



**IVM**

*Instituut voor Mindfulness*

## **Workshop Interpersonal Mindfulness**

*zaterdag 12 – maandag 14 december 2020*

*Van individuele naar interpersoonlijke mindfulness-beoefening*

### **Reden tot deelname**

Wijs en compassievol communiceren blijkt niet eenvoudig te zijn. Op allerlei manieren kunnen mindfulnessstrainers en hulpverleners in en bij communicatie vastlopen en zichzelf daarbij (onbewust) uitputten. Wanneer we communiceren met open, niet-oordelende aandacht, wijsheid en compassie, komt dit deelnemers/cliënten ten goede en kan dit tevens het werk als trainer/hulpverlener verlichten.

Deze workshop Interpersoonlijke Mindfulness wordt door het Instituut voor Mindfulness (IVM) aangeboden als een mogelijkheid om mindfulness-beoefening te verdiepen op interpersoonlijk gebied. De achtweekse training Interpersonal Mindfulness Practice (IMP) is ontwikkeld door ervaren mindfulnessdocenten en is ontstaan vanuit een samenwerking tussen het Center for Mindfulness van de Universiteit van Massachusetts Medical School en Metta Programs. De training is gebaseerd op de beoefening van Insight Dialogue, een methode ontwikkeld door Gregory Kramer; zie voor meer info [www.metta.org](http://www.metta.org).

De training Interpersonal Mindfulness stimuleert het ontwikkelen van innerlijke kalmte en het toepassen van mindfulness en compassie bij relationele vormen van stress en heeft net als de programma's MBSR, MBCT en compassietraining (MBCL) een seculier karakter. De workshop is gericht op hulpverleners, coaches en (mindfulness)trainers die niet eenvoudig aan een acht weken durende training Interpersonal Mindfulness kunnen deelnemen. De workshop zal gedeeltelijk in retraitsfeer plaatsvinden. Deelnemers wordt de mogelijkheid geboden via een toegankelijk en compact aanbod kennis te maken met een aantal basisoefeningen uit het programma.



### **Doel van de workshop**

- Het op ervaringsniveau kennismaken met een aantal basisoefeningen uit het programma van de training Interpersonal Mindfulness.
- Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening en van toepassingen van mindfulness in communicatie.

### **Inhoud**

- Het kennismaken met en internaliseren van de zes richtlijnen van Insight Dialogue bij de interpersoonlijke beoefening (in twee- of meertallen): pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op het opkomen, aandachtig luisteren en de waarheid (van het moment) spreken.
- Het in verbinding met anderen verkennen van specifieke levensterreinen, zoals verlangen, vergankelijkheid en persoonlijke en professionele rollen.
- Het herkennen van communicatiepatronen die energie kosten en het cultiveren van heilzame vormen van communiceren.

### Onderbouwing

Empathie wordt als een belangrijke kwaliteit beschouwd voor elke therapeutische relatie. De waarde van mindfulness daarbij wordt al langere tijd erkend. Hulpverleners blijken al in hun opleidingsfase gevoelig te zijn voor empathiemoeheid. Op mindfulness gebaseerde oefenprogramma's kunnen empathiemoeheid en burn-out helpen voorkomen, en positief bijdragen aan zelfbewustzijn, zelfcompassie en empathisch vermogen. Aandachtig en zorgvuldig op elkaar afstemmen (*attunement*) blijkt een kalmerend effect te hebben en brengt op neurobiologisch niveau diepe resonantie teweeg. Het programma dat hier geboden wordt is een verdieping op de individuele beoefening van mindfulness en biedt een methodische manier om mindfulness, empathie en compassie verder te ontwikkelen in het interpersoonlijke domein.

### Doelgroep

Mindfulnessstrainers, (G)Gz-professionals, coaches, leraren en andere professionals die werken met mensen en vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness, zijn van harte welkom.

### Docent:



**Frits Koster**, psychiatrisch verpleegkundige en mindfulnesstrainer, verbleef 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië waar hij o.a. boeddhistische psychologie studeerde. Hij schreef diverse boeken (uitg. Asoka en Silkwormbooks) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness (IvM) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot trainer MBSR/MBCT in Nederland en andere Europese landen. Samen met Erik van den Brink heeft

heeft hij een compassietraining ontwikkeld (Mindfulness-Based Compassionate Living); deze training is beschreven in hun boeken 'Compassievol leven' (Boom, herziene druk 2016) en 'Compassie in je leven' (Boom, herziene druk 2019). Frits heeft retraites en workshops Insight Dialogue gevolgd bij Gregory Kramer en andere vooraanstaande docenten op het gebied van mindful communicatie, zoals Susan Gillis Chapman, Rosamund Oliver en Edel Maex. Hij volgde de scholing tot trainer Interpersonal Mindfulness bij Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks. Zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).

**Deelnamecriteria:**

Als basisvoorwaarde geldt dat deelnemers minimaal één keer een achtweekse MBSR of MBCT training hebben gevolgd.

**Data en tijden:**

- zaterdag 12 december 2020 van 10.00 – 18.00 uur
- zondag 13 december 2020 van 9.30 – 18.00 uur
- maandag 14 december 2020 van 9.30 - 17.00 uur

**Locatie:**

De Poort, Groesbeek. Zie [www.depoort.org](http://www.depoort.org)

**Overnachting:**

Bij De Poort kun je via [www.depoort.org](http://www.depoort.org) zelf kamers reserveren als je bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.

**Kosten**

De kosten zijn € 560 per persoon.

De kosten zijn inclusief lunch, koffie/thee en handouts.

**Aanmelden**

Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier. Dit kun je per post of per email sturen naar het IvM.

**Overig**

In De Poort zijn meditatiematten aanwezig. Er zijn geen meditatiekussens of bankjes. Neem je eigen meditatiekussen of bankje mee en eventuele andere hulpmiddelen die de beoefening ondersteunen.

### **Accreditatie**

Om de kosten voor de training zo laag mogelijk te houden wordt geen accreditatie aangevraagd. Deelnemers krijgen wel een bewijs van deelname. Het programma omvat 21 lessen.

### **Opleiding tot trainer Interpersoonlijke Mindfulness:**

Voor trainers MBSR/MBCT: mocht je t.z.t. zelf IMP-trainer willen worden en de door Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks opgezette training Interpersoonlijke Mindfulness willen gaan begeleiden dan kun je hier een opleiding toe volgen. [Klik hier](#) voor informatie over het meest recent georganiseerde IM Teacher Training Programma. De workshop Interpersoonlijke Mindfulness die we van 12-14 december 2020 in Groesbeek aanbieden is erkend als een van de mogelijke voorwaarden voor het volgen van het IMP TT programma. De workshop (21 studie-uren) kan gelden als een alternatief voor het gevolgd hebben van een achtweekse training IM. De 3 daagse workshop in Groesbeek geldt echter niet als een alternatief voor een Insight Dialogue retraite.

### **Aanbevolen literatuur:**

- Gregory Kramer: Insight dialogue, Asoka, 2014.
- Frits Koster & Jetty Heynekamp (red.): De kunst van mindful communiceren, Boom, november 2020.

### **Bijzonderheden**

Er zijn 24 plaatsen beschikbaar. De nascholing gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst; vol is vol. Bij onvoldoende aanmeldingen worden al verrichte betalingen volledig teruggestort.