INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	blz. 3
Programma lesdag 1	blz. 5
Huiswerk	blz. 6
Programma lesdag 2	blz. 7
Huiswerk	blz. 8
Programma lesdag 3	blz. 9
Huiswerk	blz. 10
Programma lesdag 4	blz. 11
Huiswerk	blz. 12
Programma lesdag 5	blz. 13
Huiswerk	blz. 14
Programma lesdag 6	blz. 16
Huiswerk	blz. 17
Programma lesdag 7	blz. 18
Huiswerk	blz. 19
Programma lesdag 8	blz. 20
Huiswerk	blz. 21

VOORWOORD

Voor je ligt de Opleidingsmap van de module MindfulnessVERBREDING van de Mindfulness TRAINER Opleiding

De Module MindfulnessVERBREDING bestaat uit 8 lesdagen. Deze Opleidingsmap bevat dan ook 8 hoofdstukken en is bedoeld als werkmap, waarin je aantekeningen kunt maken tijdens de lesdagen en thuis.

De Module MindfulnessVERBREDING staat enerzijds in het teken van het versterken en verdiepen van de vaardigheden van het trainerschap. Er is in deze module dan ook volop aandacht voor de inquiry, voor mindful bewegen, zitten met een moeilijkheid. Anderzijds is er uitgebreide aandacht voor de wortels van mindfulness, die in het boeddhisme en in de psychologie liggen.

Parallel aan deze Opleidingsmap loopt een digitale Reader en een digitaal Porfolio. De Reader bevat aanvullende literatuur, video's en geluidsbestanden. Het Portfolio is een persoonlijk document, waarin je ook het proces van je ontwikkeling tijdens de module MindfulnessVERBREDING beschrijft.

We wensen je een leerzame module toe!

Namens het docententeam van
Werkplaats Aandachtig Leven,

Linda Schipper

LESDAG 1 | MINDFULNESSVERBREDING INQUIRY

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 1

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 11.15 uur	introductie module MindfulnessVERBREDING
11.15 - 11.30 uur	*pauze*
11.30 - 13.00 uur	theorie 'inquiry'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	praktijk 'inquiry'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	praktijk 'inquiry'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 1 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 1 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 1, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

LESDAG 2 | MINDFULNESSVERBREDING INQUIRY

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 2

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 11.15 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.15 - 11.30 uur	*pauze*
11.30 - 13.00 uur	praktijk 'inquiry'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	praktijk 'inquiry'
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	praktijk 'inquiry'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 2 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 2 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 2, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

➢ Digitale Reader

- S.L. Woods
  A Contemplative Dialogue: the Inquiry Process in Mindfulness-Based Interventions
- S.L. Woods
  Building a Framework for the Practice of Mindful Inquiry
- Crane/Stanley/Rooney/Bartley/Cooper and Mardula
  Disciplined Improvisation:characteristics of inquiry in mindfulness-based teaching
- Heather Plett
  What it really Means to Hold Space for Someone
- Thich Nhat Hanh
  Stilte, luisteren in wereld van lawaai, blz. 71 -85
  Diep luisteren
- Thich Nhat Hanh
  Compassionate Listening | Video
- Frank Ostaseski
  Deep Listening | Video

DAG 3 | MINDFULNESSVERBREDING
MINDFUL BEWEGEN EN MINDFUL LOPEN

DOCENT: MARIA DOUWES-HULZEBOS

Programma lesdag 3

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 10.45 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
10.45 - 11.0 uur	theorie rond mindful bewegen en mindful lopen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 - 12.45 uur	praktijk mindful bewegen
12.45 - 13.45 uur	*pauze*
13.45 - 14.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
14.00 - 17.00 uur	praktijk mindful lopen *pauze tijdens het lopen*
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 3 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 3 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 3, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

➢ Digitale Reader

- Thich Nhat Hanh
  Vrede begint bij jezelf, blz. 134 - 135
  Aandachtig Lopen
- Jon Kabat-Zinn
  Waar je ook gaat daar ben je, blz. 145 – 147
  Lopend mediteren
- *Mindful wandelen*
- *Mindfulness en bewegen* | PDF
- Frits Koster & Erik van den Brink
  Compassievol leven, blz. 331 – 336
  Bewegingsoefeningen om het hart te openen
- *Stiltewandeling kan minder stil zijn dan je had gedacht*
- Erik Scherder
  Waarom is wandelen goed voor je lichaam | Video
- Erik Scherder
  De relatie tussen beweging, gedrag en mentale gezondheid | Video
- Ross Sargent
  Mindful Movement | Video

LESDAG 4 | MINDFULNESSVERBREDING BOEDDHISTISCHE WORTELS MBSR | MBCT

DOCENT: FOKJE WESTERLING

Programma lesdag 4

10.00 - 10.40 uur	theorie 'zevenpuntenhouding' bij meditatie concentratiemeditatie
10.40 - 11.00 uur	theorie 'de vijf hindernissen' praktijk van 'de vijf hindernissen'
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 - 11.45 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.45 - 13.00 uur	theorie van 'de drie gewoonten van de geest' praktijk van 'de drie gewoonten van de geest'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 14.45 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
14.45 - 15.30 uur	theorie boeddhisme theorie 'de vier edele waarheden en het achtvoudige pad'
15.30 - 15.45 uur	*pauze*
15.45 - 16.25 uur	meditatie
16.25 - 17.00 uur	theorie 'de vier onmetelijkheden/levensvrienden'
17.00 - 17.10 uur	theorie 'de vier fundamenten van mindfulness'
17.10 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 4 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 4 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 4, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

➢ Digitale Reader

- Frits Koster
  Bevrijdend inzicht, blz. 13 - 18
  Het leven van de Boeddha
- Joseph Goldstein
  Vipassane, blz. 137 – 140
  Ego en zelf
- Boekenlijst Boeddhistische wortels van MBSR | MBCT
- Barbara O'Brien
  What is buddhism? | Video
- Shauna Shapiro
  The power of Mindfulness | Video
- *How to sit comfortably for meditation* | Video

Huiswerk ter voorbereiding op
lesdag 5 en 6 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Vul twee Onplezierige Gebeurtenissen Kalenders in. Deze kalenders staan in de Digitale Reader VERBREDING onder het kopje Lesdagen Psychologische Wortels MBSR|MBCT. Neem een uitdraai van de twee door jou ingevulde kalenders mee naar lesdag 4.
- Maak de stresstest. De Stresstest staat in de Digitale Reader VERBREDING onder het kopje Lesdagen Psychologische Wortels MBSR|MBCT. Neem een uitdraai van de door jou ingevulde stresstest mee naar lesdag 4.

➢ Voorbereiding Stress, Depressie en Angst

De thema's 'Stress', 'Depressie' en 'Angst' zijn verdeeld over de studenten. Jij bereidt een presentatie van ongeveer 30 minuten voor rond het thema, waarvoor jij je hebt ingetekend (zie intekenlijst). In de Digitale Reader staat materiaal ter voorbereiding (zie ook blz. 14 en 15 van de opleidingsmap). De presentatie geeft relevante informatie over jouw onderwerp in relatie tot mindfulness en de mindfulness training.

LESDAG 5 | MINDFULNESSVERBREDING
PSYCHO-EDUCATIE BINNEN MBSR | MBCT

DOCENT: ASTRID WORTEL

Programma lesdag 5

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 - 12.00 uur	'onplezierige-gebeurtenissen-kalender' en 'stress-test'
12.00 – 13.00 uur	presentatie 'stress en burnout'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
15.00 - 16.00 uur	presentatie 'depressie'
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	oefenen met lastige situaties, die kunnen voorkomen in een trainingsgroep
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 5 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 5 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 5, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

➢ Digitale Reader

- David Dewulf
  Mindfulness Werkboek, hoofdstuk 4
  De zes patronen
- M. Killingsworth an D.T. Gilbert
  A Wandering Mind is an Unhappy Mind, Science | 12 november 2010
  A Wandering Mind is an Unhappy Mind

Depressie

- Interview met Peter Gøtsche, Volkskrant | 18 december 2016
  Antidrepessiva werken helemaal niet
- Ronald Siegel
  Mindfulness als uitweg, blz. 180 - 181
  Mindfulnessoefeningen voor depressie
- W.A.J. v.d. Sanden
  Depressie overwinnen, blz. 15 - 24
  Hoe herken je een depressie?
- *Depression* | Video

Stress

- Jos Brosschoot, De Psycholoog | juli-augustus 2017
  Langdurende stress
- Kelly McGonical, 5 juli 2017
  How to overcome stress by seeing other people's joy
- Rinskje Koelewijn, NRC | 16 december 2016
  Ik leefde supergezond, voelde me superkut
- Ellen de Bruin, NRC | 14 september 2107
  Burn-out lijkt veel voor te komen, maar wat is het nu eigenlijk?
- Witte Hoogendijk, Wilma de Rek
  Van Big Bang tot Burn Out, blz. 111-127
  Stressoren en stressresponsen van de Big Bang tot nu
- Fonds Pschychische gezondheid, oktober 2010
  Stress, *overspannenheid & burn-out*
- *Herkennen van stress en burnout*
- *Lijst met stressgedachten*
- *Hoe stress effect heeft op je hersenen* | Video
- *Hoe stress je ziek maakt* | Video
- *Hoe ontstaat burnout?* | Video
- Kelly McConigal
  How to make stress your friend | Video

Angst

- Ronald Siegel
  Mindfulness als uitweg, blz. 145 – 146
  Mindfulnessoefeningen bij angst
- Ronald Siegel
  How to stop the number one cause of most human misery
- Bessel van der Kolk
  When mindfulness will and won't work
- Dan Siegel
  Mindsight
  Hersenen in de palm van je hand
- Wilma de Rek & Witte Hoogendijk
  Ons stresssysteem is hopeloos verouderd | Video

➢ Literatuur

- Segal, Williams en Teasdale
  Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, blz. 7-53
  Depressie als uitdaging
- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 384-398
  Aan de slag met angst, paniek en spanning

Ook op internet is veel te vinden over stress, burn-out en depressie. Kijk eens op: www.thuisarts.nl en www.psychischegezondheid.nl.

LESDAG 6 | MINDFULNESSVERBREDING
PSYCHO-EDUCATIE BINNEN MBSR | MBCT

DOCENT: ASTRID WORTEL

Programma lesdag 6

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 – 13.00 uur	presentatie 'angst: paniekstoornis en dwangstoornis' presentatie 'angst: sociale fobie en specifieke fobie' presentatie 'angst: gegeneraliseerde angststoornis en posttraumatische stressstoornis'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
15.00 - 16.00 uur	emotieregulatie
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	oefenen met lastige situaties, die kunnen voorkomen in een trainingsgroep
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 6 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 6 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 6, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

LESDAG 7 | MINDFULNESSVERBREDING
ZIJN MET EEN MOEILIJKHEID

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 7

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 - 13.00 uur	zijn met een moeilijkheid • meditatie 'zijn met een moeilijkheid' • 'zijnn met een moeilijkheid' in relatie tot MBSR | MBCT • exploreren van eigen moeilijkheden in relatie tot MBSR | MBCT
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	zelfcompassie in relatie tot 'zijn met een moeilijkheid'
16.00- 16.15 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	oefenen met 'zelfcompassie'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 7 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 7 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 7, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

LESDAG 8 | MINDFULNESSVERBREDING

ZITTEN MET EEN MOEILIJKHEID

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 8

10.00 - 10.30 uur	meditatie en inquiry door docent begeleid
10.30 - 11.00 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
11.00 - 11.15 uur	*pauze*
11.15 - 13.00 uur	zitten met een moeilijkheid • in relatie tot acceptatie • in relatie tot psychologische flexibiliteit • inquiry zitten met een moeilijkheid
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 15.00 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
15.00 - 15.45 uur	meditatie en inquiry 'zitten met een moeilijkheid'
16.00- 16.15 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	meditatie en inquiry 'zitten met een moeilijkheid'
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 8 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 8 Module MindfulnessVERBREDING

➢ Portfolio

- Schrijf een kort reflectieverslag van lesdag 8, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.
- Schrijf een zelfcompassie-meditatie uit, zoals jij die zou begeleiden.

➢ Literatuur

Zindel Segal, Mark Williams & John Teasdale
Mindfulness en cognitieve therapie bij depressive, blz. 125 – 130
Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT

➢ Digitale Reader

- Ger Schurink
  Mindful Exposure en Verwerking
- Bessel van der Kolk
  Trauma's laten in het lichaam diepe sporen na
- Noud de Haas
  Dankzij mindfulness kan ik vrede sluiten met parkinson
- Rob Brandsma
  Mindfulness Trainingsboek, blz. 241 - 248
  Met iets moeilijks zitten
  Enquiry met iets moeilijks zitten
- Kristin Neff
  The three components of selfcompassion | Video
- *Omgaan met het onplezierige* | Video
- Tara Brach
  Awakening from Trance | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Emotional pain is worse | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Chronic Pain | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Stressful Situations & Pain | Audio