

# Training Stressless in de zorg

Als voormalig verloskundige weet Jill dat werken in de (kraam)zorg behoorlijk stressvol kan zijn. Niet alleen het onregelmatige van het werk en het op tijd afkrijgen van alle taken maar ook de acute situaties die zich soms ineens voordoen, de beslismomenten waar je voor kunt staan. Dit alles naast een stuk psychosociale begeleiding van de kersverse ouders en eventuele andere kinderen.

Hoe zorg jij ervoor dat je stress de baas blijft en dat je stressvolle situaties beter kunt pareren? Welke rol heb je zelf in het vergroten van je draagkracht? En hoe voorkom je een volgende keer dat je stress(klachten) krijgt?

In deze training krijg je antwoord op al deze vragen en ga je naar huis met waardevolle informatie over jezelf en stress.



## Wat levert deze training op?

- ▶ je leert hoe stress ontstaat en welke fysieke en mentale gevolgen het kan hebben
- ▶ je leert hoe je stress (klachten) bij jezelf kunt herkennen en verminderen
- ▶ je krijgt inzicht in jouw persoonlijke factoren
- ▶ je leert hoe belangrijk zelfzorg is en hoe je dat doet
- ▶ je krijgt tips & tricks om stress de baas te worden en te blijven.

De training duurt 3 uur en is geaccrediteerd met 3 punten door het KCKZ.

## Kosten

Deelname aan de training kost € 50,00 (BTW-vrij) per persoon, inclusief naslagwerk, bij open inschrijving. Voor instellingen en groepen kraamverzorgenden wordt een offerte op maat gemaakt.

Jill is 17 jaar verloskundige geweest. In die tijd heeft ze gezien wat er allemaal kan spelen in het leven van een vrouw. Ze heeft het altijd fijn gevonden om vrouwen hierin te begeleiden en is daarom naast verloskundige ook coach geworden zodat ze hier de tools voor had.

Ook zij heeft stressvolle situaties gekend in haar leven /gezin en is zich daarna volledig gaan richten op mensen die last hebben van stress en/of burn-out in haar coach-praktijk. De coaching en trainingen op dit gebied, geeft ze aan particulieren en doet ze ook bij bedrijven. Ook geeft zij intervisiecoaching.

Jill Siereveld, Vitaliteitscoach & Trainer,  
Intervisiecoach.

W. [www.devitaliteitscoach.com](http://www.devitaliteitscoach.com)

E. [info@devitaliteitscoach.com](mailto:info@devitaliteitscoach.com)

T. 06 48154763