1. **Introductie**Compassie is een algemeen menselijke eigenschap die bij iedereen in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei is gekomen. Compassie of mededogen geeft ons de mogelijkheid om te reageren met begrip, geduld en liefde, in plaats van bijvoorbeeld angst en afkeer. Het is een verbindende factor om ons te kunnen inleven in daden van vriendelijkheid en ruimhartigheid, naar onszelf en de ander.
2. **Inhoud**Miljoenen jaren geleden is bij de mens de basis voor algemeen menselijke reactiepatronen gelegd. Patronen die gericht zijn op lijfsbehoud (angst of boosheid) of op het verkrijgen van voldoende voedsel (streven en jagen) zijn zeer herkenbaar. Zonder dat we ons dat altijd realiseren, spelen deze oude patronen ook nu nog een grote rol in ons leven. Ofschoon onze eerste levensbehoeften al lang zijn veiliggesteld, kan bijvoorbeeld de neiging tot jagen zich alsnog voordoen in het najagen van nog meer bezit en erkenning. Ook weten we hoe ons voorstellingsvermogen een negatief effect kan hebben op onze emotie(s). In gedachten stellen we ons bijvoorbeeld voor hoe iemand met wie we moeite hebben, ons zou kunnen beledigen of kwetsen. Boosheid en angst liggen dan op de loer en ons lichaam reageert meteen. In de training wordt uitleg gegeven over de werking van het menselijk brein en over de oorsprong en invloed van diep gewortelde, ingesleten patronen op ons gedrag van alledag. Training helpt je je hiervan bewust te worden en hier bewuste keuzes in te maken. Bij het ontwikkelen van dit bewustzijn (mindfulness) word je je er doorgaans als eerste van bewust hoe moeilijk het is om ‘bewust’ te zijn. Je zult je realiseren hoe vaak je er met je aandacht niet bij bent. Het wordt duidelijk dat veel beperkingen waar je tegenaan loopt niet specifiek jouw patronen zijn, maar algemeen menselijk zijn. Vele nieuwe oefeningen helpen je bij het ontwikkelen van compassie voor jezelf. Ook worden suggesties gedaan om in het dagelijks leven te oefenen. Terwijl in het eerste deel van de training ‘zelf-compassie’ centraal staat, zul je gaandeweg ervaren hoe compassie voor jezelf en die voor anderen hand in hand gaan. Met patronen als ‘zorgen’ en ‘verbinden’ leer je de balans herstellen. Juist ook onder professionals in de zorg, die de werking van mindfulnessbeoefening ontdekt hebben, persoonlijk en/of professioneel, ontstaat in toenemende mate een behoefte aan verdieping. De groeiende werkdruk in de moderne gezondheidszorg gaat niet zelden gepaard met “compassiemoeheid” naar cliënten en met een tekortschietende zelfcompassie. De Compassietraining (MBCL) kan hierbij zeer ondersteunend zijn.
3. **Leerdoelen**  
   Aan het eind van de cursus hebt u onder meer geleerd dat zelfcompassie samengaat met:

* Gezonder functioneren van onze hersenen en neurobiologische systemen
* Een grotere vaardigheid om met moeilijkheden om te gaan
* Minder angst om fouten te maken en minder angst voor afwijzing
* Het tijdig herkennen van stress-signalen
* Meer zelfrespect, sympathie en begrip voor eigen tekortkomingen
* Het herkennen van beperkende gewoonten in denken en doen
* Een verzachtende invloed op de impact van negatieve gebeurtenissen
* Het aanboren van innerlijke hulpbronnen
* Het ervaren van meer rust, balans en veerkracht
* Meer positieve emoties, wijsheid, levensgeluk en optimisme
* Meer sociale verbondenheid
* Het aanbrengen en handhaven van meer balans tussen werk en privéleven

1. **Doelgroep**

GZ-Psychologen, Klinisch Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiaters, Psychiatrisch verpleegkundigen, Medisch specialisten en andere professionals werkzaam in de (Geestelijke) Gezondheidszorg. De training is geschikt voor deelnemers die al een cursus Mindfulness (MBSR/MBCT) hebben gevolgd of die bekend zijn met een andere vorm van meditatie en beoefening willen verdiepen.

1. **Docent(en)**  
   Birgitte Beelen heeft zich gespecialiseerd in verschillende richtingen in de Psychologie, waaronder GZ-psychologie, Systeemtherapie en EMDR- Practitioner (trauma). Ook biedt zij supervisie en coaching en is zij MfN-Registermediator. Zij is directeur-eigenaar van SYNTAGMA Psychologie Mediation Coaching Training Advies en heeft jarenlang ervaring als manager. Zij verzorgt regelmatig trainingen en lezingen in binnen- en buitenland. Birgitte is Mindfulness- en Compassietrainer en spreekt Nederlands, Engels en Frans.
2. **Beknopt programma**

**Dag 1:**

* Gezonder functioneren van onze hersenen en neurobiologische systemen
* Een grotere vaardigheid om met moeilijkheden om te gaan
* Minder angst om fouten te maken en minder angst voor afwijzing
* Het herkennen van beperkende gewoonten in denken en doen

*Onderwerpen:*

* 1. Wat is compassie? Wat is ‘lijden’; het dagelijks leven. Hoe zijn ons brein en organisme geëvolueerd om te overleven? Hoe kunnen de drie emotieregulatiesystemen uit balans raken door invloeden van buitenaf en van binnenuit
  2. Menselijk reageren op stress en zelfcompassie. Naast fight, flight, freeze een vierde mogelijke reactie op stress: ‘tend and befriend’,
  3. Innerlijke patronen

**Dag 2**

* Gezonder functioneren van onze hersenen en neurobiologische systemen
* Het tijdig herkennen van stress-signalen
* Meer zelfrespect, sympathie en begrip voor eigen tekortkomingen
* Het herkennen van beperkende gewoonten in denken en doen
* Een verzachtende invloed op de impact van negatieve gebeurtenissen
* Meer positieve emoties, wijsheid, levensgeluk en optimisme
* Meer sociale verbondenheid

*Onderwerpen:*

1. Vriendelijkheid, mildheid en compassie. Drie antidota tegen strenge zelfkritiek, zelfisolatie en over-identificatie, te weten: self-kindness, common humanity & mindfulness.
2. Zelf en anderen
3. Stilte-bijeenkomst

**Dag 3**

* Gezonder functioneren van onze hersenen en neurobiologische systemen
* Het ervaren van meer rust, balans en veerkracht
* Meer positieve emoties, wijsheid, levensgeluk en optimisme
* Meer sociale verbondenheid
* Het aanbrengen en handhaven van meer balans tussen werk en privéleven

*Onderwerpen:*

1. Gedeelde menselijkheid en levenswaarden
2. Compassie in het dagelijks leven
3. De cultivering van compassie als één van de vier zelfoverstijgende kwaliteiten: vriendelijkheid, compassie, (mede)vreugde en innerlijke balans.