



Instituut voor Mindfulness

Workshop 'Inquiry'

Op **25 en 26 januari 2019** begeleiden Ingrid van den Hout en Johan Tinge een workshop inquiry.

Inquiry: Meditatief gewaarzijn in de dialoog in MBSR/MBCT

25 - 26 januari 2019

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 de 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.

De kunst bij inquiry is om niet bezig te zijn met de juiste vragen stellen. De oefening is, vanuit een houding van geïnteresseerd zijn, niet-weten en verwondering, bij jezelf laten resoneren wat een deelnemer zegt. Vanuit dit laten resoneren en in contact zijn komen de vragen vanzelf op.

Dit is een praktische workshop waarin volop gelegenheid is om met inquiry te oefenen. Thema's zijn ook: Wanneer start en beëindig je een inquiry? Het verschil tussen horizontale en verticale inquiry. Do's en don'ts bij inquiry.



Instituut voor Mindfulness

Tijdens de inquiry worden we steeds weer uitgedaagd om de 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?

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 waar en wanneer de open ruimte zich in jou als trainer 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.



Instituut voor Mindfulness

Trainers

Ingrid van den Hout is bewegingswetenschapper en psychomotorisch therapeut, met de verbondenheid van lichaam en geest als specifiek aandachtsgebied. 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 mindfulnessstrainingen 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 via het "Institut für Achtsamkeit" en Breathworks CIC.

Johan Tinge is andragoog en MBSR-trainer en opleider. Hij leerde in 1996 de MBSR kennen. Sinds 2002 is hij als opleider verbonden aan het Duitse opleidingsinstituut 'Institut für Achtsamkeit' en werkt in meerdere Europese landen in MBSR opleidingen. Johan heeft in 2005 het Instituut voor Mindfulness (IvM) opgericht.

Praktische informatie

- Data:** vrijdag 25 en zaterdag 26 januari 2019
- Locatie:** De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org
- Tijden:** vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur, zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur
- Tarief:** € 360 (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.



IVM

Instituut voor Mindfulness

Aanbevolen literatuur

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie*, Tweede Editie, Uitgeverij Nieuwezijds, 2013, ISBN 978 90 5712 389 4, hoofdstuk 12: Inquiry: de ervaringen met de meditaties 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, D., Reibel, D., Micozzi, M.S., *Resources for teaching Mindfulness*, Uitgeverij Springer, 2016, hoofdstuk 3: Dialogue and inquiry in the MBSR classroom, Saki Santorelli.