**bijeenkomst 1 (dag 1)**

**WERKVORMEN MINDFULNESS**

1. *voorstellen* (samen)

M/E - koffie, voorstellen deelnemers en begeleiding 10.00 uur

2. *inleiding* (Esther) 10.50 uur

 - opzet 4 dagdelen nascholing

- opzet dag 1 (thema, indeling)

- inleiding stand van zaken mindfulness algemeen/toegepast

3. *werkvorm 1*(Marijke)

- een werkvorm doen 11.00 uur

 - schriftelijke individuele aantekeningen (vragenformulier) 11.45 uur

 - uitwisselen samen 11.50 uur

pauze 12.30-13.00 uur

4. *adempauze* (Esther)

- ademruimte 13.00 uur

- beeldend uitwerken 13.10 uur

- korte uitwisseling 13.15 uur

5. *brainstorm (Esther)*

- in 3-4 tallen werkvormen bedenken en doen 13.30 uur

- kenmerken MFN flap, terugkoppelen/plaatsen werkvormen 15.00 uur

6. Inventariseren van valkuilen bij ontwerpen vann werpvormen 15.00

8. *afsluiting (Marijke)* 15.30 uur
- aflsluitende deelronde (huiswerkblad, website)
- evt. korte meditatie 15.50 uur