



Gentleminds

INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

## Teacher Training MVMC **Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren**

5-daagse mindfulness-based (vervolg)training

**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 (zorg-)professionals die werken met mensen en al vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness - vanuit persoonlijke behoefte en affiniteit met de thema's. De opleiding is als nascholing erkend en geaccrediteerd door het [Mindfulness Register](#) van de VMBN en voor diverse beroepsgroepen bij het [Registerplein](#).*

### **Doel van de MVMC opleiding**

Tijdens de opleiding maak je je het curriculum van het programma Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren eigen. De opleiding is zodanig van opzet dat je in vijf opleidingsdagen zowel de ervaringsgerichte deelnemerstraining doorloopt als trainerskennis en -vaardigheden opdoet. Tussen de opleidingsblokken zit enkele weken ruimte, zodat de oefeningen ook als deelnemer ervaren kunnen worden en indien gewenst in kleine huiswerkgroepjes met elkaar geoefend kan worden (fysiek of online). Ook tijdens de opleidingsdagen is ruimschoots tijd gereserveerd om met elkaar te oefenen.

### **Concreet betreft het de volgende leerdoelen:**

- Het opdoen en verdiepen van eigen ervaring in alle in de training/opleiding opgenomen oefeningen en vaardigheden, welke ook ingezet kunnen worden in de eigen werkpraktijk en privédomein.
- Vertrouwd raken met het curriculum van de training.
- In staat zijn om de training (of delen ervan) zelfstandig te faciliteren.

### **De MVMC Training**

Aan de basis van de opleiding staat het 'Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren' programma. Dit betreft een ervaringsgerichte 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.

### **Doel van de MVMC Training**

De MVMC Training biedt verdieping in mindfulness en stressreductie door middel van meditatie, educatie, mindful communicatie en lichaamsgerichte oefeningen. Een belangrijk aspect van de training is de integratie van mindfulness buiten de meditatiemat. Hoewel velen zich op de mat al snel thuis voelen of na enige oefening, blijkt het vaak uitdagend om mindfulness toe te passen zodra we in contact treden met anderen. De training biedt praktische handvatten om mindful en authentiek te communiceren, en om de verbinding en relatie met onszelf en anderen verder te verkennen, verdiepen en indien mogelijk te verbeteren. De kwaliteit van onze relaties is immers net zo belangrijk voor de kwaliteit van ons leven als onze individuele mindfulness beoefening.

De training is gebaseerd op een integraal mensbeeld waarin geest en gemoedstoestanden, lichaam, lichaamsbewustzijn, fysiologie en onze relaties met elkaar verbonden zijn. De training omvat oefeningen in al deze gebieden, vertaald naar de volgende vier pijlers:

#### **De training is opgebouwd a.d.h.v. vier 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 6 bijeenkomsten van 2,5 uur of 2 uur en 45 minuten, dagelijkse thuisbeoefening, werkboek en een (optionele) 7e oefendag. De oefendag kan ook als terugkomdag aangeboden worden. De training is ontwikkeld voor generieke groepen.

### **Inhoudelijk thema's en oefeningen**

#### **Meditatieoefeningen**

- We beoefenen kalmteditatie waarmee we meer rust en concentratie kunnen cultiveren en dit naargelang onze behoefte kunnen inzetten.
- We ontwikkelen (zelf-)compassie middels mildheidmeditatie en compassiegerichte oefeningen; dit komt de relatie m.b.t. onszelf en onze communicatie met anderen ten goede.
- Mindfulness meditatie met aandacht voor de gevoelston van onze ervaringen, waarmee we inzicht in onze reactiviteit verder vergroten en de beoefening van mindfulness verdiepen.
- 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 <sup>i</sup> 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 <sup>ii</sup> 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 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:

- Het Interpersoonlijke Mindfulness Programma (IMP)
- Geweldloze/verbindende communicatie
- Greenzone Communicatie
- Deep Listening
- De Mindfulness-Based Compassionate Living of MBCL training
- Boeddhisme
- 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**

- **Deelnamebewijs:** na succesvolle participatie ontvangen deelnemers een bewijs van deelname.
- **Groepstrainer MVMC:** trainers die een opleiding tot trainer MBSR/MBCT hebben gevolgd en in register bij het Mindfulness register, VMBN of VVM (cat. 1 of 2) zijn opgenomen kunnen als Groepstrainer MVMC opgenomen worden in het landelijk MVMC register. 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.
- **Begeleider MVMC:** deelnemers die niet gecertificeerd zijn als mindfulnesstrainer, en mindfulnesstrainers die niet voornemens zijn de MVMC training te verzorgen kunnen naar behoefte vanuit een erkende professie opgenomen worden in het register als Begeleider MVMC. In dat geval is supervisie niet vereist, wel aanbevolen.
- **Mindfulness register VMBN:** geregistreerde mindfulnesstrainers ontvangen na het volgen van de nascholing 52 accreditatiepunten.

### Praktische info

Data	: Zie de website voor actuele data
Locatie	: OOHM Centrum voor puur zijn. Bekslaan 22, 2114 AR Vogelenzang. Bereikbaar met OV en per auto. Zie <a href="http://www.oohm.nl">www.oohm.nl</a> .
Begeleiding	: Zohair Elabd, Frits Koster en Lidewij Severins.
Tijden	: Tijden: 09.30-17.00 uur
Deelnemers	: Het maximum aantal deelnemers is 20.
Tarief	: € 970,- (inclusief lunch, cursusmateriaal en koffie en thee).
Aanmelden	: Het aanmeldformulier graag mailen naar <a href="mailto:info@gentleminds.nl">info@gentleminds.nl</a> .
Overnachting	: Mogelijkheden in de buurt via <a href="http://www.airbnb.nl">www.airbnb.nl</a> of <a href="http://www.booking.com">www.booking.com</a> .
Annulering	: Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaal je 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop is geen restitutie mogelijk en betaal je het totale factuurbedrag.

### Opleidingsduur

- 32,5 contacturen verdeeld over 5 dagen
- ± 7,5 uur voorbereidend thuisstudie
- ± 10 uur huiswerk tussen de opleidingsblokken
- 30 minuten per dag thuisbeoefening

---

50 studiebelastingsuren + 30 minuten thuisbeoefening per dag tussen de opleidingsdagen

### Docenten opleidingsdagen

Opleidingsdag 1 – Docent: Zohair Elabd  
 Opleidingsdag 2 – Docenten: Frits Koster & Zohair Elabd  
 Opleidingsdag 3 – Docenten: Frits Koster & Zohair Elabd  
 Opleidingsdag 4 – Docenten: Lidewij Severins & Zohair Elabd  
 Opleidingsdag 5 – Docent: Zohair Elabd

## Literatuur

Naast de trainershandleiding en het deelnemers werkboek behoort de volgende literatuur bij de opleiding voor trainers. Deze ontvang je op de eerste opleidingsdag:

- Boek (zelf aanschaffen): 'De kunst van mindful communiceren. Luisteren en spreken met wijsheid en compassie' door Frits Koster & Jetty Heynekamp (Boom, 2020).
- Hoofdstuk 16 'Compassie' (door Erik van den Brink & Frits Koster) uit het boek: Bohlmeijer, E., Jacobs, N., Walburg, J.A. & Westerhof, G., *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek en interventies*, Boom, 2021.
- Artikel geïnspireerd op hoofdstuk 11 uit 'Bevrijdend inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie, mindfulness en inzichtmeditatie'. Door Frits Koster – Asoka, 1999 (7<sup>e</sup> druk 2020).
- Artikel: 'Mindfulness of breathing' - Windmill – Bodhipaksa.
- Artikel 'The six element practice' – Windmill – Bodhipaksa E., Jacobs, N., Walburg, J.A. & Westerhof, G., *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek en interventies*, Boom, 2021.
- Artikel 'Heart Rate Variability, Cortisol and Attention Focus During Shamatha Quiescence Meditation' – Kees L. Blasé & Adeline van Waning
- Artikel 'The Improvement of Emotion and Attention Regulation after a 6-Week Training of Focused Meditation: A Randomized Controlled Trial' – Carolina Baptista Menezes, Maria Clara de Paula Couto, Luciano G. Buratto, Fátima Erthal, Mirtes G. Pereira, and Lisiane Bizarro.
- Artikel 'Changes in heart rate variability during concentration meditation' – Sukanya Phongsuphap.
- Digitaal: Tijdens de opleiding worden een aantal video- en audiobestanden gedeeld.
- Aanbevolen: het volgen van 2 of 3 yin-yoga lessen.

## De opleiders



**Zohair Elabd** – cat. 1 mindfulness trainer (MBSR/MBCT) in Amsterdam en oprichter van ZoMindful. 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. De ervaringen die hij opdeed in de verschillende bedrijfstakken neemt hij mee in zijn mindfulness leraarschap.

Naast de mindfulness training voor particulieren verzorgt Zohair trainingen in het onderwijs en bedrijfsleven. Daarnaast begeleidt hij retraites waarin de mindfulness vaardigheid verder verdiept en verbreed wordt, o.a. met mindful communiceren. Samen met Frits Koster en Lidewij Severins heeft hij de opleiding tot MVMC-trainer (Mindfulness Verdiepen en Mindful Communiceren) opgezet, waar hij ook een van de opleiders is. 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](http://www.zomindful.nl)

In de opleiding verzorgt Zohair Elabd de door hem ontwikkelde deelnemerstraining inclusief trainersaanwijzingen en begeleidt het onderling oefenen. Hij is hoofddocent 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 meditatieretrites begeleidt in binnen- en buitenland.

Frits volgde scholing in Compassion Focused Therapy en in Mindful Self-Compassion heeft vele jaren compassie- en interpersoonlijke mindfulness trainingen voor (G)GZ-professionals vanuit het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) in Groningen verzorgd. Hij is geschoold als trainer in het Interpersoonlijke Mindfulness Programma (IMP) en Mindfulness-Based Supervisie (MBS). Zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) en [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl)

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



**Lidewij Severins** – Founder Yoga Circle, Doula 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 dichter bij zichzelf te komen en hen te inspireren een bewust en liefdevol leven te leiden. Zie <https://www.lidewijseverins.com/> en <https://yogacircle.nl/>

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

---

<sup>1</sup> 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 uitgebreid 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.

<sup>2</sup> 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.