

## Dag 1 Kennismaking, reflectie op leraarschap, eetmeditatie

Docenten: Rob Brandsma en Karin Rekvelt

### Onderwerp

10:00 Welkom  
10:15 Introductie docenten  
10:30 Introduceer jezelf bij je buur (5 min pp) 2x  
10:45 Action methods: plaats innemen in de ruimte  
11:00 Voorstelronde deelnemers  
11:15 koffie  
11:30 Voortzetting voorstelronde  
11:45 Gezamenlijke orientatie: wat is nodig voor een goed leerklimaat?  
12:00 Eetmeditatie: oefening op deelnemersniveau  
12:15 Eetmeditatie: theoretische onderbouwing  
12:30  
12:45 Contemplatie-oefening op eigen leraar/trainerschap  
13:00 Lunch  
13:15  
13:30  
13:45  
14:00 Praktijkoefening: eetmeditatie oefenen in tweetallen  
14:15  
14:30  
14:45  
15:00  
15:15 Plenair nabespreken en thematiseren van leerervaringen  
15:30 Opzet komend curriculum doorlopen  
15:45 *Plus aangeven taken zelfwerkzaamheid*  
16:00 pauze  
16:15 Documentaire ontwikkeling MBSR  
16:30  
16:45  
17:00 Nabespreken thema's documentaire  
17:15  
17:30 Afsluiting

### Toelichting

Intro docenten, goed voor eigen comfort zorgen (oa bij fysiek beperkingen), praktisch  
Wie ben je? Wat brengt je hier?  
Neem ruimtelijk een plaats nav 1. waar kom je vandaan, 2. leeftijd, 3 meditatie-ervaring  
Plus: uitnodiging open leerhouding (beginners mind/Piagets assimilatie en accommodatie)  
Leerdoelen, didactiek, programma en aandachtspunten bij de oefening  
*Metareflectie vanuit de ervaring (teachback)*  
Inclusief nabespreking op deelnemersniveau  
Data referaten op het bord om te verdelen  
Aankondigen: mail achteraf iedere lesdag + toestemming om adressenlijst rondsturen  
Documentaire Healing from Within met J. Kabat-Zinn

## Dag 2 Lichaamsverkenning, leren oefeningen geven

Docenten: Rob Brandsma en Karin Rekvelt

### Onderwerp

### Toelichting

10:00	Welkom	
10:15	Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)	
10:30		
10:45	Praktijkoefening: Lichaamsverkenning deelnemersniveau	
11:00		
11:15		
11:30	Enquiry deelnemersniveau	
11:45	Pauze	
12:00		
12:15		
12:30	Theorie: Structuur MBSR/MBCT: Sessie 1 & 2	
12:45	Theorie: Driepoot trainer - groep - verbatim	
13:00	Lunch	
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	Oefening Lichaamsverkenning: theoretische onderbouwing	Leerdoelen, didactiek, programma en aandachtspunten bij de oefening
14:15		<i>Metareflectie vanuit de ervaring (teachback)</i>
14:30		
14:45	Praktijkoefening: bodyscan in subgroepen	Estafettevorm: ieder een stukje (elkaar aantikken); korte onderlinge feedbackronde
15:00		
15:15		
15:30	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
15:45		
16:00	Pauze	
16:15	Praktijkoefening: lichaamsverkenning in subgroep: integrale oefening 1 trainer doet de hele oefening, anderen deelnemersrol; kort nabespreken	
16:30		
16:45		
17:00	Reflectie en theoretische kader aan de praktijkervaringen	
17:15		
17:30	Afsluiting	

## Dag 3 Ademmeditatie, Ademruimte, introductie Enquiry

Docenten: Karin Rekveld en Femke Kok

### Onderwerp

### Toelichting

10:00	Welkom	
10:15	Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)	
10:30	Referaat Basisboek Hoofdstuk 7: MBSR	
10:45		
11:00	Praktijkoefening: Ademmeditatie	
11:15		
11:30	Oefening Ademmeditatie: theoretische onderbouwing	incl verschil concentratie-inzichtmeditatie
11:45	Praktijkoefening: ademmeditatie in subgroepen	geen enquiry, wel feedback; regels feedback herhalen
12:00		
12:15		
12:30	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
12:45		
13:00	Lunch	
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	Theorie: Introductie Enquiry: fundamenten	
14:15		
14:30		
14:45		
15:00	Praktijkoefening: ademmeditatie met enquiry	zelfde subgroep als vanochtend, andere trainers
15:15		En: vragen onderscheiden in openingsvragen en vervolgvragen
15:30		
15:45		
16:00	Reflectie & theorie: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
16:15		
16:30	Praktijkoefening: Ademruimte	
16:45	Ademruimte: theoretische onderbouwing	
17:00		
17:15	Theorie: didactische opbouw Sessie 1 tm 3	
17:30	Afsluiting	

## Dag 4 Mindful yoga

Docenten: George Langenberg

- 10:00 Welkom
- 10:15 Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)
- 10:30
- 10:45 Referaat artikel uit de reader
- 11:00
- 11:15 Praktijkoefening: mindful yoga op deelnemersniveau
- 11:30
- 11:45
- 12:00
- 12:15
- 12:30
- 12:45 Theorie: thema's uit de fysieke oefeningen (grenzen, stretchen, aandacht van hoofd naar lichaam etc)
- 13:00 Lunch
- 13:15
- 13:30
- 13:45
- 14:00 Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen
- 14:15
- 14:30
- 14:45 Theoretische uitgangspunten: Mindful yoga aanbieden binnen het kader van mindfulnesstraining
- 15:00
- 15:15
- 15:30 Praktijkoefening: mindful yoga begeleiden in subgroepen                      geen enquiry, wel feedback; regels feedback herhalen
- 15:45
- 16:00
- 16:15
- 16:30
- 16:45
- 17:00 Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen
- 17:15
- 17:30 Afsluiting

## Dag 5 Zitmeditatie + vervolg enquiry

Docenten: Rob Brandsma en Mila de Koning

### Onderwerp

### Toelichting

10:00	Welkom	
10:15	Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)	
10:30		
10:45	Referaat artikel uit de reader	
11:00		
11:15	Pauze	
11:30	Praktijkoefening: Zitmeditatie	
11:45		
12:00		
12:15	Oefening Zitmeditatie: theoretische onderbouwing	
12:30		
12:45		
13:00	Lunch	
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	Praktijkoefening: zitmeditatie in subgroepen: estafette	1 aankomen en lichaam/ongemak 2 geluiden 3 gedachten evt emoties 4 vrije open aandacht
14:15		
14:30		
14:45		
15:00	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
15:15		
15:30	Pauze	
15:45	Oefenen met een stukje meditatie naar keuze en enquiry	bij nabespreking alleen feedback over enquiry
16:00		docenten visiteren
16:15	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
16:30	Praktijkoefening: Lopen in aandacht	
16:45		
17:00	Lopen in aandacht: theoretische onderbouwing	
17:15		
17:30	Afsluiting	

## Dag 6 Stresseducatie & educatie algemeen

Docenten: Rob Brandsma en George Langenberg

### Onderwerp

### Toelichting

10:00	Welkom	
10:15	Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)	
10:30		
10:45	Referaat Kabat-Zinn art 7 foundational attitudes	
11:00		
11:15	Koffie	
11:30	Praktijkoefening: Stresseducatie geven en ontvangen	
11:45		
12:00		
12:15	Stresseducatie: theoretische onderbouwing	Wat doen we hier? Overbrengen van thema van S 4 naar S5, bijbehorend huiswerk
12:30	Theorie: Educatie in de mindfulnesstraining	Vaste en zwevende onderwerpen (zie H 5), relatie met werkboek, met enq en meditatie
12:45		Goede uitleg is nog een vak apart. functies enquiry: verklaren, erkennen etc, p 213
13:00	Lunch	
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	Verzamelen restvragen, instructies middag oefendeel	
14:15	Praktijkoefening: vrije keuze oefening + enquiry 1e ronde	Yoga, zitmeditatie MOB, lichaamsverkenning
14:30		10 min oefening, 10 min enquiry, 10 min nabespreking; 2x 1 trainer
14:45		Docenten visiteren
15:00		
15:15	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
15:30		
15:45	Pauze	
16:00	Praktijkoefening: vrije keuze oefening + enquiry 2e ronde	
16:15		
16:30		
16:45		
17:00	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
17:15		
17:30	Afsluiting	

## Dag 7 Mindful communicatie en exploratie innerlijke waarden

Docenten: Femke Kok

### Onderwerp

### Toelichting

10:00	Welkom	
10:15	Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)	
10:30	Referaat Parker Palmer	
10:45		
11:00		
11:15	Communicatieoefening 1: het belang van aandacht	Ondw: wat je hebt meegemaakt vanochtend op weg hier naartoe
11:30	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	aandacht is levensbehoefte! (maar ook niet te veel)
11:45		
12:00	Communicatieoefening 2: erkenning van elkaars referentiekader	hoe je elkaars perspectief niet kunt kennen - en dit gaat nog om concrete informatie
12:15	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	dialogoog = bestaansrecht geven aan het perspectief van de ander (Comm kompas van Maex)
12:30		bestaansrecht geven aan een ander begint met bestaansrecht geven aan jezelf
12:45	Contemplatie: bestaansrecht geven aan jezelf	
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	Instructies voor de middagoefeningen	
14:15	Communicatieoefening 3: Insight Dialogue	
14:30		
14:45	Communicatieoefening 4: Insight Dialogue	
15:00		
15:15	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
15:30	loopmeditatie	
15:45		
16:00	Communicatieoefening 5: Insight Dialogue	
16:15		
16:30	Communicatieoefening 6: Insight Dialogue	
16:45		
17:00	In subgroep: nabespreken	
17:15	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
17:30	Afsluiting	

## Dag 8 Afsluiting: verankeren wat je geleerd hebt

Docenten: Rob Brandsma en óf Mila de Koning, óf Karin Rekveld, óf George Langenberg

### Onderwerp

### Toelichting

- 10:00 Welkom  
10:15 Reflectie op leerstof vorige lesdag + thuisbeoefening (met vraag en antwoord van docenten)  
10:30 Praktijkoefening: lichaamsverkenning  
10:45  
11:00  
11:15 Enquiry Lichaamsverkenning  
11:30 Pauze  
11:45 Praktijkoefening: subgroepen met een mindfulnessoefening naar keuze + nabespreking  
12:00  
12:15  
12:30  
12:45 Plenaire reflectie oefenervaringen  
13:00 Lunch  
13:15  
13:30  
13:45  
14:00 Referaat H 6 Praktijkboek  
14:15  
14:30  
14:45 Theorie: mindfulness in vogelvlucht: opbouw, didactiek  
15:00 en uitdagingen  
15:15  
15:30  
15:45 Thee  
16:00 Theorie: restvragen bij het geleerde in de opleiding  
16:15 Tentamen  
16:30  
16:45  
17:00 Certificering en afscheid  
17:15  
17:30 Afsluiting

Wat is mindfulness in de kern, hoe leren we het, wat vraag dit van de trainer, structuur MBI's  
Waar staan we nu na BO en wat nog te leren in VO (extra aandacht voor belang Voorgesprek)