INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	blz. 3
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1	blz. 5
Programma lesdag 1	blz. 7
Huiswerk ter verdieping van lesdag 1	blz. 8
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2	blz. 8
Programma lesdag 2	blz. 9
Huiswerk ter verdieping van lesdag 2	blz. 10
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 3	blz. 10
Programma lesdag 3	blz. 11
Huiswerk ter verdieping van lesdag 3	blz. 12
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 4	blz. 12
Programma lesdag 4	blz. 13
Huiswerk ter verdieping van lesdag 4	blz. 14
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 5	blz. 14
Programma lesdag 5	blz. 15
Huiswerk ter verdieping van lesdag 5	blz. 16
Programma lesdag 6	blz. 17
Huiswerk ter verdieping van lesdag 6	blz. 18
Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 7	blz. 18
Programma lesdag 7	blz. 19
Huiswerk ter verdieping van lesdag 7	blz. 20
Programma lesdag 8	blz. 21
Huiswerk ter verdieping van lesdag 8	blz. 22

VOORWOORD

Voor je ligt het deel van de Opleidingsmap, die hoort bij de module MindfulnessVERDIEPING van de Mindfulness TRAINER Opleiding

De module MindfulnessVERDIEPING bestaat uit 8 lesdagen. Dit deel van de Opleidingsmap bevat dan ook 8 hoofdstukken en is bedoeld als werkmap, waarin je aantekeningen kunt maken tijdens de lesdagen en thuis.

De module MindfulnessVERDIEPING staat in het teken van jouw persoonlijke en professionele verdieping. De attitudes van mindfulness worden bestudeerd, maar vooral ook gecultiveerd, zodat ze je ondersteunen in het in praktijk brengen van mindfulness in je leven en je werk.

Ook is er aandacht tijdens deze module voor je eigen trainerschap. En voor het zelf ontwikkelen van materiaal ter ondersteuning van een mindfulness training

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

We wensen je een leerzame verdieping toe!

Namens het docententeam van
Werkplaats Aandachtig Leven,

Linda Schipper

➢ Presentatie attitude 'beginnersgeest'

Het programma-onderdeel rond de attitude 'beginnersgeest' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

LESDAG 1 | MINDFULNESSVERDIEPING
DE ATTITUDES VAN MINDFULNESS
BEGINNERSGEEST

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 1

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	introductie module MindfulnessVERDIEPING de intenties, de beoefeing en de attitudes van mindfulness
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 16.00 uur	mindfulness-attitude 'beginnersgeest'
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	mindfulness-attitude 'beginnersgeest' in perspectief
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 1 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 1 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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.

➢ Literatuur

- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 62-63
  De basis van mindfulnessbeoefening: instelling en inzet
- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 66-67
  Eindeloos beginnen

➢ Digitale Reader

- Jon Kabat-Zinn
  Mindfulness as a love affair with life | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Introductie Attitudes Mindfulness | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Frisse blik | Video

Huiswerk ter voorbereiding op
lesdag 2 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ Presentatie attitude 'niet-streven' en 'niet-oordelen

Het programma-onderdeel rond de attitude 'niet-streven' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

Het programma-onderdeel rond de attitude 'niet-oordelen' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

LESDAG 2 | MINDFULNESSVERDIEPING
NIET-STREVEN
NIET-OORDELEN

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 2

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 - 11.00 uur	*pauze*
11.00 - 13.00 uur	mindfulness-attitude 'niet-oordelen'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 16.00 uur	mindfulness-attitude 'niet-streven'
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	mindfulness-attitudes 'niet-oordelen' en 'niet-streven in perspectief
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 2 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 2 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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.

➢ Literatuur

- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 64-65
  Niet-oordelen
- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 68
  Niet-streven

➢ Digitale Reader

- Jon Kabat-Zinn
  Mindfulness voor beginners, blz. 127 -129
  Afkeer: de keerzijde van hebzucht
- Jon Kabat-Zinn
  Mindfulness voor beginners, blz. 125 – 126
  Hebzucht: de waterval van ontevredenheid
- Jon Kabat-Zinn
  Niet-oordelen | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Niet-streven | Video

Huiswerk ter voorbereiding op
lesdag 3 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ Presentatie attitude 'laten gaan' en 'vertrouwen'

Het programma-onderdeel rond de attitude 'laten gaan' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

Het programma-onderdeel rond de attitude 'vertrouwen' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

LESDAG 3 | MINDFULNESSVERDIEPING
LATEN GAAN
VERTROUWEN

DOCENT: MARIA DOUWES

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 - 11.00 uur	*pauze*
11.00 - 13.00 uur	mindfulness-attitude 'laten gaan'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 16.00 uur	mindfulness-attitude 'vertrouwen'
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	mindfulness-attitudes 'laten gaan' en 'vertrouwen' in perspectief
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 3 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 3 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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.

➢ Literatuur

- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 70-72
  Loslaten
- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 67
  Vertrouwen

➢ Digitale Reader

- Jon Kabat-Zinn
  Waar je ook gaat daar ben je, blz. 67 – 68
  Loslaten
- Jon Kabat-Zinn
  Waar je ook gaat daar ben je, blz. 72 – 73
  Vertrouwen
- Jon Kabat-Zinn
  Laten gaan | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Vertrouwen | Video
- Sharon Salzberg
  Het gevoel dat je goed genoeg bent | Interview

Huiswerk ter voorbereiding op
lesdag 4 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ Presentatie attitude 'geduld' en 'accepteren'

Het programma-onderdeel rond de attitude 'geduld' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

Het programma-onderdeel rond de attitude 'accepteren' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

LESDAG 4 | MINDFULNESSVERDIEPING
GEDULD
ACCEPTEREN

DOCENT: FOKJE WESTERLING

Programma lesdag 4

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 - 11.00 uur	*pauze*
11.00 - 13.00 uur	mindfulness-attitude 'geduld'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 16.00 uur	mindfulness-attitude 'accepteren'
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	mindfulness-attitudes 'geduld' en 'accepteren' in perspectief
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 4 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 4 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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.

➢ Literatuur

- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 65-66
  Geduld
- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 69-70
  Aanvaarding

➢ Digitale Reader

- Jon Kabat-Zinn
  Waar je ook gaat daar ben je, blz. 61-66
  Geduld
- Tara Brach
  Het leven liefhebben door acceptatie, blz. 70-87
  Onvoorwaardelijke vriendelijkheid: het wezen van totale acceptatie
- Jon Kabat-Zinn
  Geduld | Video
- Jon Kabat-Zinn
  Aanvaarding | Video

Huiswerk ter voorbereiding op
lesdag 5 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ Presentatie attitude 'vrijgevigheid' en 'dankbaarheid'

Het programma-onderdeel rond de attitude 'vrijgevigheid' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

Het programma-onderdeel rond de attitude 'dankbaarheid' wordt door een student/studenten voorbereid. Het programma-onderdeel duurt 2 uren en bevat de volgende items:

- meditatie, waarin aandacht voor de attitude;
- informele oefening, waarin attitude kan worden ervaren;
- lees een verhaal voor/laat een lied horen/toon een filmpje waarin de attitude gehoord/gezien kan worden;
- leg een link met bijeenkomst(en) van de mindfulness training, waarin de attitude een rol speelt;
- verbind de attitude met educatieve thema's binnen de mindfulness training.

LESDAG 5 | MINDFULNESSVERDIEPING
VRIJGEVIGHEID
DANKBAARHEID

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 5

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 - 11.00 uur	*pauze*
11.00 - 13.00 uur	mindfulness-attitude 'vrijgevigheid'
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 16.00 uur	mindfulness-attitude 'dankbaarheid'
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	mindfulness-attitudes 'vrijgevigheid' en 'dankbaarheid' in perspectief
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 5 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 5 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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

- Jon Kabat-Zinn
  Dankbaarheid en Vrijgevigheid | Video
- David Steindl-Rast
  Want to be happy, be grateful | Video
- Erik van den Brink en Frits Koster
  Compassievol leven, blz. 254 - 255
  Dankbaarheid
- Jon Kabat-Zinn
  Waar je ook gaat daar ben je, blz. 74-76
  Edelmoedigheid

LESDAG 6 | MINDFULNESSVERDIEPING
TRAINERSCHAP ALS VAK

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 6

10.00 - 10.30 uur	meditatie, inquiry en educatie door student 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	profielschets mindfulness trainer
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 - 14.45 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
14.45 - 16.00 uur	trainerschap, kwaliteiten en beperkingen
16.00 - 16.15 uur	*pauze*
16.15 - 17.00 uur	zelfzorg op persoonlijk en professioneel vlak
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 6 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 6 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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.

➢ Literatuur

- Jon Kabat-Zinn
  Gezond leven met mindfulness, blz. 513 - 540
  Een nieuw begin

➢ Digitale Reader

- Rob Brandsma
  Mindfulness Praktijkboek, blz. 219 - 231
  Wat de trainer meebrengt
- Brené Brown
  The power of vulnerability | Video
- Kristin Race
  Settle down, pay attention, say thank you | Video

Huiswerk ter voorbereiding op
lesdag 7 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ Presentaties eigen trainingsmateriaal

Bereid de bijeenkomsten van de mindfulness training voor, waarvoor je je hebt ingetekend. Tijdens lesdag 7 is er voor elke bijeenkomst een half uur gereserveerd. Dit half uur kun je gebruiken om een presentatie te geven over de desbetreffende bijeenkomst. De presentatie bevat de volgende onderdelen:

- protocol van de bijeenkomst;
- uitgeschreven hand-out van de bijeenkomst;
- (huis)werkbladen, die bij de bijeenkomst horen;
- toelichting formele en informele oefeningen van de bijeenkomst;
- educatieve thema's, die in de bijeenkomst aan de orde kunnen komen;
- uitwerking van het thema van de bijeenkomst MBSR | MBCT
- lied/gedicht of verhaal dat aansluit bij de bijeenkomst.

Stuur voorafgaand aan lesdag 7 al het materiaal aan je medestudenten, zodat ze zich voorafgaand aan lesdag 7 kunnen verdiepen in dat wat jij aan eigen trainingsmateriaal hebt gemaakt, en je feedback kunnen geven.

LESDAG 7 | MINDFULNESSVERDIEPING
EIGEN TRAININGSMATERIAAL

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 7

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 - 11.00 uur	*pauze*
11.00 - 13.00 uur	eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 1 eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 2 eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 3 eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 4
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 – 14,45 uur	meditatie, inquiry en educatie door student
14.45 – 15.45 uur	eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 5 eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 6
15.45 - 16.00 uur	*pauze*
16.00 - 17.00 uur	eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 7 eigen trainingsmateriaal bijeenkomst 8
17.00 - 17.30 uur	reflecteren op lesdag 6 meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 7 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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.

➢ Digitale Reader

- Rob Brandsma
  Mindfulness Basisboek, blz. 170 - 179
  Mindfulness-based Interventies

LESDAG 8 | MINDFULNESSVERDIEPING
MINDFULNESS IN VERBINDING

DOCENT: LINDA SCHIPPER

Programma lesdag 8

10.00 - 10.30 uur	meditatie, inquiry en educatie door student begeleid
10.30 - 10.45 uur	delen van persoonlijke en professionele leerervaringen en leervragen
10.45 - 11.00 uur	*pauze*
11.00 - 12.00 uur	(zelf)compassie
12.00 - 13.00 uur	heartfulness
13.00 - 14.00 uur	*pauze*
14.00 – 15.00 uur	acceptance and commitment therapy
15.00 – 15.15 uur	*pauze*
15.15 – 16.15 uur	the work
16.15 - 17.30 uur	reflecteren op de opleiding en afscheid nemen meditatie

Huiswerk ter verdieping van
lesdag 8 Module MindfulnessVERDIEPING

➢ 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 reflectieverslag over de module mindfulnessVERDIEPING, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.
- Schrijf een reflectieverslag over de gehele opleiding tot mindfulness trainer, met daarin aandacht voor je persoonlijke leerpunten en je persoonlijke ontwikkeling ten aanzien van het mindfulness trainerschap.

➢ Digitale Reader

- *Interview Kristin Neff* | Video
- *Interview Tara Brach* | Video
- *Interview Byron Katie* | Video
- Stephen Hayes
  Psychological Flexibility | Video