



Studiegroep Mindfulness & Compassie

WEBINAR

Compassie voor de mindfulnesstrainer

Compassie kan gedefinieerd worden als een sensitieve houding bij pijn en stress in onszelf en in anderen, en de bereidheid je in te zetten om dit lijden te verlichten en te voorkomen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie (net als mindfulness) door beoefening ontwikkeld en verdiept worden.

Juist ook in het werk als mindfulnesstrainers blijkt de beoefening van mindfulness en compassie van grote waarde te zijn – niet alleen m.b.t. cliënten of deelnemers maar ook m.b.t. jezelf. Het blijkt immers lang niet altijd gemakkelijk te zijn mensen individueel of in een groep te begeleiden. Daarnaast blijkt het werken met mensen in het algemeen niet zelden gepaard te gaan met 'empathiemoeheid' en een tekortschietende zelfcompassie.

Inhoud:

In deze inleiding wordt aandacht besteed aan de waarde van en de beoefening van mindfulness en (zelf)compassie, in theorie en in praktijk.



Begeleiding

Frits Koster beoefent 42 jaar meditatie en leefde 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië. Hij schreef diverse boeken (Boom en Asoka) en heeft jarenlange ervaring als retraitebegeleider. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness in 2008 en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Europa.

Samen met Erik van den Brink heeft Frits de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ontwikkeld, als een vervolgtraining op de MBSR/MBCT. Zie www.fritskoster.nl en www.compassietraining.nl.

Datum

Maandag 4 april 2022 van 19.30-21.00 uur.

Deelname

De Zoomlink ontvang je na aanmelding in je mailbox, uiterlijk op de dag van het webinar. Deelname vereist een goede internetverbinding en een geschikt verbindingssysteem.

Kosten

De kosten voor een webinar zijn € 15.

Aanmelden

Via het contactformulier [Aanmelden Studiegroep Webinars](#) op de website.