

Programma dag 4

Klaar voor de toekomst/de vitale verloskundige

- 9.30 Welkom
- 9.35 Terugblik
- 9.40 Stelling
- 9.50 Ontspanningsoefening
- 10.00 Draagkracht en draaglast
- 10.30 Pauze
- 10.45 Vergroot je invloed
- 11.40 Zorg goed voor jezelf
- 12.30 Pauze
- 13.30 Voeding en onregelmatige werktijden
- 14.15 De kracht van slapen
- 14.45 Pauze
- 15.00 Vervolg de kracht van slapen
- 15.15 Afronding en vragen