



Gentleminds
INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

Teacher Training MVMC
Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren

5-daagse mindfulness-based (vervolg)training
zaterdag 4/6, zondag 5/6 en vrijdag 17/6
zaterdag 18/6 en zondag 19/6

Met Zohair Elabd, Frits Koster, Lidewij Severins

Na de opleiding ben je in staat zelfstandig de (vervolg) training 'Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren' (MVMC) te verzorgen of oefeningen hiervan te verwerken in je eigen praktijk. De opleiding kan ook gevolgd worden door professionals die werken met mensen en al vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness - vanuit persoonlijke behoefte en affiniteit met de thema's.

De MVMC Training

De training 'Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren' is een vervolgtraining op de mindfulness MBSR/MBCT training en komt tegemoet aan de behoefte van deelnemers om na 8 weken basistraining de beoefening voort te zetten en verder te ontwikkelen. De training kan ook gevolgd worden door deelnemers die op een andere manier kennis hebben gemaakt met mindfulness-meditatie of bijvoorbeeld yoga beoefenen en zich interesseren in de inhoud van het programma.

De training biedt mindfulness verdieping en stressreductie in de vorm van meditatie, educatie, interpersoonlijke verkenningen en lichaamsgerichte oefening. Als belangrijk onderdeel biedt de training de mogelijkheid om mindfulness ook buiten de meditatiemat handen en voeten te geven. Daar waar velen zich op de mat al snel of na enige oefening thuis voelen, blijkt het vaak nog uitdagend mindfulness in te zetten zodra we in contact treden met anderen. De training reikt handvatten aan die ingezet kunnen worden om mindful en authentiek te communiceren en de verbinding en relatie met onszelf en anderen verder te onderzoeken, te verdiepen en waar mogelijk te verbeteren.

De kwaliteit van onze relaties is immers minstens net zo belangrijk voor de kwaliteit van ons leven als onze individuele mindfulness beoefening.

De training is opgebouwd a.d.h.v. 4 pijlers:

1. Verdieping en verbreding van mindfulness vaardigheden
2. Mindful communiceren
3. Vergroting van het lichaamsbewustzijn (interoceptie)
4. Versterking van het kalmeringssysteem

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2,5 uur, inclusief dagelijkse thuisbeoefening, werkboek en een (optionele) oefendag. De oefendag kan ook als 6^e bijeenkomst en/of als terugkomdag aangeboden worden. De training is ontwikkeld voor generieke groepen.

Doel van de opleiding tot trainer MVMC

Tijdens de opleiding leer je als mindfulnesstrainer of andere professional je het curriculum van de training eigen maken. De opleiding is zodanig van opzet dat je in vijf opleidingsdagen zowel de deelnemerstraining doorloopt als trainerskennis- en vaardigheden opdoet. Tussen de opleidingsblokken zit enkele weken ruimte, zodat de oefeningen ook als deelnemer ervaren kunnen worden en er in kleine huiswerkgroepjes met elkaar geoefend kan worden (fysiek of online). Ook tijdens de opleidingsdagen is ruimschoots tijd gereserveerd om met elkaar te oefenen.

Na de opleiding ben je in staat zelfstandig de training MVMC te verzorgen, mits je basis trainersvaardigheden bezit, bijvoorbeeld als MBSR/MBCT trainer. Concreet betreft het de volgende leerdoelen:

- Het opdoen en verdiepen van eigen ervaring in alle in de training opgenomen oefeningen en vaardigheden, welke ook ingezet kunnen worden in eigen werkpraktijk en privédoel.
- Het eigen maken van het curriculum van de training.
- Het in staat zijn de training (of onderdelen van de training) zelfstandig uit te voeren.

Inhoudelijk thema's en oefeningen

Meditatieoefeningen

- We beoefenen kalmeditatie waarmee we meer rust en concentratie kunnen cultiveren en dit naargelang onze behoefte kunnen inzetten.
- We ontwikkelen (zelf-)compassie middels mildheidmeditatie en compassiegerichte oefeningen, wat ons ook helpt in relatie tot onze communicatie.
- We onderzoeken hoe we met het zetten van een intentie - middels een waardengerichte meditatie - meer kunnen leven vanuit onze waarden en dit ook kunnen meenemen in onze communicatie.
- We vergroten ons lichaamsbewustzijn en het besef van onderlinge verbondenheid middels een elementenmeditatie

Mindful communiceren

- We doen oefeningen met ondersteunende educatie die helpen inzichtelijk te maken wat er gebeurt in contact met anderen. Hierdoor verkrijgen we ook in communicatie meer zicht op onze conditioneren en hoe we ons hieruit kunnen bevrijden.
- We oefenen ervaringsgericht en ontdekken hoe we verbinding kunnen verdiepen en verbeteren, meer authentiek kunnen communiceren en daar waar nodig miscommunicatie kunnen voorkomen door beter op te merken wat er feitelijk gebeurt in plaats van hoe wij iets interpreteren.
- De oefeningen helpen om ook in contact ons systeem te kalmeren en met meer vertrouwen en plezier contact tegemoet te treden.
- We ontwikkelen de vaardigheid van mindful spreken, waarbij we enerzijds onderzoeken hoe we ook in contact meditatief aanwezig kunnen zijn en anderzijds de kwaliteiten van mindfulness kunnen inzetten als we spreken.
- We leren mindful aanwezig zijn en luisteren op een manier die voedend en behulpzaam is voor onszelf en voor degene met wie we in contact zijn.
- We oefenen in mindful reageren bij conflict. Wat gebeurt er bij conflict en hoe kunnen we meer verbindend communiceren.

Lichaamsgerichte oefeningen

- We maken kennis met Yin yoga ⁱ en hoe deze yogavorm kan bijdragen aan verdere stressreductie, het versterken van ons kalmeringssysteem en een gezond lichaam/geest systeem bevordert alsmede onze mindfulness kan ondersteunen. We leren een aantal toegankelijke oefeningen die samen een korte les vormen. Ook kunnen de oefeningen los gebruikt worden bij het begeleiden van mindful bewegen.
- We maken kennis met Yoga nidra meditatie ⁱⁱ en ontdekken hoe dit ons kalmeringssysteem versterkt en bijdraagt aan het vergroten van inzicht.

Educatie en andere oefeningen

- We vergroten ons inzicht in behoeften en waarden van onszelf en anderen in contact.
- We maken kennis met drie emotieregulatie- of motivatiesystemen en welke rol deze spelen in ons leven en contact en hoe we hier meer evenwicht in kunnen vinden.
- We verkrijgen inzicht in de werking van ons autonome zenuwstelsel, de relatie met ons kalmeringssysteem en hoe we deze kunnen versterken in de beoefening van meditatie, in lichaamsgerichte oefening en in contact.

Bronnen

De in de training aangeboden oefeningen bevatten elementen of zijn gebaseerd op oefeningen uit bestaande methodieken en verschillende tradities. Daar waar dit mogelijk en behulpzaam is, zijn elementen gecombineerd. De oefeningen zijn gekozen op hun specifieke en complementaire eigenschappen. Hierbij is vooral gekozen voor oefeningen die gelieerd zijn aan mindfulness, mindfulness elementen bevatten of hierin ondersteunend zijn, veel oefeningen zijn evidence-based. De oefeningen en bijbehorende educatieve elementen zijn verbonden of geïnspireerd vanuit de volgende methoden en stromingen:

- Interpersoonlijke Mindfulness
- Geweldloze/verbindende communicatie
- Greenzone communicatie
- Deep Listening
- Compassietraining: Mindfulness-Based Compassionate Living of MBCL training
- Boeddhistische tradities zoals Shambhala en Triratna
- Yin yoga
- Communicatie trainingen
- Theatersport

Voor wie & deelnamecriteria

Trainers in MBSR/MBCT/Breathworks, die hun eigen beoefening en het werk als mindfulnesstrainer willen verdiepen en eventueel de training zouden willen gaan geven als een vervolg op de MBSR/MBCT. Ook meditatiebegeleiders, yogadocenten, (G)GZ-hulpverleners, coaches, leraren, communicatietrainers en andere professionals die werken met mensen en vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness – bijvoorbeeld via het eerder gevolgd hebben van een MBSR, MBCT of Breathworks training of die minimaal een jaar vertrouwd zijn met een regelmatige beoefening van mindfulness - zijn welkom.

Bewijs van deelname en registratie na het volgen van de MVMC opleiding

- Na succesvolle participatie ontvangen deelnemers een bewijs van deelname.
- Trainers die een opleiding tot trainer MBSR/MBCT hebben gevolgd en in register bij de VMBN of VVM (cat. 1 of 2) zijn opgenomen kunnen als trainer MVMC opgenomen worden op www.zomindful.nl/. Hiervoor dient men de MVMC training binnen 3 jaar na het volgen van de opleiding een keer te begeleiden met minimaal 2 supervisiesessies met een van de drie hoofddocenten in de opleiding.
- Voor mindfulness trainers kan de opleiding ingediend worden als nascholing binnen de vrije ruimte (25 punten), daarnaast wordt accreditatie als nascholing aangevraagd.

Praktische info

Data:	zaterdag 4, zondag 5 juni en vrijdag 17, zaterdag 18 en zondag 19 juni.
Locatie:	OOHM Centrum voor puur zijn. Bekslaan 22, 2114 AR Vogelenzang. Bereikbaar met OV en per auto. Zie www.oohm.nl .
Begeleiding:	Zohair Elabd, Frits Koster en Lidewij Severins.
Tijden:	Tijden: 09.30-17.30 uur
Deelnemers:	Het maximum aantal deelnemers is 24.
Tarief:	€ 970,- (inclusief lunch, cursusmateriaal en koffie/thee).
Aanmelden:	Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier. U kunt dit per post of per email sturen naar het IvM.
Overnachting:	mogelijkheden in de buurt via www.airbnb.nl of www.booking.com
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.

Opleidingsduur

- 40 contacturen verdeeld over 5 dagen
- 5 uur voorbereidend thuisstudie
- 5 uur huiswerk tussen de opleidingsblokken
- 30 minuten per dag thuisbeoefening

50 opleidingsuren + 30 minuten thuisbeoefening per dag tussen de opleidingsdagen

Globale indeling opleidingsdagen

Opleidingsdag 1 – Zohair Elabd

Ochtend: Introductie opleiding, deelnemersbijeenkomst 1

Middag: Deelnemersbijeenkomst 2

Opleidingsdag 2 - Zohair Elabd & Frits Koster

Ochtend: Verdieping compassie en mindful communiceren

Middag: Oefenen trainersvaardigheden bijeenkomst 1&2

Opleidingsdag 3 - Zohair Elabd

Ochtend: Deelnemersbijeenkomst 3

Middag: Deelnemersbijeenkomst 4

Opleidingsdag 4 - Zohair Elabd & Lidewij Severins

Ochtend: Workshop Mindful bewegen met Yin yoga

Middag: Oefenen trainersvaardigheden bijeenkomst 3&4

Opleidingsdag 5 - Zohair Elabd

Ochtend: Deelnemersbijeenkomst 5

Middag: Oefenen trainersvaardigheden bijeenkomst 5, de optionele extra oefen/terugkomsessie en afsluiting

Literatuur

Naast de trainershandleiding en het deelnemers werkboek behoort de volgende literatuur bij de opleiding voor trainers.

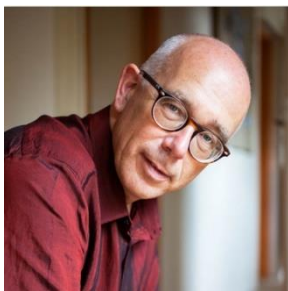
- Boek: 'De kunst van mindful communiceren. Luisteren en spreken met wijsheid en compassie' door Frits Koster & Jetty Heynekamp. Boom, 2020). Dit boek kan op voorhand zonder verzendkosten via info@fritskoster.nl of in het eerste weekend ter plekke gekocht worden, beiden met 15% korting.
- Artikel: *Mindfulness of breathing* - Windmill – Bodhipaksa.
- Boek: *Hoofdstuk 16 'Compassie'* (door Erik van den Brink & Frits Koster) uit: Bohlmeijer, E., Jacobs, N., Walburg, J.A. & Westerhof, G., *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek en interventies*, Boom, 2021.
- Artikel *The six element practice*, Windmill – Bodhipaksa.
- Artikel *Changes in heart rate variability during concentration meditation* – Sukanya Phongsuphap.
- Digitaal: Tijdens de opleiding worden een aantal video en audiobestanden gedeeld.

De opleiders



Zohair Elabd – cat. 1 mindfulness trainer (MBSR/MBCT) in Amsterdam en oprichter van ZoMindful. Met een team van mindfulness trainers verzorgt Zomindful in Amsterdam e.o. de MBSR/MBCT training, vervolgotrainingen en trainingen in onderwijs en bedrijfsleven. Daarnaast verzorgt Zohair retraites waarin de mindfulness vaardigheid verder verdiept en verbreed wordt, o.a. met mindful communiceren. Na een carrière in het bedrijfsleven maakte Zohair een switch naar het onderwijs alwaar hij zich bekwaamde in didactiek en onder andere onderwijsinstelling breed een burgerschapsprogramma ontwikkelde. Ook was Zohair een periode gemeenteraadslid in Amsterdam. Zohair is lid van de taskforce diversiteit en inclusie bij de beroepsvereniging VMBN van waaruit hij bijdraagt aan het meer inclusief maken van mindfulness. Buiten zijn werk als mindfulness trainer is Zohair werkzaam als projectleider en docent op het MBO waar hij een project leidt dat sociaal en duurzaam ondernemerschap bij jongeren stimuleert. Zie www.zomindful.nl

In de opleiding verzorgt Zohair Elabd de door hem ontwikkelde deelnemerstraining inclusief trainersaanwijzingen en begeleidt het onderling oefenen. Hij is de leidende docent in de opleiding.



Frits Koster – meditatieleraar, psychiatrisch verpleegkundige, mindfulness en compassietrainer - beoefent 40 jaar vipassana-meditatie en leefde 6 jaar als monnik in boeddhistische kloosters in Z.O. Azië. Hij schreef diverse boeken (Asoka en Boom) en heeft jarenlange ervaring als retraitebegeleider. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Europa. 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 verzorgt compassie- en interpersoonlijke mindfulness trainingen voor (G)GZ-professionals vanuit het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) in Groningen. Hij is geschoold als trainer in het Interpersoonlijke Mindfulness Programma (IMP) en Mindfulness-Based Supervisie (MBS). Zie www.fritskoster.nl en www.compassietraining.nl

In de opleiding verzorgt Frits Koster de module compassie en mindful communiceren en oefening in trainersvaardigheden.



Lidewij Severins – programming & teaching at Delight Yoga en familieopsteller. Lidewij kan zich er al bijna geen voorstelling meer van maken, maar ooit studeerde ze Bedrijfswetenschappen en Bestuurskunde, en werkte ze in het bedrijfsleven. Inmiddels staat haar hele leven in het teken van yoga. Al op jonge leeftijd maakte ze kennis met yoga en na verschillende reizen naar onder andere India, Thailand en Bali besloot zij haar hart te volgen en zich helemaal op yoga te richten. Ze volgde verschillende yoga teacher trainingen en ontwikkelde een grote liefde voor Ashtanga yoga en Yin yoga. Haar dagelijkse yoga en meditatie beoefening

is voor haar een reis naar binnen, die haar een diep gevoel van rust brengt en tegelijkertijd veel energie geeft. Ze ziet haar yogamat als een spiegel die haar steeds weer nieuwe kanten van zichzelf laat zien. Met haar lessen hoopt ze anderen te helpen dichterbij zichzelf te komen en hen te inspireren een bewust en liefdevol leven te leiden. Zie

<https://www.lidewijseverins.com/> en <https://delightyoga.com/nl/about/staff/lidewij-severins>

In de opleiding verzorgt Lidewij Severins een workshop Yin yoga voor trainers.

ⁱ Yin yoga is de tegenhanger van Yang yoga. De meeste yoga vormen zijn actiever en dynamischer en richten zich op de spieren. Yin yoga daarentegen is traag en richt zich vooral op het versterken, versoepelen en het daarmee gezond houden of maken van bindweefsel en gewrichten. Tijdens de houdingen worden spieren niet aangespannen, maar zoveel mogelijk ontspannen. Houdingen worden gemiddeld 3 tot 5 minuten aangehouden. Het bindweefsel heeft namelijk anders dan spierweefsel tijd nodig om te rekken. Naast de fysieke voordelen, die uitgebreider zijn dan hier beschreven, zijn er mentale en fysiologische aspecten die maken dat Yin yoga uitermate geschikt is voor de mindfulness beoefenaar en waarom gekozen is voor deze vorm van Yoga. Iedere mindfulness beoefenaar (zeker een trainer) die eens een Yin les heeft gevolgd zal opgemerkt hebben dat de vocabulaire tijdens de les deels overlapt met de mindfulness instructies. Mindfulness is dan ook een onlosmakelijk onderdeel van Yin yoga. Het lichaam wordt niet gebruikt om in een houding te komen, maar de houding om het lichaam beter te voelen en het lichaamsbewustzijn te vergroten. Doordat houdingen bovendien langer worden aangehouden, is er meer tijd om onze geest en grenzen te verkennen. Yin yoga biedt een extra manier om onze mindfulness te oefenen en verder te verdiepen. Een andere reden waarom juist voor Yin yoga is gekozen is vanwege de relatie met ons zenuwstelsel. Yoga en het bijzonder Yin yoga behoren tot de 'sporten' die helpen bij het activeren van ons parasympatische zenuwstelsel. Meer hierover tijdens de opleiding.

ⁱⁱ Yoga nidra betekent de Slaap van de yoga. Toch is dat niet wat we doen tijdens Yoga Nidra. Het is een liggende meditatie waarbij het enigszins lijkt alsof je slaapt, maar je bewustzijn is nog aan het werk op een dieper niveau. Hierbij bevinden we ons als het ware op een bewustzijnsniveau tussen wakker zijn en slapen. Je komt fysiek, mentaal en emotioneel compleet tot ontspanning en raakt daarnaast in een hele ontvankelijke staat. Ze zeggen ook wel dat een yoga nidra oefening van 30 minuten gelijkstaat aan 4 uur slaap.