

Mindful compassie training Amerstoort Zuid. 14 april t/m 9 juni

Te druk met werk? Zelfkritiek? Onhandige eetpatronen? Besluiteloos? Niet kunnen stoppen? Niet kunnen genieten? Te chagrijnig? Ontevreden?

Leer mindful om te gaan met dagelijkse stress. Dompel je acht weken onder in het oefenen van vriendelijke aandacht: je hebt dan minder last van je klachten en van al die oordelen over jezelf.

Ervaringen van oud-deelnemers aan de Mindfulness-training:

"Ik heb een hogere frustratietolerantie."

"De sfeer thuis is prettiger."

"Ik heb meer energie."

"Ik ben een vrolijker collega."

"Ik kan me beter concentreren"

"Als manager heb ik nu meer oog voor de omgeving."

Wat is Mindfulness?

Mindfulness lijkt een hype te zijn. Kranten koppen 'een lekker leeg hoofd door mediteren' of 'druk leven met rust in je hoofd' beloven de rust waar iedereen wel naar verlangt. En inderdaad is mindfulness te leren, en levert het ontspanning. Dus je proeft wel iets van innerlijke rust...maar dat is niet eens het doel van de training.

Het gaat bij het aanleren van een mindful levenshouding uiteindelijk om het je minder te vereenzelvigen met (negatieve) gedachten en gevoelens, waardoor er ruimte ontstaat om te leren leven met dat wat er nu is: of het nu prettig of onprettig is. Cursisten ervaren de training vooral als een manier om goed voor zich zelf te zorgen.

De term 'mindfulness' heeft te maken met ons vermogen om van moment tot moment opmerkzaam te zijn, en een milde houding te cultiveren.

Deze aandachtstraining combineert meditatie en yogaprincipes met informatie en reflectie op de manier waarop we met stress situaties omgaan.



Hoe ziet een training eruit?

De Mindfulness/zelfcompassie training bestaat uit zeven wekelijkse oefenbijeenkomsten van twee uur Mindfulness en half uur zelfcompassie. De achtste bijeenkomst is ingebed in de stiltemiddag.

Deze training start met oefeningen als de liggende 'bodyscan', zitmeditatie en beweeg oefeningen. Dit biedt de basis voor het verkennen van je fysieke en mentale ervaringen. Door oefenen, observatie, het uitwisselen van directe ervaring word je je bewust van automatische reacties zoals het altijd 'een extra tandje erbij zetten', piekeren, twijfel, of je verzetten tegen onaangename gevoelens.

Het vriendelijk erkennen van deze innerlijke neigingen, het oefenen met compassie is een oefening om het hart te openen en biedt verzachting voor zelfkritiek.

De acht thema's

1. Herkennen van automatische patronen
2. 'Doen' versus 'zijn' en het belang van pauzeren
3. Omgaan met grenzen
4. Wat is stress en hoe kun je er mindful mee omgaan.
5. Omgaan met obstakels
6. Omgaan met emoties en gedachten
7. Communicatie
8. Stiltemiddag en zelfzorg.

Aandacht in de praktijk

Voor welke situaties is Mindfulness-training nuttig?

Een paar voorbeelden:

"Ik merk dat ik een vervelend telefoontje lang kan uitstellen. Ik denk er dan wel veel aan. De spanning loopt op, Dat kost energie."

"Net als ik bezig ben mijn dossier af te maken komt er een collega binnenlopen met een dringend verzoek. Het lukt me dan niet om nee te zeggen, terwijl ik dat eigenlijk wel wil."

"Jarenlang heb ik met hart en ziel gewerkt. Nu staan al die veranderingen op stapel. Ik overzie het allemaal niet meer, ik word er onrustig van."

"Pas aan het einde van de werkdag heb ik door dat ik helemaal geen pauze heb genomen. Mijn blaas staat op barsten."

Motivatie

Oefenen, - elke dag - is de kern van de Mindfulness training. Audio begeleiding structureert het oefenen. De meditatie- en yoga oefeningen variëren van 20 tot 45 minuten. Daarnaast zijn er ook kortere oefeningen., zoals een adempauze en zelfobservatie schrijfoefening. Reserveer elke dag tijd voor de training. En misschien is het handig om acht weken lang iets anders uit je programma tijdelijk los te laten. Want: hoe meer je oefent, hoe meer baat je hebt bij de training.

Materiaal

De syllabus en een audio link met langere en met kortere oefeningen krijg je op de eerste bijeenkomst. Voor liefhebbers is het ook aan te raden om het boek *Leven in de Maalstroom* van Edel Maex te lezen. En als je wilt kun je het werkboek *'Compassie in je leven'* van Frits Koster en Erik van den Brink, aanschaffen.



Wie kan deelnemen?

Iedereen met de wens om bewust en energiek te leven kan deelnemen. Je kunt ook meedoen als je bekend bent angst klachten, piekeren, chronische pijnklachten, burnout of na een depressieperiode. Althans, als je er echt voor gaat en je behandelaar akkoord is.

De training is minder geschikt als je in een crisis zit, ervaring hebt met psychose of in een verhuizing zit: want tja, wanneer en hoe

14 april t/m 9 juni

Data 7 x 2 uur op een vrijdagochtend van 10.15 – 12.15 uur.

April: 14, 21, 28

Mei: 5,12, 26

Juni: 2, 9

En bijeenkomst acht: stiltemiddag of ochtend vrijdag/zondag 14.00 tot 18.00 uur

De Cursusprijs is € 410,- incl btw, audio en syllabus. Sommige zorgverzekeraars bieden (gedeeltelijke) vergoeding van de training als je huisarts je hier naar verwijst. En mocht je werkgever een vergoeding voor je hebben dan krijg je factuur van € 750,- incl btw.

De trainer

Chris Grijns is ervaren, gecertificeerd mindfulness trainer, categorie 1; met specifieke aandacht voor werk gerelateerde stress, angst en depressie klachten. Zij werkte jaren bij de Riagg in Amersfoort, werkt parttime als wijkverpleegkundige, is compassietrainer, meditatiebegeleider en auteur van het boek: *"Adempauze, mindful aan het werk"*, uitgeverij Ten Have.

Ook biedt zij bedrijfstraining en coaching vanuit het perspectief van Appreciative Inquiry en mindfulness.

Locatie:

Gezondheidscentrum Cartesiusstraat 2 3817 XP Amersfoort (beneden, oefenruimte)

Aanmelden en kennismakingsgesprek:

.Chris Grijns: 06 23242364

chrisgrijns@mindfulwerken.nl

www.mindfulwerken.nl