



IVM



Instituut voor Mindfulness

Teacher Training in Compassietraining

Van zaterdag 27 juni t/m donderdag 2 juli 2020 verzorgen Frits Koster en Annetje Brunner een scholingsprogramma van 6 dagen over de compassietraining, internationaal bekend als het *Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL) programma. Dit opleidingsprogramma is geschikt voor mindfulnessstrainers, (G)Gz- hulpverleners, leraren, coaches en andere professionals die ervaring hebben in mindfulness-based werken (MBSR/MBCT, ACT, DGT) en die compassiegerichte verdieping zoeken.

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Teacher Training Programma

met Frits Koster en Annetje Brunner

27 juni – 2 juli 2020

module 1 en module 2



Wat is compassie

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen. Het gaat samen met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is, maar vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden. Dat is het doel van compassietraining.

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Het MBCL-programma biedt in acht sessies en een stille sessie een vervolg- en verdiepingstraject voor hen die eerder een mindfulnessstraining hebben gevolgd (bij voorkeur MBSR/MBCT, of een daaraan equivalent programma zoals Breathworks) en die ondervonden hebben dat mindfulnessbeoefening hen goed doet, maar ook moeite hebben deze in hun leven te integreren en daarbij een milde, vriendelijke en compassievolle houding te ontwikkelen. Mindfulness-based oefeningen in compassie naar zichzelf en anderen komen uitgebreid aan bod, in samenhang met de ontwikkeling van drie andere hartkwaliteiten: vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid. De MBCL-training is door meditatieleraar Frits Koster en psychiater Erik van den Brink ontwikkeld.

Doel van de opleiding

Dit scholingsprogramma biedt mindfulnessstrainers en anderen die mindfulness-based werk doen de mogelijkheid kennis te maken met de opzet en de oefeningen van dit groepsgerichte trainingsprogramma en te leren werken met het curriculum en het zelf begeleiden van compassiegerichte oefeningen. Het programma biedt deelnemers de mogelijkheid in één week (5½ dagen) de beide modules te volgen die gewoonlijk los van elkaar worden aangeboden. Specifieke doelen van het *Teacher Training Programma* zijn:

- Het zich eigen maken van de basishouding die hoort bij compassiegerichte methodieken.
- Het leren werken met compassiegerichte methodieken zowel groepsgericht als eventueel individueel. Of deelnemers de compassietraining als groepsmodule zelfstandig kunnen geven hangt af van de verdieping van de eigen beoefening en van de reeds opgedane ervaring met groepswork en het geven van MBSR/MBCT.
- Het verkrijgen van inzicht voor welke cliënten de training en specifieke oefeningen geschikt zijn en de transdiagnostische toepassingsmogelijkheden van compassietraining.
- Het verdiepen van vaardigheden in mindful dialoog of *inquiry* bij compassietraining.

Wat komt in de opleiding aan bod

Deelnemers maken intensief kennis met de inhoud van de compassietraining. De persoonlijke ervaring en verdieping van de oefeningen krijgen alle ruimte. Daarnaast ligt de nadruk op het vertrouwd raken met het werken met het curriculum en het zelf begeleiden van compassiegerichte oefeningen.

Thema's die aan bod komen zijn de volgende

➤ **Inhoudelijk:**

- Het valideren van pijn en lijden.
- Hoe ons brein en organisme zijn geëvolueerd om ons te helpen overleven.
- 'Waar we niet voor gekozen hebben is niet onze fout'.
- Inzicht in de drie centrale emotiereguleringsystemen.
- Hoe de emotiereguleringsystemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bv. door schaamte, zelfkritiek en 'de innerlijke criticus'.
- Hoe mentale voorstellingen de emotiereguleringsystemen kunnen beïnvloeden en hoe training in compassie de balans kan helpen herstellen.
- *Tend & befriend*: een vierde instinctieve reactie op stress, naast *fight, flight & freeze*.
- Drie antidota tegen zelfhaat, zelfisolatie & over-identificatie: respectievelijk *self-kindness, common humanity & mindfulness*.
- Het ontwikkelen van de compassie-modus door oefeningen in compassievol motiveren, aandacht geven, voelen, redeneren, het voorstellingsvermogen, spreken en handelen.
- De cultivering van compassie als één van de vier zelf-overstijgende emotionele kwaliteiten of 'levensvrienden': mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.

➤ **Trainingsvaardigheden:**

- Structuur van de training per sessie.
- Oefening in het zelf begeleiden van de belangrijkste compassiegerichte oefeningen en het doen van *inquiry* daarbij.
- Oefening in het geven van de didactische onderdelen uit de training.
- Valkuilen in het begeleiden van de oefeningen, verschillen tussen de rol van trainer en de rol van therapeut.
- Omgaan met het naar boven komen van oude pijn en met het fenomeen *backdraft*.
- Ruimte creëren voor mindful *exposure*, veilige holding en een lichte sfeer in de groep.
- Het verder ontwikkelen van de compassiemodus en de vier levensvrienden: mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.
- Het verbinden van relevante wetenschappelijke kennis omtrent evolutionaire psychologie, neurowetenschappen, stress- en emotieregulatie met de praktijk.

Voor wie

Trainers in MBSR/MBCT/Breathworks, die hun eigen beoefening en het werk als mindfulnessstrainer willen verdiepen en eventueel de training zouden willen gaan geven als een vervolg op de MBSR/MBCT. Dit scholingsprogramma is ook geschikt voor (G)Gz-hulpverleners, leraren, coaches en andere professionals die ervaring hebben in mindfulness-based werken (MBSR/MBCT, ACT, DGT) en compassiegerichte verdieping zoeken en/of individueel willen gaan werken met compassiegerichte oefeningen.

N.B. Voor deelnemers die module 1 reeds gevolgd hebben, geldt een korting. Voor hen geldt de lesstof van module 1 als opfris en verdieping.

Begeleiding



Frits Koster - meditatieleraar, psychiatrisch verpleegkundige, mindfulness- en compassietrainer - beoefent bijna 40 jaar vipassana-meditatie en leefde 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië waar hij mediteerde en boeddhistische psychologie studeerde. Hij schreef diverse boeken (Asoka) en heeft jarenlange ervaring als retraitebegeleider. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnessstrainer bij het Instituut voor Mindfulness en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland en andere Europese landen. Hij heeft samen met zijn vrouw een eigen praktijk onder de naam Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, van waaruit hij meditatie retraites

begeleidt in binnen- en buitenland. Frits volgde scholing in Compassion Focused Therapy en in Mindful Self-Compassion, Hij werkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), Lentis, Hij is geschoold als trainer in Interpersoonlijke Mindfulness en Mindfulness-Based Supervisie.

Zie www.fritskoster.nl en www.compassietraining.nl.



Annetje Brunner - psycholoog, mindfulness en compassietrainer, ondernemer - is sinds 2001 de drijvende kracht achter De Werkschuur, trainingsbureau met senior mindfulness en compassietrainers in het noorden van het land. Hier verzorgt zij mindfulness en compassietrainingen en workshops over compassie in de zorg en over aandacht in de laatste levensfase. Zij initieerde en organiseert voor gemeenten het project 'mindfulness voor mantelzorgers'. Annetje studeerde sociale psychologie aan de UvA en is gecertificeerd Mindfulness en Compassie Trainer (MBSR/ MBCT/ MBCL) bij het Instituut voor Mindfulness, o.l.v. Johan Tinge. Ook volgde zij scholing in Compassion Focused Therapy bij o.a. Paul

Gilbert. Daarnaast deed ze opleidingen bij Joan Halifax Roshi en Irene Kaigetsu Bakker op het gebied van begeleiding in de laatste levensfase ('Being with Dying') en G.R.A.C.E., een interventiemodel voor compassie in interacties. Annetje werkte als vrijwilligerscoördinator bij hospice Gasthuis Groningen. Ze beoefent zenmeditatie sinds 1994. Zie www.dewerkschuur.nl.

Deelnamecriteria

1. Het (grotendeels) voltooid hebben van een erkende opleiding tot trainer MBSR/MBCT/Breathworks (categorie 1 of 2 bij de vereniging VMBN);
Of: een (g)gz of ander hulpverlenend beroep uitoefenen, bij voorkeur ervaring en scholing hebben in het begeleiden van mindfulness-based methodieken (zoals mindfulness-oefeningen uit MBSR/MBCT, ACT of DGT) en minimaal zelf een achtweekse mindfulnessstraining MBSR/MBCT gevolgd hebben en minimaal een jaar ervaring met mindfulnessmeditatie hebben.

2. **Het deelgenomen hebben aan een MBCL-training van 8 wekelijkse sessies of aan een drie of meerdaagse ervaringsgericht MBCL-workshop** bij een gecertificeerd MBCL-trainer, waarin de oefeningen en kernthema's van het programma aangeboden worden.
 - [Klik hier](#) voor informatie over een ervaringsgerichte driedaagse MBCL-workshop o.l.v. Frits Koster (vr 4 – zo 6 okt 2019 in Groningen).
 - [Klik hier](#) voor informatie over een ervaringsgerichte driedaagse MBCL-workshop/retreat o.l.v. Erik van den Brink (vr 3 – ma 6 april 2020 op Schiermonnikoog).
 - [Klik hier](#) voor informatie over een ervaringsgerichte driedaagse MBCL-workshop o.l.v. Frits Koster (vr 5 – zo 7 juni 2020 in Denekamp).
 - [Klik hier](#) voor mogelijkheden elders in Nederland en België.

3. De bereidheid om deel te nemen aan oefeningen in de rollen van trainer, deelnemer en observator, in kleine en grotere subgroepen, en om feedback te geven en te ontvangen.

4. De bereidheid om zelf verantwoordelijkheid te dragen voor de eigen gezondheid en het lichamelijke, psychische en interpersoonlijke functioneren.

Bewijs van deelname en mogelijkheden na het volgen van het TT-programma

- Na succesvolle participatie ontvangen deelnemers een bewijs van deelname.
- Deelnemers die beide modules hebben gevolgd kunnen desgewenst worden opgenomen in een 'A' of 'B' register van trainers en hulpverleners die werken met compassiegerichte methodieken:
 - **MBCL-register A:** zij die gecertificeerd MBCT/MBCT/Breathworks trainer zijn (categorie 1 of 2 bij de VMBN) en de formele MBCL groepstraining als geheel kunnen aanbieden als vervolg op MBSR/MBCT. Opname in register A wordt alleen gedaan als de MBCL-training groepsgewijs (voor een groep van minimaal 4 deelnemers) wordt begeleid door de trainer onder supervisie van een erkende MBCL-supervisor (drie live/skype/zoom sessies van een uur per sessie. De extra kosten hiervoor worden verrekend met de desbetreffende supervisor).
 - **MBCL-register B:** zij die kunnen werken met onderdelen en oefeningen uit het MBCL-programma en dit individueel of groepsmatig kunnen toepassen in de (g)gz of een andere hulpverlenende setting waarin zij werkzaam zijn en wanneer dit past binnen hun beroepscode.

Praktische info:

- Data:** zaterdag 27 juni – donderdag 2 juli 2020.
N.B. Het is alleen mogelijk in te schrijven voor de hele periode.
- Locatie:** De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org.
- Begeleiding:** Frits Koster en Annetje Brunner.
- Tijden:** Zaterdag van 10.00 - 18.00 uur.
Zondag t/m woensdag van 9.30 - 18.00 uur.
Donderdag van 9.30 - 16.00 uur.
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 24.
- Tarief:** € 1.160,- (inclusief lunch, cursusmateriaal en koffie/thee).
€ 1.030,- voor deelnemers die module 1 reeds gevolgd hebben.
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier. U kunt dit per post of per email sturen naar het IvM.
- Overnachting:** Bij De Poort kunt u via de website www.depoort.org zelf kamers reserveren als u bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.
- Annulering:** Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaalt u 50% van het totale factuurbedrag.
Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.

Aan te schaffen literatuur:

- Brink, v.d. E. & Koster, F. *Compassievol leven*. Uitgeverij: Boom, herziene editie 2016. Dit boek biedt veel achtergronden en referenties voor trainers/hulpverleners. Inclusief audio-materiaal.
- Koster, F. & Brink, v.d. E. *Compassie in je leven*. Uitgeverij Boom, 2015 (herziene druk november 2019). Te gebruiken als zelfhulpboek of werkboek voor deelnemers van de training. Inclusief werkbladen en audiomateriaal.

N.B. Zij die deze boeken nog niet hebben kunnen deze met 15% korting op de eerste opleidingsdag kopen. Graag een mail sturen naar info@fritskoster.nl wanneer dit gewenst is.

