

Deze opleiding is voor professionals die MBI's, training en/of coaching geven. Dat kunnen MBSR, MBCT-, MBCL-, MSC-trainers zijn of academisch-/HBO geschoolde professionals die mindfulness aanbieden in de setting van een eigen praktijk of zorginstellingen. Bijvoorbeeld artsen, psychologen, psychiaters, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, verpleegkundigen, praktijkondersteuners.

De trainers hebben ervoor gekozen om twee modellen centraal te stellen bij het verduidelijken en meer inzichtelijk maken van belichaming, namelijk de Polyvagaaltheorie (Pvt) van Porges en de Internal Family Systems (IFS) van Schwartz. De redenen hiervoor zijn:

- Beide modellen bieden een goed overzicht van interne processen die bij zowel trainer als deelnemer plaatsvinden;
- De Pvt laat het belang van veiligheid in de relatie met de trainer, de individuele deelnemer en de groep duidelijk zien en geeft handvatten om hier in de praktijk mee te werken;
- De IFS geeft een bruikbaar overzicht van interne processen en interne dialoog die plaatsvindt bij de trainer en de deelnemers. Het IFS Model gaat hierbij uit van een kern en verschillende delen die wij allemaal hebben. Vanuit de kern met interesse in contact gaan met de verschillende delen die zich in het lichaam laten waarnemen geeft handvatten om hier op ervaringsniveau mee te werken in de inquiry en draagt bij tot Embodiment.

Dit maakt dat deze modellen een geschikte 'kapstok' zijn om het moeilijk te vangen concept belichaming helder te maken en deelnemers hier op ervaringsniveau van te leren alsmede handreikingen te bieden om dit verder te ontwikkelen.

Voor professionals die mindfulness gebaseerde interventies aanbieden is het van belang aandacht te besteden aan de belichaming van mindfulness. Immers de manier waarop iemand mindfulness op een authentieke wijze belichaamt, heeft een grote invloed op de cliënt. Hij of zij ervaart de kracht van mindfulness op een non-verbale en verbale manier via de aanwezigheid van de trainer en in het bijzonder in de omgang met lastige gevoelens. De trainer is hierbij in eerste instantie een veilige basis voor de client, die hem of haar het vertrouwen geeft zelf mindfulness te belichamen. Vanuit een polyvagaal perspectief zouden we kunnen zeggen dat een goed gereguleerde trainer een deelnemer helpt via kalmerende en vertrouwenwekkende co-regulatie de verschillende mindfulness kwaliteiten te exploreren.

Introductie Webinar

Vooraf aan de training is er de mogelijkheid om een kosteloos Webinar te volgen.

Hierbij zullen de volgende onderwerpen aan de orde komen

- Waarom is belichaming van Mindfulness zo belangrijk
- Wat is MBI-TAC
- De Kenmerken van Embodiment volgens MBI: TAC
- Theoretische Kader van de opleiding
- De inhoud van de verschillende dagen van de opleiding
- Studie belasting en oefengroepen

Inhoud van de vier dagen

Uitgangspunt is onderstaande spreuk van Jon Kabat -Zinn:

“Belichaming van mindfulness houdt in dat de trainer verbinding en reactievermogen toont in contact met wat er van moment tot moment gebeurt; bij de docent zelf, bij de individuele deelnemer en in de groep.”

Jon Kabat-Zinn

Dag1: Hoe toont zich de verbinding en de responsiviteit van de trainer zelf met wat er van moment tot moment bij hem of haar van binnen gebeurt.

Dag 2: Hoe toont zich de verbinding en reactievermogen van de trainer met wat er van moment tot moment bij hem of haar gebeurt in contact met de individuele deelnemer.

Dag 3: Hoe toont zich de verbinding en reactievermogen van de trainer met wat er van moment tot moment bij hem of haar gebeurt in contact met de groep.

Dag 4: Hoe toont zich de belichaming in praktische situaties die de deelnemers inbrengen

Hierbij zullen steeds de **vijf hoofdkenmerken ter beoordeling van het domein de belichaming van Mindfulness** terugkomen:

1. Focus op het huidige moment – zichtbaar door gedrag, verbale en non-verbale communicatie.
2. Responsiviteit in het huidige moment – soepel werken met dat wat opkomt in het huidige moment.
3. Evenwichtigheid en vitaliteit – tegelijkertijd kalmte, gemak, non-reactiviteit én alertheid uitstralen.
4. Toelaten – het gedrag van de trainer is niet-oordelend, geduldig, vertrouwenwekkend, aanvaardend en niet-strevend.
5. Natuurlijke aanwezigheid van de trainer – het gedrag van de trainer is authentiek aan de eigen intrinsieke handelwijze.

Opbouw dag 1

- **Inleiding**
 - Oriëntatie: dagindeling presenteren
 - Voorstellen trainers
 - Voorstellen deelnemers
- **Embodiment en veiligheid** als fundament van de dagen
- **MBI:TAC presenteren**
 - Positiebepaling van deze training
 - Presentatie van de 4 Boeddhistische grondslagen van mindfulness
 - De vijf hoofdkenmerken van het domein mindfulness presenteren
- Theorie: Polyvagaaltheorie (PVT) en Internal Family Systems (IFS) introduceren en koppelen aan de vijf hoofdkenmerken van het MBI:TAC domein belichaming van mindfulness
- Hoe kan je contact maken met de zijn-Modus in plaats van de doe-Modus
- Vijf groepen formeren en per groep de belichaming onderzoeken aan de hand van de vraag “hoe toont het zich in verbinding met de trainer als het belichaamd is en hoe toont het zich als het niet belichaamd is, verbaal en non-verbaal”
- Tai-Chi oefeningen als onderdeel van belichaming
- Groepspresentaties en impact op het moment zelf onderzoeken
- Eigen Praktijkvoorbeelden inbrengen en bespreken in kleine groepen
- Wat zijn je eigen overtuigingen en blinde vlekken
- Waarom is zelfcompassie belangrijk bij het zelfonderzoek
- Overdracht en tegenoverdracht
- Schriftelijke evaluatie van dag 1
- Huiswerk in de kleine groepen intervisie opdracht uitwerken

Opbouw dag 2

- **Inleiding**
 - Oriëntatie: Thema en dagindeling presenteren
 - Mondelinge evaluatie van dag 1
- Tai Chi beoefening ter ondersteuning van de belichaming van Mindfulness
- **MBI:TAC** de vijf hoofdkenmerken met betrekking tot het de verbinding en reactievermogen van de trainer in contact met de individuele deelnemer
- Vijf groepen formeren en per groep de belichaming onderzoeken aan de hand van de vraag “hoe toont het zich in verbinding van de trainer met de deelnemer als het belichaamd is en hoe toont het zich als het niet belichaamd is in contact met de individuele deelnemer verbaal en non-verbaal”
- Groepspresentaties en impact op het moment zelf onderzoeken
- Eigen praktijkvoorbeelden die de deelnemers hebben meegenomen bespreken in kleine groepen
- Speciale aandacht voor inquiry: hoe kan je dit op een belichaamde manier doen
- Aandacht voor het polyvagale perspectief en IFS theorie bij het toepassen
- Wat zijn je eigen overtuigingen en blinde vlekken
- Waarom is zelfcompassie belangrijk bij inquiry
- Overdracht en tegenoverdracht
- Oefenen met inquiry in kleine Groepen
- Schriftelijke evaluatie van dag 2
- Huiswerk in de kleine groepen intervisie opdracht uitwerken

Opbouw dag 3

- **Inleiding**
 - Oriëntatie: Thema en dagindeling presenteren
 - Mondelinge evaluatie van dag 2
- Tai-Chi beoefening ter ondersteuning van de belichaming van Mindfulness . Hoe kan je dat ook online geven
- **MBI:TAC** de vijf hoofdkenmerken met betrekking tot het de verbinding en reactievermogen van de trainer in contact met de groep, met speciale aandacht voor het geven van een online training.
- Vijf groepen formeren en per groep de belichaming onderzoeken aan de hand van de vraag “hoe toont het zich in verbinding van de trainer met de groep als het belichaamd is en hoe toont het zich als het niet belichaamd is in contact met de groep verbaal en non-verbaal”.
- Groepspresentaties en impact op het moment zelf onderzoeken

- Eigen praktijkvoorbeelden die de deelnemers hebben meegenomen voor het online werken met groepen bespreken in kleine groepen
- Speciale aandacht voor groepsdynamiek en mindful communiceren, herkennen van triggers en signalen van deregulatie. Hier bij aandacht voor het polyvagale perspectief en IFS theorie bij het toepassen. We kijken ook hier specifiek hoe triggers online kunt herkennen en toepassen.
- Wat zijn je eigen overtuigingen en blinde vlekken
- Overdracht en tegenoverdracht bij de groepsdynamiek

Opbouw dag 4

- **Inleiding**
 - Oriëntatie: Thema en dagindeling presenteren
 - Mondelinge evaluatie van dag 3
- Tai-Chi beoefening ter ondersteuning van de belichaming van Mindfulness .
- **MBI:TAC** de vijf hoofdkenmerken met betrekking tot het de verbinding en reactievermogen van de trainer in contact met de groep, met speciale aandacht voor het geven van een online training.
- Vijf groepen formeren en per groep de belichaming onderzoeken aan de hand van de vraag “hoe toont het zich belichaming in verbinding met jezelf, de individuele deelnemer en de groep is en hoe toont het zich als het niet belichaamd is verbaal en non-verbaal”.
- Groepspresentaties en impact op het moment zelf onderzoeken
- Eigen praktijkvoorbeelden die de deelnemers hebben meegenomen over hun ervaringen met belichaming bespreken in kleine groepen
- Supervisie in de grote groep over de verschillende praktijkvoorbeelden van de deelnemers
- Wat zijn je eigen overtuigingen en blinde vlekken
- Overdracht en tegenoverdracht bij de groepsdynamiek
- Inleveren werkstuk
- Mondelinge en schriftelijke evaluatie van dag 4 en de hele opleiding