

Live Mindfulness Online

C2Mindfulness




Voor wie?

Heb je last van piekeren, stress of sombere buien?
Of van emoties zoals angst, boosheid of verdriet?
Maak je een moeilijke fase in je leven door?

Dan is de training Live Mindfulness Online dé
vaardigheidstraining die je de handvatten geeft om hier
vanaf nu anders mee om te kunnen gaan.

In je eigen vertrouwde omgeving
creëer je jouw eigen leven
weer in balans

A silhouette of a lighthouse on a cliffside at sunset. A bright beam of light emanates from the lighthouse, stretching horizontally across the sky. The sky transitions from a deep purple on the left to a bright yellow on the right, where the sun is setting. Below the horizon, a sea of white clouds is visible, illuminated by the low sun. The lighthouse is a tall, dark structure with a small lantern room at the top.

Tijdens Live Onlinebijeenkomsten ontdek je hoe je
jouw leven met aandacht en in balans kunt ervaren.
Je leert hoe je de vaardigheden kunt toepassen in
jouw omstandigheden en in jouw dagelijks leven.

Inhoud van de opleiding

Je volgt 6 weken Live Onlinelessen op een vast tijdstip.

Tijdens de interactieve Onlinelessen worden vragen van deelnemers opgepakt en wordt aandacht besteed aan het delen en nabespreken van meditatie-ervaringen. Achtergrondinformatie geeft inzicht in de vaardigheden en meditaties die je die week oefent.

Dat motiveert om ook écht te oefenen.

Kies je liever voor
individuele begeleiding?

Dat kan ook.
Geef het aan op het
aanmeldformulier!

Stel je eigen Mindfulnessstraining samen

1

Live Mindfulness Onlinetraining

Individuele
Mindfulnessstraining

2

Met of zonder

Aanvullende schriftelijke
feedback

3

Met of zonder

Persoonlijke
begeleidingsgesprekken

Persoonlijke
videogesprekken

4

Resultaat

Jouwperfecte
Mindfulnessstraining

Je vult het aanmeldformulier op www.C2Mindfulness.nl in. Daarop geef je aan hoe jij de mindfulnesstraining wilt volgen.

Na afloop van de training ontvang je via de mail een certificaat voor de lessen waaraan je hebt deelgenomen

Tijdens de Onlineles wordt jouw actieve deelname gestimuleerd met polls, ja/nee-vragen, ondersteunende video's en korte oefenmomenten en kun je vragen stellen. Je betrokkenheid tijdens de lessen is actief en anoniem.

Motivatiemail

De kracht zit in het oefenen. Daarom ontvang je na elke les een inspirerende mail die je helpt ritme in het oefenen te houden. In de mail vind je:

- ❖ Verdiepende vragen over meditaties en oefeningen
- ❖ Korte video om nog eens terug te kijken op de les
- ❖ Stappenplan training
- ❖ Overzicht thuis oefenen per les
- ❖ Documenten met extra uitleg per les
- ❖ Inspirerende kaart

Schriftelijke feedback

Je kunt ervoor kiezen om met persoonlijke feedback op de verdiepende vragen extra diepgang in jouw leerproces te brengen.

De feedback ontvang je als pdf zodat je ook na de training kunt voortborduren op je leerervaringen.

Na elke les beantwoord je vragen over jouw meditatie- en oefenervaringen van die les.

Je ontvangt daarvoor een link naar een formulier met vragen. Na het verzenden ontvang je daar uitgebreide persoonlijke feedback op, afgestemd op jouw ervaringen.

Zie hieronder een voorbeeldvraag

Instructie

Na het invullen van de vragen klikt u op "Formulier verzenden". Uw invoer is dan definitief.

Les 2: Ademhaling

In deze les is er speciale aandacht voor de ademhaling en wat je kunt leren van de ademhaling als je deze bewust opmerkt. Je leert je adem ontwikkelen als een anker om te landen in dit moment. Verder is er de prettige gebeurtenissenkalender: een hulpmiddel om je bewust te worden van lichamelijke gewaarwordingen, emoties en gedachten in een prettige situatie.

Vraag 1

Welke van deze obstakels herken je in het uitvoeren van de oefening 'Zitmeditatie Ademhaling'? *

- Ik werd duizelig
- Ik ademde heel snel
- Ik ademde heel diep
- Ik begon te transpireren
- Ik vond het moeilijk om mijn ademhaling te volgen
- Ik wilde mijn ademhaling beïnvloeden
- Ik werd steeds afgeleid
- Ik vond de oefening vervelend
- Ik vond het moeilijk
- Ik heb geen obstakels ervaren
- Anders:

3 Persoonlijke gesprekken

Wil je mindfulness afstemmen op jouw specifieke situatie? Kies dan voor 3 individuele begeleidingsgesprekken als aanvulling op de Live Mindfulness Onlinetraining.

Zij staan volledig in het teken van jouw situatie. Samen ontdek je de wijze waarop jij aandacht effectief kan toepassen in de situatie waarmee jij worstelt.

Zo ontdek je hoe je jouw probleem op een effectieve en eenvoudige wijze kunt omkeren tot een hanteerbare situatie.

In het moment zelf.

We plannen in overleg met jou 3 gesprekken van 50 minuten in. Bij Clooser2 of als persoonlijke videogesprekken.

De lessen zijn als volgt opgezet:

Les 1:

Vaardigheid '**Bewust aandacht brengen naar dit moment**'.

Eerste aandachtsgebied is daarbij het waarnemen van lichaamssignalen. Van daaruit wordt geleerd gedachten en emoties te observeren zonder erin betrokken te raken. Geleerd wordt om te kiezen de aandacht hierin bewust te leiden en dit te doen met een compassievolle houding.

Zintuigen als anker leren herkennen om in dit moment te zijn.

Les 2:

Vaardigheid: '**Piekeren stoppen**' door uit niet-helpende gedachten te stappen en de aandacht te verleggen naar lichaamssignalen.

Vaardigheid: '**Emoties observeren**'. Bij emoties wordt geleerd om vriendelijke aandacht te richten op de lichamelijke uitingen van de emoties als lichaamssignalen (bijv. knoop in de maag, dichtgeknepen keel, buikpijn enz.) Het is een krachtig handvat om te voorkomen dat je meegesleept wordt in een emotie.

Onderzoeken welke **obstakels en hindernissen** het beoefenen van mindfulness saboteren en leren doorbreken. Vaardigheden vertalen naar dagelijks leven. Geleerd wordt om '**aandachtankers**' te koppelen aan dagelijks terugkerende activiteiten.

Les 3:

Vaardigheid: '**Actief accepteren**' De kernvaardigheid van mindfulness.

De eerder geleerde vaardigheden worden uitgebreid naar aanwezig blijven bij alles wat onprettig is in dit moment. Hierin schuilt de kracht van de mindfulnessvaardigheden. Geleerd wordt om in elk moment de keuze te kunnen maken om aandacht te brengen naar het bewust voelen van lichaamssignalen en daar bij te blijven. Door de moed op te brengen dat te doen, hoe vervelend dat ook voelt, wordt ervaren dat emoties, pijn of ongemak in dit moment te verdragen zijn.

Actief accepteren is een lichamelijke vaardigheid en daarmee een krachtig handvat om psychische en fysieke pijn te benaderen alsook heftige emoties.

De lessen zijn als volgt opgezet:

Les 4:

Vaardigheid: **Actief accepteren**

De vaardigheid 'Actief accepteren' staat centraal en wordt in deze les afgestemd op specifieke problematiek;

Ook wordt geleerd de vaardigheid toe te passen bij fysiek (chronische) pijn door te leren om pijn te koesteren in vriendelijke aandacht als het nodig is en bewust ruimte in te nemen als pijn wat naar de achtergrond verdwijnt. Er is aandacht voor de wijze waarop een compassievolle houding kan worden ontwikkeld, waarbij een respectvolle houding ten opzichte van eigen grenzen wordt aangenomen.

Les 5:

Vaardigheid: **'Zelfvertrouwen ontwikkelen'**

In deze les besteden wordt geleerd **alarmsignalen te herkennen** die erop wijzen dat je terugvalt in oud gedrag. Geleerd wordt welke actie in verschillende situaties helpend zijn om dat te voorkomen.

'Zelfvertrouwen ontwikkelen' Op twee manieren wordt geleerd zelfvertrouwen stap voor stap te laten groeien.

1. Met het leren volgen van een **Innerlijke besluit**. Dit is een concrete, herhaalbare actiestap die nieuw gedrag verankert in het dagelijks leven. De Motivator in de app blijft ook na de training hierin ondersteunen.

2. Aan de hand van de meditatie 'De berg'. Hierin staat de berg symbool voor het ervaren van kracht en zelfvertrouwen.

Les 6 : **'Verankeren meditatie ritme en voorkomen terugval'**

We sluiten met deze les af en kijken vooruit naar de toekomst. Je maakt aan de hand van aangeboden voorbeelden een eigen meditatieplan en actieplan (om in te grijpen bij terugval) gemaakt. Zij leren hoe zij de geleerde mindfulness vaardigheden kunnen blijven inzetten in lastige situaties in de toekomst. Zodat zij met zelfvertrouwen en vanuit een vriendelijke houding, onprettige emoties, ongemak en pijn kunnen hanteren en deze vanuit een actief betrokken houding accepteren.

Wat is het resultaat?

Je ontwikkelt de
stopknop voor
piekeren, stress,
angstaanvallen en
depressies.

Jij bent de baas
over je geest.
Jij bepaalt waar
Je aandacht is.
Jij kiest zelf
in dit moment.

Je doorbreekt
automatische,
niet-helpende
patronen en
vervangt ze
door helpende

Actief accepteren

Omgaan met
grenzen

Je ontwikkelt
zelfvertrouwen

Je brengt ritme
in mediteren

Je ontwikkelt
ankers om
aandacht toe te
passen tijdens je
dagelijks leven

Instapvoorwaarden

- ❖ Ouder dan 18 jaar
of met toestemming van ouders of voogd
- ❖ Goed werkende internetverbinding voor het volgen van de lessen
- ❖ Voldoende geheugen voor gebruik van de Mindfulness Plus Free app op mobiele telefoon of tablet (Apple of Android)



Certificering

Na het bijwonen van alle bijeenkomsten ontvang je het certificaat 'Live Mindfulness Online' voor de lessen die je gevolgd hebt.

Mocht je een onlineles missen, dan kun je ervoor kiezen een afspraak te maken voor een persoonlijke sessie.

Studiebelasting

De totale studiebelasting: 27 uur

Aanwezigheid tijdens de Live Mindfulness
Onlinelessen: 6 uur

Oefenen: 21 uur
6 dagen per week gemiddeld 30 minuten per
dag.

Gemiddelde studiebelasting: 3,5 uur per
week.

Studiemateriaal



Mindfulness Plus
Free App van
Clooser2

In de Mindfulness Plus Free App van Clooser2 vind je het volledige boek en alle bijbehorende meditatie van de Mindfulness Basistraining te vinden. Daarnaast bevat de Mindfulness Plus Free App de Motivator-functie, waarmee je je innerlijke besluit oefent.

Trainer

De opleiding wordt gegeven
door Karien Cloostermans
1e categorie mindfulnesstrainer
en lid van VMBN en LVSC



Leerstrategie

Live Mindfulness Online is in een kort tijdsbestek te volgen omdat de training praktisch en ervaringsgericht is.

Kennis wordt verbreed door zaken te benaderen vanuit een nieuwe visie. Vaardigheden worden versterkt en direct vertaald naar het werken vanuit een heldere visie. Het leerproces wordt ondersteund door de persoonlijke aandacht tijdens de Onlinelessen en de persoonlijke feedback op de gemaakte opdrachten.

Kennismaken en aanmelden



**Aanmelden of meer
informatie?**

**Ga naar het
aanmeldformulier op
www.C2Mindfulness.nl**

Cursuskosten

Actuele kosten vind je op www.C2mindfulness.nl

Organisaties kunnen zich via Clooser2 aanmelden voor partnerkorting

VGZ 'Pakket 'Goed, Beter, Best'?
Check bij VGZ of je in aanmerking
komt voor vergoeding.

Contract en Algemene voorwaarden

Wanneer je de training Live Mindfulness Online volgt accepteer je de Algemene Voorwaarden van Clooser2.

De algemene voorwaarden van Clooser2 vind je op:
www.C2Mindfulness/contact

C2Mindfulness

Powered by Clooser2

clooser2

The text 'clooser2' is rendered in a white, lowercase, sans-serif font. The two 'o's are stylized, with two white triangles positioned directly beneath them, one under each 'o'. The background is a solid, deep purple color.

Opleidingsinstituut