

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 Pauze
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
16:30 Documentaire ontwikkeling MBSR
16:45
17:00
17:15 Nabespreken thema's documentaire
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		
12:00	Pauze	
12:15	Theorie: Structuur MBSR/MBCT: Sessie 1 & 2	
12:30		
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		1 trainer doet de hele oefening, anderen deelnemersrol; kort nabespreken
16:30	Praktijkoefening: lichaamsverkenning in subgroep: integrale oefening	
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	Pauze	
11:45	Oefening Ademmeditatie: theoretische onderbouwing	incl verschil concentratie-inzichtmeditatie
12:00	Praktijkoefening: ademmeditatie in subgroepen	geen enquiry, wel feedback; regels feedback herhalen
12:15		
12:30		
12:45	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
13:00	Lunch	
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	Theorie: Introductie Enquiry: fundamenten	
14:15		
14:30		
14:45	Praktijkoefening: ademmeditatie met enquiry	zelfde subgroep als vanochtend, andere trainers
15:00		En: vragen onderscheiden in openingsvragen en vervolgvragen
15:15		
15:30	Pauze	
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 Pauze
- 11:30 Praktijkoefening: mindful yoga op deelnemersniveau
- 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 Pauze
- 15:45
- 16:00 Praktijkoefening: mindful yoga begeleiden in subgroepen geen enquiry, wel feedback; regels feedback herhalen
- 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		
16:00	Oefenen met een oefening naar keuze en enquiry	bij nabespreking alleen feedback over enquiry
16:15		docenten visiteren
16:30	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
16:45	Praktijkoefening: Lopen in aandacht	
17:00		
17:15	Lopen in aandacht: theoretische onderbouwing	
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	Pauze	
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		
16:15	Praktijkoefening: vrije keuze oefening + enquiry 2e ronde	
16:30		
16:45		
17:00		
17:15	Plenair: nabespreken en thematiseren van leerervaringen	
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	Pauze	
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	dialogo = 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		
15:45	Pauze	
16:00		
16:15	Communicatieoefening 5: Insight Dialogue	
16:30		
16:45	Communicatieoefening 6: Insight Dialogue	
17:00		
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 Pauze
15:45
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)