FORMELE OEFENINGEN EN INFORMELE OEFENINGEN

Tijdens de cursus wordt gewerkt met formele oefeningen en informele oefeningen. Tijdens een formele oefening neem je de tijd om een specifieke oefening te doen. In de training komen de volgende formele oefeningen aan bod: lichaamsverkenning, ademruimte, bewegen in aandacht en zitmeditatie. Bij de informele oefeningen staat de toepassing van mindfulness in het dagelijks leven centraal. Je leert waarnemen en opmerken wat er op dát moment gebeurt.

DAG 1

Thema's: aandacht, waarnemen, de 7 basisprincipes; beoefenen van mindfulness, stress.

Tijdens de eerste cursusdag staat een kennismaking met mindfulness centraal. Mindfulness is moeilijk om in woorden te omschrijven en een vaardigheid die niet puur in theorie te leren is. Je kunt immers ook niet leren pianospelen door er een boek over te lezen. Het beoefenen is een belangrijke stap voor het zelf ontwikkelen van een meer mindful bestaan, maar óók een belangrijke basis om het aan cliënten te leren. Dit doen we in de vorm van een aantal formele en informele oefeningen. Ook leer je de eerste dag meer over de achtergrond van mindfulness en krijg je veel informatie over stress.

DAG 2

Thema's: grenzen, communicatie, implementatie in de logopedie, zelfzorg

De tweede cursusdag is een zeer praktijkgerichte dag. We gaan weer aan de slag met een aantal formele en informele oefeningen en staan uitgebreid stil bij de implementatie van mindfulness binnen de logopedische behandelingen en het dagelijks leven.