**PROGRAMMA**

**Lezen voorafgaand aan de bijeenkomst:** Russell Kolts. CFT made simple. Oakland: New Harbinger (216 pagina’s)

**Programma:**

9.30-10.00 Kennismaking en praktische zaken (Ingrid)

10.00-10.30 Oefening eyes on compassie voor therapeuten (Jacq)

10.30-10.45 Powerpointpresentatie theorie compassie (Jacq) uitbreiden?

10.45-11.15 Opbouw van een compassievol zelf (Ingrid): tekst aanpassen

11.15-11.30 Pauze

11.30-12.15 Oefening zelf compassie Robyn Walser (Jacq)

12.15-12.30 Delen van ervaring voorgaande oefening in tweetallen

12.30-13.30 Lunchpauze

13.30-14.15 Oefening vergeving Robyn in tweetallen (Jacq)

14.15-15.15 Oefening Gilbert: de vier zelven (Ingrid): meer tijd nemen voor onderlinge beoordeling van de verschillende zelven

15.15-15.30 Pauze

15.30-16.00 Mindfulnessoefening van de gedeelde menselijke ervaring (Ingrid)

16.00-16.30 Oefening rondom schaamte en zelfkritiek (Jacq)

16.30-17.15 Toets, evaluatie en afronding (samen)