Waar bestaat de week uit:

* 15 dagdelen lezingen, oefeningen, (interpersonal) mindfulness en compassiemeditatie.
* korte individuele gesprekken de trainer;
* elke dag ontbijt een lunch en diner, waarbij we de richtlijnen volgen zoals ze in de leefstijlgeneeskunde aangereikt worden.
* de hele dag thee, koffie en water, fruit:
* 6 overnachtingen;
* voor op je werk en thuis een plan van aanpak vanuit wat voor jou belangrijk is en dat past in jouw huidige leven;
* mp 3 bestanden met oefeningen;
* schriftelijk materiaal;
* na 2 weken heb je (als je dat wilt) een coachingsgesprek van 45 minuten via Skype of telefoon of in mei in Nederland.

De basis onder deze week is de evidence-based training MBSR:
Mindfulness Based Stress Reduction zoals ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn.

**Programma:**

**18 april  - 25 april 2019**

**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 Mindfulnessoefening en nabespreking ervaringen en theorie over wat is mindfulness en wat is het niet. Voor welke doelgroepen en patiënten is het wel en niet geschikt en wat zegt de richtlijn erover. Bij welke doelgroep is evidence voor mindfulness volgens de NHG en NvVP (handout).

18.15 diner

19.30 (Zelf)compassiebeoefening als basis voor zelfzorg. (Een oefening die ook in andere landen steeds meer in gezet wordt bij artsen)

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

**19 april**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
* 9.00 uur: ontbijt.
* 10.00 -13.00 uur: MBSR praktijk en theorie.
Oefeningen Bodyscanmeditatie en mindful yoga.
Thema’s precies waarnemen,
lichaamsbewustzijn en ervaren en omgaan met grenzen.
* Vertaling naar hoe ga je in je werk om met grenzen en ook in je dagelijks leven.
* Welke patronen herken je misschien in het oefenen die je ook in je leven tegenkomt. Wat heb je nodig om gezonder om te gaan met grenzen.
* 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 op thema kernwaarden en grenzen.
* De interpersonal oefening an sich als verdieping van kwaliteit van aandacht in luisteren en spreken en relevantie voor je werk.

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

**20 april**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -13.00 uur: MBSR praktijk en theorie.
Beoefening zitmeditatie/ zitten in aandacht en mindful yoga.
en onderzoeken: hoe ga je om met wat er langskomt.
Thema’s/ Theorie: Gevoelstoon, plezierig, onplezierig en neutraal en onze reacties erop.
Hoe om te gaan met wat onprettig is maar wel belangrijk voor gezond leven of dingen doen die belangrijk zijn.
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00- 16.00 uur: vrije tijd/siësta/naar behoefte in te delen, schrijfopdracht mee
* 16.00 -18.15 uur: welke aspecten van mindfulness, aandacht, zelfcompassie kun je meenemen in je consulten, soms al in korte momenten.
* 18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: meditatie op (zelf)compassie.

**21 april**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -13.00 uur: MBSR praktijk en theorie.
Beoefening zitmeditatie, uitdiepen wat daarin belangrijk is.
Ervaren van stress onderzoeken
Presentatie: Stresstheorie en Mindfulness en de stap van stressreactiviteit naar bewust ‘beantwoorden’ van stress.
* 13.00 uur: lunch.
* 14.00- 16.00 uur: vrije tijd/siësta/naar behoefte in te delen
* 16.00 -18.15 uur:
* 18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: meditatie op (zelf)compassie.

**22 april**

* 7.00  tot 8.45 uur: qigong buiten en mindfulnessmeditatie
* 9.00  uur: ontbijt.
* 10.00 -13.00 uur: MBSR praktijk en theorie
Mindfulnessmeditatie en mindful yoga, omgaan met gedrag dat ons vast zet, zelfsabotage.
* Hoe werkt dat in onszelf en hoe kunnen we compassievol onze patiënten hierin veder helpen.
* Stressvolle communicatie en geweldloze communicatie.
* 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.
* Oefenen met casus waarin communicatie stokt in bijvoorbeeld consult.
* 18.30 uur: avondmaaltijd.
* 19.45- 21.15 uur: meditatie op (zelf)compassie.

**23 april**

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