**Programma: 7 maart  - 13 maart 2020**

**7 maart**

**Aankomst in villa rond 15.00** Thee, fruit

**Start programma 16.00**

16.00 Kennismaken met elkaar en het programma van deze week.

17.00 20.00 Eerste basis aandachtsbeoefening individueel en in contact.

Nabespreken

Verkennen waar loop je in je werk tegen aan in contact met patienten en collega’s.

Als je in automatische reacties gaat, wat doe je? Stilvallen, praten, emoties uiten?

18.15 diner

19.30 Compassiebeoefening

21.00 Rust, vanaf nu gaat de stilte in, dit betekent buiten de sessies en buiten de oefeningen om waar soms wel gesproken wordt.

**8 maart**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en aandachtsmeditatie, vooral lichaamsgewaarwordingen als basis voor bij kezzelf leren blijven in contact
* 9.00 uur: ontbijt.
* 10.00 -13.00 uur: Aandachtsbeoefening,
* Overzicht stappen model verbindende (geweldloze communicatie)
* Thema’s precies waarnemen verder uitdiepen.
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00- 16.00 uur: vrije tijd/siësta/naar behoefte in te delen.
* Schrijfopdracht mee.
* 16.00 -18.15 uur: Oefenen met beschrijven van waarnemen. Herkennen van valkuilen als oordelen, interpreteren, generaliseren en invullen. Belang van taal hierin.

* 18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: oefening (zelf)compassie

**9 maart**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en aandachtsbeoefening
9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -11.30 uur: Aandachtsbeoefening, daarna Communicatie en onderzoeken
van gevoelens en ‘quasigevoelens; , relatie met onderliggende behoeftes herkennen.
* in tweetallen contemplatie op thema uit werk.
* 12.30 Presentatie over NHG en NvVp richtlijn, voor wie is mindfulness geschikt?
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00- 16.00 uur: vrije tijd/siësta/naar behoefte in te delen, schrijfopdracht mee
* 16.00 -18.15 uur: Interpersonal mindfulness: luisteren en kijken naar non-verbaal, teruggeven. Thema: rollen in werk.
* 18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: meditatie op (zelf)compassie.

**10 maart**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en aandachtsmeditatie
9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -13.00 uur: Communicatie, bewustzijn om behoeftes en hoe we die automatisch invullen met welke ‘strategieen’. Conflicten bestaan vaak op die laag,
* Hoe te blijven verbinden.
* Ervaren van stress in algemeen onderzoeken
Stress en conflicten, van automatisch reageren naar bewustzijn, pauzeren en responsief in verbinding met moment omgaan.
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00- 16.00 uur: vrije tijd/siësta/naar behoefte in te delen
* 16.00 -18.15 uur: Communicatie in de werksituaties: mogelijkheid tot inbrengen casus als oefening
18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: oefening op (zelf)compassie.

**11 maart**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
* 9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -11.30 uur: oefenen met verzoeken,
* oefenen met verbindende vragen of zinnen die helpen om vastlopende communicatie weer vlot te trekken vanuit verbinding en compassie.
* Interpersonal mindfulness oefening in 2 tallen: contemplatie: waar of door wat sluit jouw hart als je lijden tegenkomt. Wat gebeurt er dan in je.
* Waar of door wat kun je je hart open houden en erbij blijven als je lijden tegenkomt.
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00- 16.00 uur: vrije tijd/siësta/naar behoefte in te delen
* 16.00 -18.15 uur: Communicatie, oefeningen in luisteren naar binnen en buiten.
* 18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: meditatie op (zelf)compassie.

**12 maart**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -12.00 uur**: h**oe kun je op natuurlijke manier in toepassen GC en interpersonal mindfulness, verkennen wat het nodig heeft.
* Stilte verbreken.
* 13.00 lunch en wandel/strand activiteit, buiten de deur.
* diner.
* 19.45- 21.15 uur: meditatie op (zelf)compassie.
* Afsluiten en evaluatie/ meditatie op (zelf)compassie.
Wat is plan van aanpak voor thuis. Wat ga je hoe lang en wanneer doen om geleerde vaardigheden verder te versterken.

**13 maart**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -12.00 uur: praktijk en theorie zelfzorg en (zelf)compassie en afsluiting.
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00 vertrek naar vliegveld