Training: mindful@work (mindfulnesstraininging MBSR)

Wanneer je het brein gaat trainen dmv mindfulness heeft dit een aantal grote voordelen;

Voor medewerkers: vergroten van vitaliteit, veerkracht & concentratie en het doorbreken van de automatische piloot.
De effecten van een mindfulness training voor je fysieke en mentale gezondheid zijn groot. Het brein wordt tijdens deze training dusdanig getraind dat een deelnemer na de training o.a.;

- - Minder stress ervaart
- - Minder piekert
- - Positiever en rustiger gevoel ervaart
- - Beter slaapt
- - Een betere weerstand heeft
- - Een betere concentratie heeft
- - Een positiever zelfbeeld heeft
- - Een grotere veerkracht heeft
- - Meer compassie en mededogen ervaart

Deze effecten zijn gemeten na een 8-weekse mindfulness training (Mindfulness Based Stress Reduction). In deze training voeren we de bijeenkomsten uit zoals in het MBSR programma beschreven zijn.

Effect op cliënt niveau: de kwaliteit van de werkrelatie tussen hulpverlener en cliënt neemt toe. Ongeveer 60% van het effect van hulpverlening wordt toegeschreven aan de kwaliteit van de relatie tussen hulpverlener en cliënt. Doorslaggevend voor de kwaliteit van deze relatie is dat de cliënt werkelijk begrip en erkenning ervaart. Door mindfulness te trainen ontwikkelen hulpverleners een houding waarin dit mogelijk is.

De houdingsaspecten van mindfulness:

1. Niet oordelen: onpartijdig waarnemen, oberveren zonder evalueren en categoriseren, niet indelen in goed en fout. De dingen nemen zoals ze zijn en daar niets aan toe hoeven voegen.
2. Geduld: begrijpen en accepteren dat dingen vaak hun tijd nodig hebben. Geduld voor onszelf en anderen.
3. Frisse blik: dingen zien alsof je ze voor het eerst ziet, alsof je alles als nieuw ervaart, net als een beginner of een klein kind.
4. Vertrouwen in jezelf: vertrouwen op je waarneming van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties versterkt het vermogen om te kunnen onderscheiden welke informatie tot leidraad dient in het proces van zelfregulering en heling. Wanneer je vertrouwen hebt in jezelf kan je ook verantwoordelijkheid nemen in dit proces.
5. Niet hoeven streven: doelen loslaten, niet hoeven vasthouden aan uitkomsten en aan wat je wilt bereiken.
6. Aanvaarding: dingen zien en accepteren zoals ze werkelijk zijn, open staan voor wat je waarneemt.
7. Loslaten: niet gehecht zijn, niet vasthouden aan gedachten, gevoelens, lichaamservaringen en ervaringen.

Omschrijving programma:

Sessie 1: Leven op de automatische piloot

- Introductie
- Voorstelrondje
- Praktische informatie
- Eetmeditatie (Rozijnoefening)
- Enquiry eetmeditatie
- Lichaamsverkenning
- Enquiry lichaamsverkenning
- Uitleggen gebruik thuismateriaal en thuisbeoefening.

Thuisbeoefening: 1 uur per dag:

- Lichaamsverkenning
- Routinehandeling met aandacht
- Eerste hap met aandacht

Sessie 2: Omgaan met obstakels

- Lichaamsverkenning
- Enquiry lichaamsverkenning
- Nabespreken thuisbeoefening
- Aankondigen thuisbeoefening en afsluiting
- Korte zitmeditatie

Thuisbeoefening: 1 uur per dag

- Lichaamsverkenning
- Nieuwe routinehandeling
- Registeren prettige gebeurtenissen

Sessie 3: grenzen leren kennen

- Ademmeditatie
- Enquiry
- Nabespreken thuisbeoefening
- Ademruimte
- Aankondiging thuisbeoefening en afsluiting
- Bewegingsoefeningen: liggende yoga

Thuisbeoefening: 1 uur per dag

- Afwisselend ademmeditatie en liggende yoga
- Ademruimte
- Registreren van onprettige gebeurtenissen

Sessie 4: landschap van stress

- Meditatie op zien of horen
- Bewegingsoefeningen: staande yoga
- Enquiry staande yoga
- Nabespreking thuisbeoefening
- Stresseducatie
- Zitmeditatie
- Ervaringen delen en afsluiten

Thuisbeoefening: 1 uur per dag

- Afwisselend zitmeditatie en staande yoga
- Ademruimte: coping en gewoon
- Registeren stressvolle gebeurtenissen

Sessie 5: uitdagingen bewust beantwoorden

- Zitmeditatie
- Enquiry zitmeditatie
- Nabespreken thuisbeoefening
- Stresseducatue 2: reageren of beantwoorden
- Thema veranderen of accepteren
- Aankondigen thuisbeoefening en afsluiting
- Loopmeditatie

Thuisbeoefening: 1 uur per dag

- Afwisselend zit- en loopmeditatie
- Bewust worden van opties bij stressvolle gebeurtenissen
- Ademruimte: coping en gewoon

Sessie 6: Gedachten zijn geen feiten

- Meditatie met aandacht voor gedachten, of: zitten met iets moeilijks
- Enquiry meditatie
- Nabespreking thuisbeoefening
- Oefening automatische negatieve gedachten
- Aankondiging thuisbeoefening en afsluiting
- Bergmeditatie

Thuisbeoefening: 1 uur per dag

- Zitmeditatie
- Bewust zijn van eigen negatieve automatisch gedachten

Sessie 7: Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen

- Zitmeditatie
- Enquiry meditatie
- Nabespreking thuisbeoefening
- Energiegevers en energienemers
- Eigen programma voor de komende tijd
- Afsluiting
- Loopmeditatie of bewegingsoefeningen

Thuisbeoefening: 1 uur per dag

- Eigen gemaakte programma

Sessie 8: Gebruiken wat je geleerd hebt

- Lichaamsverkenning
- Enquiry lichaamsverkenning
- Nabespreking thuisbeoefening

- Kaart aan je toekomstige zelf
- Evaluatie
- Tips om aandacht in je leven te houden
- Afsluiting

Thuisbeoefening:

- Naar eigen behoefte de rest van je leven.