van relatieproblematiek
* Omgaan met (negatieve) gedachtenspiralen   zitmeditatie
* Hoe werkt mindfulness, wat zijn de houdingskwaliteiten en hoe draag je die uit
* Wat is embodyment van de trainer
* Lopen met een kinderwagen als tool voor rust, lopen als verloskundig zorgverlener
* Balanceren tussen oefenen en uitleggen, tussen doen en zijn, voor een maximaal leereffect bij je zwangeren
* Waarom een verdiepende oefendag in de zwangerentraining? Welke aandachtspunten zijn hierin van belang voor de trainer, wat kom je tegen?
* Valkuilen voor mindfulnesstrainers

**13.15-16.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Begeleiden van de oefening mindful communiceren
* Begeleiden van angst tijdens een mindfulnessoefening
* Begeleiden van een volledige mindfulnessmeditatie; verdieping
* Begeleiden loopmeditatie

**16.10**

Huiswerkopdrachten voor de volgende keer

**16.20**

Dagevaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 8**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag; welke leervragen liggen nog open?

**9.45-12.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

Aanleren van de benodigde handvatten, theoretische achtergronden, demonstratie van de vaardigheden.

* Mindfulness bij onmacht; wat kun je doen als je niets meer kunt doen
* Mindfulness bij zelfverwijt
* Mindfulness in de babytijd; hechting met je kindje, een baby benaderen met beginnersblik, sensitief reageren op de neurosociale behoeften van de neonaat; Hoe kun je dit bevorderen, waarom wil je dit bevorderen?
* Sensitief ouderschap: leren van je baby
* Omgaan met opvoedingspatronen in familie’s
* Preventie van post partum depressie, huiselijk geweld en relatieproblematiek
* Mindfulness en borstvoeding
* Hoe ga je de eerste training mindful zwanger en bevallen geven; wat heb je nog nodig

**13.15-15.10 (**kwartier koffiepauze tussendoor)

Oefenen van de vaardigheden, in tweetallen en kleine groepjes

Feedback op de vaardigheden. Plenaire nabespreking. Aandachtspunten bij de oefening.

* Begeleiden van het babygesprek met ouders
* Begeleiden van de mindfulnessoefening bij onmacht en zelfverwijt
* Borstvoeding bespreken
* Een training met zwangeren afronden

**15.10-16.00**

Hoe ga je de eerste training mindful zwanger en bevallen geven; wat heb je nog nodig

Uitreiking trainershandleiding

**16.10**

Begeleiding tijdens je eerste training, wat kun je met je groepsgenoten afspreken, wat kun je van ons verwachten

**16.20**

Evaluatie

**16.30**

Afronding

**Dag 9**

**9.30**

Welkom en programma voor de dag

**9.45-11.30** (kwartier koffiepauze tussendoor)

* Persoonlijke mindfulnessbeoefening
* Hoe is je eerste training gegaan
* Hoe gaat het met de eigen mindfulness
* Hoe beoefen je mindfulness in je vak als verloskundig zorgverlener
* Waar loop je tegenaan, ervaar je struikelblokken of conflicten tussen werk en mindfulness
* Toekomst mindful zwanger en bevallen

**11.30-15.10 (**45 min lunchpauze tussendoor)

* Ruimte om vaardigheden te oefenen
* Ruimte om lastige situaties uit de training te oefenen
* Ruimte voor discussie

**15.10**

* Hou houd je de houdingskwaliteiten actief in je dagelijks leven als verloskundige, trainer en persoon
* Samenstellen van een doorlopende intervisiegroep
* Mogelijkheden voor verdere verdieping

**16.20**

Eindevaluatie

**16.30**

Afronding

**Huiswerkopdrachten verspreid over de gehele periode:**

Dagelijks een half uur een mindfulnessoefening doen (in totaal 8 weken, is in totaal 23 uur)

**45 min**

Bekijken van de documentaire Healing the Mind, Jon Kabat Zinn, toegankelijk via youtube

**90 min**

Bekijken van de presentatie van Nancy Bardacke, toegankelijk via youtube

**30 min**

Bekijken van de videoles ‘wetenschappelijk onderzoek over mindfulness’ door Natascha Deguelle (gynaecoloog, mindfulnesstrainer, trainer MediModus)

**8 uur**

Lezen van Mindful Bevallen, boek van Nancy Bardacke, grondlegger Mindfulness Based Childbirth & Parenting

**2 uur**

Lezen van reader Mindful Bevallen MediModus

**6 uur**

Oefenen via skype met een groepsgenoot (een half uur per les, en een kwartier nabespreking met groepsgenoot, les 1 t/m 8)

**3 uur**

Diverse handouts, uit gevariëerde mindfulnessliteratuur (o.a. Rob Brandsma, Mark Williams, Saki Santorelli0

**4 uur**

Voorbereidende opdrachten:

Taalgebruik in mindfulnessoefeningen

Persoonlijke intenties

Persoonlijk ontwikkelplan

Valkuilen bij jou als trainer

Ontwerpen van een persoonlijke mindfulnessoefening

Een meditatie inspreken en opnemen