**bijeenkomst 2 (dag 2)**

**BEBELEIDING AANDACHTGERICHTE WERKVORMEN**

1. adempauze + bewegen, Inge, dagopzet (Esther) 10.00 uur

2. deelronde werkvormen + tussentijds (Samen) 10.15 uur

- wat heb je ontdekt, gezien?

- welke wel/niet geschikt?

- wat is evt. nieuw voor je?

- wat heb je er aan gehad?

3. *werkvorm 1 Dotpainting* (Esther)10.45 uur   
 + schriftelijke individuele vragenformulier\*

4. Uitwisseling + inleiding begeleiding oefening (Marijke) 11.15 uur

- doel, aandachttraining met beeldende middelen  
 - basisinstelling algemeen\* begeleider, vormveld

5. werkvorm 3-tal (met observator)  
 inleiding doel + eenvoudige ABT-oefening 11.30 uur

- ronde 1 (45 minuten)   
 \* instructie begeleidingsoefening

6. kort uitwisselen 12.15 uur

pauze 12.30 uur

7. *werkvorm 2: Loopmeditatie / Zenzien* (Marijke) 13.00 uur

+ uitwisselen

7. stand van zaken begeleiding (Samen) 13.30 uur  
 - aspecten training houding & regulatie: kom en zwaard /   
 rond en recht / buik en rug: toelaten en erbij blijven  
 - disidentificatie & compassie/ hindernissen\*   
 - persoonlijke voorkeur? Waar zit client?

8. werkvorm begeleiden 3-tal 13.45 uur  
 - ronde 2 (45 min)  
 - ronde 3 (45 min)

9. begeleiden terugkoppeling, richtlijnen inventariseren (Samen) 15.15 uur

10. *afsluiting (Esther)*- thuiswerk digitaal, deelronde en afsluitende stilte + gedichtje?15.15 uur