



# *Instituut voor Mindfulness*

## **Nascholing**

### **Wijs en compassievol omgaan met reactiviteit in het begeleiden van MBSR/MBCT**

Op zaterdag 23 en zondag 24 november 2019 geeft Frits Koster een workshop van 2 dagen over wijs en compassievol omgaan met reactiviteit in het begeleiden de MBSR en MBCT.

#### **Workshop met Frits Koster**

**Zaterdag 23 en zondag 24 november 2019**

#### **Wijs en compassievol omgaan met reactiviteit in het begeleiden van MBSR/MBCT**

Het valt niet altijd mee om mindfulnessstrainer te zijn.

Soms kunnen deelnemers onverwacht en heftig reageren bij het doen van oefeningen en/of bij het uitwisselen hierover. Ook gebeurt het niet zelden dat er bij een deelnemer veel loskomt in de vorm van bijvoorbeeld moeheid, oud verdriet of een herinnering aan iets traumatisch in het verleden. Bovendien komen we als trainer in contact met deelnemers zelf ook reactiviteit, blinde vlekken en/of innerlijke gewoontepatronen in onszelf tegen.

Wat kan ons hierbij helpen? Wat kan waardevol zijn in het omgaan met deze vormen van reactiviteit in onszelf en bij deelnemers?

In deze workshop zullen we hier aandacht aan besteden, in theorie en in praktijk, via individuele en interpersoonlijke oefeningen waarbij mindfulness, compassie en gelijkmoedigheid centraal staan.

De volgende thema's worden belicht:

- De functie, de betekenis en verschillende vormen van reactiviteit.
- Backdraft: hoe de beoefening van mindfulness oude pijn kan oproepen.
- Drie stromingen van reactiviteit.
- De waarde van de beoefening van mindfulness, compassie en gelijkmoedigheid en hoe dit te integreren in het trainerschap (embodiment).
- Behulpzame aspecten en interventies op het gebied van groepsdynamica.

**Frits Koster** 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 mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer 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, Groningen en verzorgt daar trainingen voor cliënten en hulpverleners in de GGZ. Hij is geschoold als trainer in Interpersoonlijke Mindfulness en Mindfulness-Based Supervisie.



Met Erik van den Brink heeft Frits de (zelf)compassietraining Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ontwikkeld, als een vervolgtraining op de MBSR/MBCT. Samen hebben Erik en Frits *Compassievol leven* (Boom, 2012 - herziene editie 2016) en het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, 2015 – herziene druk 2019) gepubliceerd. Deze boeken zijn uitgegeven in diverse talen en landen.

Zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) en [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl).

- Data:** Zaterdag 23 en zondag 24 november 2019
- Locatie:** De Poort, Groesbeek. Zie [www.depoort.org](http://www.depoort.org)
- Tijden:** zaterdag van 10.00 tot 17.30 uur  
zondag van 10.00 tot 17.00 uur
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 20. Na de workshop ontvangt u een bewijs van deelname.
- Voor wie:** Trainers in MBSR/MBCT, VMBN categorie 1 of 2 of gelijkwaardig.
- Tarief:** € 360 (inclusief lunch en koffie/thee)
- 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 [www.depoort.org](http://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 is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.

**Aanbevolen literatuur:**

- Van den Brink, E., & Koster, F. *Compassievol leven*. Boom, 2016 herziene druk.
- Koster, F., & Van den Brink, E. *Compassie in je leven* Boom, 2019 herziene druk.

