

Mindfulness training voor zorgprofessionals

8-weekse cursus MBSR training



DUINSBERGEN
training & coaching

Programma met tijdsindeling

Datum en tijd	Programma met tijden
<p>Maandag 10 mei 2021</p> <p>Bijeenkomst 1 Leven op de automatische pilot</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:15 uur Welkom en introductie 19:15-19:30 uur Kennismaking 19:30-20:00 uur Mindfulness 20:00-20:15 uur Pauze 20:15-21:15 uur Lichaamsverkenning en nabespreking 21:15-21:30 uur Uitleg thuisbeoefening en afsluiting</p>
<p>Maandag 17 mei 2021</p> <p>Bijeenkomst 2 Omgaan met obstakels en hindernissen</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:15 uur Welkom en introductie 19:15-20:00 uur Aandachtsoefening en nabespreking 20:00-20:30 uur Thuisbeoefening bespreken 20:30-20:45 uur Pauze 20:45-21:15 uur Omgaan met obstakels en hindernissen 21:15-21:30 uur Afronding</p>
<p>Maandag 24 mei 2021</p> <p>Bijeenkomst 3 Grenzen leren kennen</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:10 uur Welkom 19:10-20:00 uur Ademmeditatie en nabespreking 20:00-20:30 uur Thuisbeoefening bespreken 20:30-20:45 uur Pauze 20:45-21:15 uur Eigen grenzen leren kennen 21:15-21:25 uur Adem ruimte creëren 21:25-21:30 uur Afsluiting</p>
<p>Maandag 31 mei 2021</p> <p>Bijeenkomst 4 Het landschap van stress</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:10 uur Welkom 19:10-19:45 uur Meditatie op de adem 19:45-20:15 uur Bewegingsoefeningen 20:15-20:30 uur Pauze 20:30-20:45 uur Stresseducatie 20:45-21:15 uur Oefening omgaan met stress 21:15-21:30 uur Afsluiting</p>
<p>Maandag 7 juni 2021</p> <p>Bijeenkomst 5 Uitdagingen bewust beantwoorden</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:10 uur Welkom 19:10-20:00 uur Aandachtsmeditatie en nabespreking 20:00-20:15 uur Pauze 20:15-21:00 uur Stresseducatie 21:00-21:15 uur Loopmeditatie 21:15-21:30 uur Afsluiting</p>
<p>Maandag 14 juni 2021</p> <p>Bijeenkomst 6 Gedachten zijn geen feiten</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:10 uur Welkom 19:10;20:00 uur Gedachten zijn geen feiten 20:00-20:15 uur Pauze 20:15-20:45 uur Oefening automatische gedachten + nabespreking 20:45-21:15 uur Meditatie met gedachten 21:15-21:30 uur Afsluiting</p>

<p>Maandag 21 juni 2021</p> <p>Bijeenkomst 7 Zelfcompassie: Goed voor jezelf zorgen</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:10 uur Welkom 19:10-19:45 uur Zitmeditatie + nabespreking 19:45-20:15 uur Nabespreking thuisbeoefening 20:15-20:30 uur Pauze 20:30-21:00 uur Energiegevers/ energienemers 21:00-21:20 uur Zelfcompassie 21:20-21:30 uur Afsluiting</p>
<p>Maandag 28 juni 2021</p> <p>Bijeenkomst 8 Mindful communiceren</p> <p>Tijd: 19:00-21:30 uur</p>	<p>19:00-19:10 uur Welkom 19;10-20:00 uur Lichaamsverkennig + nabespreking 20:00-20:20 uur Nabespreking thuisbeoefening 20:20-20:35 uur Pauze 20:35-21:10 uur Mindful communiceren 21:10-21:30 uur Afsluiting en evaluatie</p>
<p>Zaterdag 19 juni 2021</p> <p>Stilte dag</p> <p>Tijd: 10:00-16:00 uur</p>	<p>-</p> <p>10:00-10:15 uur Welkom en Introductie 10:15-11:00 uur Zitmeditatie 10:00-11:30 uur Loopmeditatie 11:30-11:45 uur Pauze 11:45-12:30 uur Bewegingsoefeningen 12:30-13:00 uur Aandachtsmeditatie 13:00-14:00 uur Lunchpauze 14:00-14:30 uur Staande bewegingsoefeningen 14:30-15:00 uur Loopmeditatie 15:00-15:15 uur Pauze 15:15-15:45 uur Metameditatie 15:45-16:00 uur Afsluiting</p>