**HUISWERK  
Bijeenkomst 1**

*Beeldende aandachtgerichte werkvormen*Naar aanleiding van de eerste de trainingsdag kun je de Bodyscan en de Mandala-tekenoefening nog eens zelf doen om vertrouwd te raken met de combinatie van meditatie en beeldend werken. De instructies van de werkvormen en bodyscan-tekening zijn te vinden op de website.

Op de website vind je ook een lijst met aandachtgerichte werkvormen die we op de trainingsdag geïnventariseerd hebben. Kies een werkvorm uit die je aanspreekt en voer deze uit op een aandachtgerichte wijze. Vul daarna de vragenlijst in.

Tijdens de trainingsdag hebben we een aantal geschikte beeldende werkvormen op een rij gezet. Bedenkt nog 2 tot 3 werkvormen die geschikt zouden kunnen zijn voor de doelgroep waarmee je werkt. Daarbij kan het interessant zijn deze werkvormen zelf uit te voeren al dan niet inclusief het invullen van de vragenlijst.

*Mindfulnessoefeningen*Tevens zou je herhaaldelijk op een moment als het past de oefeningen ‘Ademruimte’ en ‘Adempauze’ zelf kunnen doen. Voor beide oefeningen vind je instructies op de website.

*Theorie*Ter aanvulling is het schema van de Doen- en Zijnsmodus toegevoegd. Het nalezen van de eerste 4 bijeenkomsten van het werkboek van de Mindfulnesstraining (MBCT) is ook aan te raden.

*Website*Alle oefeningen, schema’s, het werkboek MBCT etc. zullen per bijeenkomst te vinden zijn op het afgeschermde gedeelte van de website: [www.beeldendzijn.nl](http://www.beeldendzijn.nl)

Het afgeschermde gedeelte van de website vind je door op de homepagina helemaal rechts onderaan op het blauwe slotje te klikken. De toegangscode is: