

Draaiboek Mindfulness training Simone najaar 2019

Doelgroep: huisartsen uit mijn netwerk.
Twee en een half uur per avond
Starttijd 19:30–22:00
Locatie: Watergraafsmeer Ruimte 40m
Startmaand september 2019
Aantal deelnemers 4–10
Materiaal per sessie klaar hebben
Aanwezig is thee

Opbouw sessies:

Bijeenkomst 1: “Leven op automatische piloot”

Programma

Wie is wie?

Wat brengt je hier? Wat verwacht je van de training? (leren)

Aankomst welkomstmeditatie

Zelfzorg: stoel, kussentje matje klaarzetten.

Programma: wat gaan we doen? Op flip

Eet meditatie 20 min frisse blik

Nabespreken eet meditatie

Automatische piloot plaatjes en stukje educatie KOBO 5–10'

Pauze

Lichaamsverkenning 45 min

Nabespreking 15 min

Thuisopdracht 10 min

Einde 5 min meditatie

Pauze aandacht kop theedrinken, stilte in de ruimte waar je werkt.

Praktische zaken, vertrouwen, veiligheid, huishoudelijke info, goed voor jezelf zorgen. Ik als aanspreekpunt. Afwezigheid.

Inhoud:

- Mindfulness begint bij het herkennen van de neiging om op automatische piloot te leven
- Bewustwording van onze directe ervaringen (van lichaam, emoties en gedachten) helpt om uit de automatische piloot te stappen en terug te keren naar het hier en nu.
- Aandachtoefeningen leren ons terug te keren naar de directe ervaring.
- Deze oefeningen zijn eenvoudig en tegelijk moeilijk door het hardnekkige karakter van automatische patronen.
- Door vaker in het hier en nu te zijn, kunnen we meer beleven van wat ieder moment ons te bieden heeft.

Leerpunten:

- Hoe sterk automatische patronen mijn leven bepalen. Beelden vrouw jong en oud en vaas. Overgang naar routine handeling

- Hoe bewuste aandacht de ervaring van ieder moment in kwaliteit kan veranderen.
- Dingen lopen vaak verkeerd doordat ik er onbewust mee omga, niet doordat ik het bewust verkeerd doe. Er is meer goed aan mij dan verkeerd.
- Ik heb mijn intentie in de hand, niet mijn momenten van onbewustheid. Afdwalen is niet goed of fout, het gebeurt vanzelf. Met mijn intentie kan ik oefenen, het resultaat hierbij heb ik niet in de hand.
- Als ik afdwaal, komt er altijd weer een moment van opmerkzaamheid waarop ik de aandacht kan terugbrengen.

Thuisopdracht

- Lichaamsverkenning: opdracht omschrijven en audiomateriaal meegeven
- ~~Routinehandeling met aandacht~~
- Eerste hap met aandacht
- 9 punten tekening?
- Dagboekje

Bijeenkomst 2 'Omgaan met Obstakels'

- Veel van onze reacties bestaan uit de neiging om het prettige vast te houden en het onprettige weg te duwen. Als we bezig zijn met reacties dan kunnen we niet meer volledig aanwezig zijn bij het hier en nu.
- Een obstakel tijdens de beoefening is het resultaat van reactiviteit.
- Een obstakel is enerzijds onprettig, anderzijds vruchtbare oefenstof. In plaats van obstakels te bevechten, hebben we nog een optie : ze te onderzoeken. Als we dit doen, kunnen we leren dat er een verschil waarneembaar is tussen de ervaring zelf en wat we ermee doen, onze reactie. Van de ruimte tussen ervaring en gedachte kunnen we gebruikmaken om de ervaring bewuster te beantwoorden.
- Opmerkzaamheid helpt ons de ruimte tussen de ervaring en reactie te ontdekken.

Leerpunten:

- Mijn lichaam is een soort thuis. Lichamelijk aanwezig zijn brengt mij in het hier en nu.
- Aandacht voor het lichaam maakt duidelijk hoe vaak en veel de denkkeest doorkletst.
- Ik kan op een nieuwe manier met obstakels leren omgaan: onderzoeken in plaats van bevechten.
- (Naar aanleiding van de oefening Gedachten en gevoelens) Niet mijn waarneming, maar mijn interpretatie hiervan bepaalt hoe ik de werkelijkheid ervaar.
- Drinken eten met aandacht.

Programma: "Omgaan met obstakels"

Aankomst meditatie welkom

Lichaamsverkenning bodyscan 45 min
Enquiry Lichaamsverkenning 10 min
Nabespreking thuisbeoefening Mindfull eten en bodyscan. 25 min
Pauze
Educatie: afdwalen van de geest, Doen en zijns modus, acceptatie i.p.v. wenselijk/onwenselijk 10'
Aankondiging thuisbeoefening en afsluiting
Thuisopdracht Oefening Registreren prettige gebeurtenissen
Korte zitmeditatie 15 min
Enquiry???
Gedicht de Herberg of bij 3^{de}Sessie?

Thuisopdracht:

- Lichaamsverkenning
- Nieuwe routinehandeling bv. douchen met aandacht
- Registreren prettige gebeurtenissen

Bijeenkomst 3: Grenzen leren kennen

- Opmerkzaamheid kan ons helpen om eigen grenzen te leren kennen en te respecteren. Het lichaam is hierbij een bron van informatie
- Grenzen zijn niet altijd star, er zijn “harde” en “zachte” grenzen.
- Het simpelweg aanwezig zijn voor ervaringen kan een krachtig antwoord zijn op moeilijke momenten. Contact met de ademhaling helpt daarbij.
- De ademhaling is altijd aanwezig. Door er contact mee te maken worden we bewust van wat er op dit moment gebeurt; er ontstaan ruimte en keuzes om op een andere manier met de situatie om te gaan.

Leerpunten

- Mijn lichaam is een informatiebron van grenzen: door hiernaar te luisteren kan ik een bewust antwoord op uitdagingen leren vinden.
- Simpelweg aanwezig zijn voor de ervaring is een manier om kracht te hervinden.
- Als ik de aandacht op de adem richt, creëer ik de mogelijkheid om uit mijn automatische reacties te stappen.
- Er worden vele lagen aan onze waarneming toegevoegd die met elkaar onze ervaring vormen; deze leer ik ook weer uit elkaar halen en apart zien.

Programma

Welkomst meditatie

Ademmeditatie! Korte introductie geven 5 min. Hyperventilatie belangrijke tool meenemen. Je kunt het altijd weer loslaten. Zelfzorg. Adem stroomt vanzelf, je hoeft er niks aan te doen. Autonoom systeem.

Oefening 20 min

Enquiry ademmeditatie 10 min

Nabespreking thuisopdracht 15–20 in

Pauze

Ademruimte Chris Grijns korte uitleg. Oefening van gewaar zijn, max 10 min

Bewegingsoefening; liggende yoga 20 min. Grenzen leren kennen.

Thuisopdracht

Thuisopdracht:

Afwisselend Ademmeditatie en liggende bewegingsoefeningen.

Ademruimte je adem inhouden bij stress, adempauze praktische tool uitleg

Chris

Registeren onprettige gebeurtenissen.

Bijeenkomst 4 Het landschap van Stress

- We hebben de neiging voor veel (ook relatief kleine) ongewenste gebeurtenissen stress te creëren. Dit middel is vaak erger dan de kwaal.
- We hebben vaker stress dan we denken en dit heeft een grotere impact dan we denken.

Leerpunten

- Stress uit zich met effecten op fysiek, emotioneel en mentaal niveau.
- Stress leidt tot meer stress, oriëntatie op het negatieve en een spiraal naar beneden.
- Ik heb mijn eigen landschap van stress leren kennen en gereflecteerd op de frequentie en prijs van stress in mijn leven.
- Ik word door de bewegingsoefeningen gevoeliger voor behoeften en grenzen die mijn lichaam aangeeft.
- Er zijn verschillende velden van ervaring, waar je apart de aandacht op kunt richten.

Programma

Welkomstmeditatie (bloemen) Aankomen. 5'

Meditatie op zien of horen 30'

Bewegingsoefeningen: Staande yoga kwartier staande yoga. 15'

Enquiry "Staande yoga" 15'

Nabespreking thuisbeoefening 15'–20'

Pauze

Stresseducatie lichaam 30'

Huiswerk 5'

Zitmeditatie 10'

Sharing en afsluiting popcorn methode Hoe ga je nu weg? 5'

Thuisopdracht

- Afwisselend: Zitmeditatie en staande yoga
- Ademruimte: coping en gewoon
- Registreren van stressvolle momenten

Bijeenkomst 5 Uitdagingen bewust beantwoorden

Welkom

Langere zitmeditatie 45' Aangeven dat hij langer is dan je gewend bent.

Zelfzorg.

Enquiry 15'

Pauze

Stress educatie 2 automatische piloot en beantwoorden; automatische reacties herkennen 20'

Veranderen of accepteren? Schema invullen?

Duidelijke reflectiemoment waar staan we, hoe gaan we met de frisse blik door? Tussenevaluatie assessment; vragenlijst? Zelfreflectie. Hoe gaat het nu wat brengt het je? Intentie om door te gaan. Als er nog iets is na opschrijven waar je wat over wil delen kom dan even naar me toe?

Sharing en afsluiting popcorn methode Hoe ga je nu weg? 5'

Meditatie loop eerste keer: thuis oefenen. Bewust lopen door de week.

Bijeenkomst 6 Gedachten zijn geen feiten

Aankomst meditatie 2' inchecken Even landen

20' meditatie voor gedachten of iets moeilijks

Enquiry 15'

Nabespreken thuisoefening 20' in kleine groepen; opvallende zaken delen in de groep.

Thermometer; Tussenevaluatie teruggeven met feedback en thema's terugkoppelen? Anoniem quoten. Deep Democracy Ik heb dit gelezen en dat gelezen....

Pauze

Oefening automatische negatieve gedachten over jezelf? Contemplatie met iets moeilijks zitten piekeren, Strandbal oefening. Aankijken aangaan.

Enquiry? Delen in tweetallen 10' Daarna een groep. Popcorn methode

Thuisoefening bespreken

Bergmeditatie. 25' Wibbo Koole spotify check Edo Max

Huiswerk

Stilte dag

Doel; stilzijn aandacht ervaren van stilzijn

Ervaring oefeningen dieper kan gaan.

Uitdaging om een dagdeel stil te zijn.

Eten in stilte

Af en toe even kort

Geen educatie wel gedicht

Bundel Rumi

Minder begeleiding

Begeleiden oefeningen

Focus op stilte leggen

Gedicht lezen

Bijeenkomst 7 Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Aankomst meditatie

Inquiry 15' korter

Nabespreking thuis oefening en stilte dag 20'-25' max 30'

Educatie Energiegevers en nemers 30'

Trainersboek info

Pauze 10'

Bewegen

Voor de komende periode, hoe ga je na de training verder... transfer

toekomst 20' eerst zelf en dan duo's. Voornemen uitspreken 10'

Huiswerk volgende keer 5'

Loop meditatie UITLEG. Zoveel meter lopen. Eerst gewoon, dan snel en gehaast en dan vertraagd. Adempauze. Doel veel sensitiever en bewuster. Je blijft in de doe modus, zijn is lopen en echt 15'

Afronden 5'

Mail naar iedereen.

Bijeenkomst 8 Gebruiken wat je hebt geleerd.

Lichaamsverkenning 45'

Inquiry lichaamsverkenning duo 10'

Inquiry Huiswerk En+ en En- 15' grote groep

Brief aan je toekomstige zelf 20'

Pauze

Inquiry eigen programma aanpak

Tips om aandacht in je leven te houden

Evaluatie

Stilte afronden herinnering

Week voor de laatste week, neem iets mee wat jou aan deze training

herinnert, gedicht iets tastbaars metafoor, vertel er iets over, draag het voor.