



Instituut voor Mindfulness

Workshop 'Inquiry'

Op **11 en 12 januari 2020** begeleiden Ingrid van den Hout en Johan Tinge een workshop inquiry.

Inquiry: Meditatief gewaarzijn in de dialoog in MBSR/MBCT

11 - 12 januari 2020

Ingrid van den Hout en Johan Tinge

Inhoud van de workshop

Inquiry, ofwel de verdiepende dialoog in de mindfulnesstraining, kent een grote eenvoud. Toch kan het iets zijn waar we als trainer tegenop zien of tijdens het gesprek blokkeren.

Inquiry, de verdiepende dialoog in de mindfulnesstraining, gaat vooral over luisteren met het oor van het hart, zodanig luisteren en spreken dat onze gesprekspartners leren om diepgaand naar zichzelf te luisteren.

Als mindfulnesstrainer vinden we onze basis in beoefening van meditatie. Inquiry is eigenlijk een vorm van meditatie in actie, waarbij we samen met de deelnemers meer licht laten schijnen op onze menselijke ervaringen.

Tijdens de inquiry worden we steeds weer uitgedaagd om mindfulness tot leven te brengen en levend te houden in de dialogen met de deelnemers. Zijn we open en nieuwsgierig naar ervaringen van deelnemers? Durven we luisterend in het contact te staan? Weten we werkelijk wat een deelnemer bij onrust of irritatie ervaart? Welke neigingen komen in ons op wanneer we als trainer gedurende een dialoog het even niet meer weten, wanneer we klem raken, in de war, of zoekende? De kunst bij inquiry is om niet bezig te zijn met de juiste vragen stellen. De oefening is om vanuit interesse, niet-weten en verwondering, bij jezelf te laten resoneren wat een deelnemer zegt. Vanuit deze manier van in contact zijn komen de vragen vanzelf op.

Dit is een praktische workshop waarin volop gelegenheid is om in verschillende settings met inquiry te oefenen.

Tijdens de workshop zullen we niet alleen als trainer in het gesprek aanwezig zijn, maar ook als deelnemer. Dit geeft ons de kans om vanuit beide perspectieven te onderzoeken wat er gebeurt als de ervaringsruimte zich opent of juist sluit. Deze perspectiefwisselingen en de feedback die daaruit voortkomt, helpen ons ons verder te ontwikkelen bij het begeleiden van de inquiry.

Doel van de workshop

- Het verder ontwikkelen van meditatief gewaarzijn in gesprek en interactie.
- Het verdiepen van vaardigheden in inquiry.
- Leren vertrouwen op de kwaliteit van het niet-weten in het gesprek.
- Leren ervaren wanneer de ruimte in jou als trainer zich opent en sluit. Wegen leren vinden om de ruimte in je weer te openen als je blokkeert.
- Als trainer leren vertrouwen op de wijsheid die al in de deelnemer aanwezig is, en die wij niet voor de deelnemer hoeven in te vullen.

Werkwijze:

- ✚ Spreek- en luisteroefeningen.
- ✚ Gespreksoefeningen worden afgewisseld met reflectie en met meditatieoefeningen en lichaamswerk.
- ✚ Afwisselend werken we in de hele groep en in kleine groepjes zodat ieder veelvuldig met inquiry kan oefenen en kan leren.

Trainers

Ingrid van den Hout is bewegingswetenschapper en psychomotorisch therapeut, met de verbondenheid van lichaam en geest als specifiek aandachtsgebied. Vipassana, Insight Dialogue en Yoga kenmerken haar beoefening. Zij is in de Verenigde Staten opgeleid als trainer MBSR, en in Engeland als trainer MBCT, Breathworks-Mindfulness en als supervisor. Zij biedt met grote regelmaat de drie verschillende mindfulnesstrainingen aan, vooral binnen de GGZ. Als workshopleider, docent en supervisor in MBSR, MBCT en Breathworks is zij werkzaam in Nederland en in verschillende Europese landen. Zij is senior opleider en coördinator van het internationale Institute for Mindfulness-Based Approaches.

Johan Tinge is een van de pioniers van de mindfulness (MBSR) in Nederland. Johan is andragoog en mindfulness (MBSR) trainer en opleider en supervisor en meditatieleraar in vipassana. Sinds 1981 beoefent hij vipassana meditatie. In 1996 kwam hij in aanraking met het werk van Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de MBSR. Inmiddels heeft Johan een jarenlange ervaring als mindfulnesstrainer en opleider. In de MBSR is hij opgeleid o.a. aan het CFM (Center for Mindfulness) aan de University of Massachusetts Medical Center, en was daar in 1998 twee maanden intern. Johan geeft vanaf 1998 MBSR trainingen en workshops MBSR aan organisaties in de gezondheidszorg en bedrijven. Sinds 2002 is hij als senior opleider verbonden aan het Duitse opleidingsinstituut 'Institut für Achtsamkeit' en werkt als MBSR-opleider in meerdere Europese landen. Verder geeft Johan supervisie in MBSR en geeft hij meditatiesupervisies. In 2005 heeft hij het Instituut voor Mindfulness (IvM) opgericht en is hij medeoprichter van de beroepsvereniging VMBN.

Praktische informatie

Data: zaterdag 11 en zondag 12 januari 2020

Locatie: De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org

Tijden: zaterdag van 10.00 tot 17.30 uur, zondag van 10.00 tot 17.00 uur

Tarief: € 365 (inclusief lunch en koffie/thee).

Voor wie: Trainers in MBSR/MBCT die hun vaardigheden in inquiry willen verdiepen.

- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 20.
Na de workshop ontvangt u een bewijs van deelname.
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier.
- Overnachting:** Bij De Poort kunt u via 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.

Aanbevolen literatuur

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, Tweede Editie, Uitgeverij Nieuwezijds, 2013,
hoofdstuk 12: Inquiry: de ervaringen met de meditatie met de groep bespreken.

McCown, D., Reibel, D., Micozzi, M.S., Teaching Mindfulness, Uitgeverij Springer, 2010,
hoofdstuk 5: Inquiring: Curiosity about participants' experiences.

In McCown, Reibel, Micozzi, Resources for teaching Mindfulness, Uitgeverij Springer, 2016,
hoofdstuk 3: Dialogue and inquiry in the MBSR classroom, Saki Santorelli.

Quotes/feedback van deelnemers aan de workshop Inquiry, januari 2019

“De inquiry workshop heeft me echt geholpen om met meer vertrouwen en ontspanning met deelnemers in gesprek te zijn.”

“In de eerste 8-weekse training die ik gaf na de inquiry workshop, voelde ik me voor het eerst echt als een vis in het water tijdens de training, en de inquiry workshop is daar zeker ontzettend belangrijk in geweest.”

“De vele verschillende oefenvormen (leuk), de ontspannen sfeer (practice what you preach) wel duidelijke leiding. Niet-weten, niet perfect mindful te hoeven zijn, de vele 'belletjes' om even adempauze te nemen, de 'hardwerkende' deelnemers waardoor leren van elkaar makkelijk is.”