

# Training Live Mindfulness Online

## Stap 1

Maak een (gratis) account aan op [www.spotify.com](http://www.spotify.com). Daar vind je alle meditaties waarmee je tussen de Onlinelessen door gaat oefenen. Bezoek voor een antwoord al je vragen de HELP-pagina op [www.C2Mindfulness.nl](http://www.C2Mindfulness.nl)

## Stap 2

Ga naar je persoonlijke trainingspagina. Daarvoor ga je naar [www.C2Mindfulness.nl](http://www.C2Mindfulness.nl)

- Je trainingspagina wordt ongeveer **twee weken voor de startdatum geactiveerd**.
- Rechts bovenaan de pagina klik je op 'MIJN TRAINING'/Inloggen.
- Vul het **mailadres in waarmee je je hebt aangemeld**
- Klik op '**Wachtwoord vergeten**'.
- Op je mailadres ontvang je een link om een nieuw wachtwoord aan te maken.

Op je persoonlijke **trainingspagina** vind je:

- **alle actuele links, planning en informatie** die je nodig hebt om de lessen te kunnen volgen. Inclusief **video's** die je laten zien hoe je kunt inloggen voor een onlineles via PC of tablet.
- **Motivatiepagina's per les** met een uitgebreid e-learningprogramma die je tussen de lessen door helpen om 'met aandacht in dit moment zijn' onder de knie te krijgen en toe te kunnen passen in jouw persoonlijke situatie.

## Stap 3

Een week voor de training kun je deelnemen aan een **testsessie**. Je kunt dan, samen met de trainer, even uitproberen hoe een onlineles werkt. Log 10 minuten voor de testsessie in via de rechtstreekse link jouw persoonlijke trainingspagina. Zorg ervoor dat je op tijd aanwezig bent, de les begint stipt op de aangegeven aanvangstijd en duurt ongeveer 15 minuten.

***Clooser2 is niet verantwoordelijk voor het functioneren van je eigen internetverbinding en werkplek! Test alle functies daarom tijdens de testsessie.***

## Stap 4

Op de startdatum van de training woon je op de starttijd de **interactieve Live Mindfulness Onlineles** bij. De les duurt ongeveer een uur, afhankelijk van de actieve inbreng van deelnemers.

- 10 Minuten voor de les klik je op de rechtstreekse link '**Inloggen onlinelessen**' op je persoonlijke trainingspagina.
- Lukt het niet? Kijk dan naar de **video's** op je trainingspagina waarin uitgelegd hoe je inlogt voor de les via tablet of PC.

Klik [hier](#) voor de instructievideo voor Windows, en klik [hier](#) voor de iPadinstructies.

### **Hoe gaat een interactieve Onlineles?**

De les wordt gegeven in de vorm van een interactie live, online bijeenkomst. Je volgt de les thuis achter de computer, laptop of via je smartphone. Op hetzelfde moment zit de trainer ook achter de computer en vertelt alles over deze les.

Je doet actief mee met de les door vragen te stellen via een chatfunctie, ja/nee-vragen en meerkeuzevragen te beantwoorden. Ook deel je elke les je eigen meditatie-ervaringen via de Motivatiepagina. De trainer behandelt de ervaringen van de deelnemers in elke volgende les. Net als in een training op locatie. Soms vraagt de trainer wie zijn ervaringen of vragen via de microfoon wil toelichten. Als je wilt wordt je microfoon dan even aangezet en kun je je vraag of ervaring delen. De andere deelnemers kunnen jou dan horen.

Log 10 minuten voor de testsessie Onlineles start, in via jouw persoonlijke trainingspagina. Je hebt dan de tijd om je internet, geluid en beeld nog even te checken. De les begint op de aangegeven aanvangstijd.

### **Stap 5**

Tussen de lessen door oefen je met **begeleide meditaties**.

Via je Motivatiepagina op je trainingspagina vind je de rechtstreekse links naar de meditaties. De meditatie staat in Spotify onderaan op de pagina waar hij wordt afgespeeld als je bent ingelogd. De meditaties zijn ook te vinden op veel andere grote muziekstreams zoals Applemusic.

Bij een betaald abonnement kun je op Spotify ook een eigen lijst aanmaken met de meditaties die je regelmatig luistert.

Je houdt voor jezelf bij wat jouw ervaringen zijn tijdens het oefenen. Deze ervaringen deel je vóór de start van de volgende les via de Motivatiepagina. De trainer kan je ervaringen zo lezen voor de les begint. De ervaringen worden anoniem opgepakt tijdens de les. Alleen als je aangeeft dat je graag iets via de microfoon wilt zeggen of delen wordt je voornaam genoemd zodat je weet dat je microfoon wordt open gezet.

### **Stap 6**

Op de Motivatiepagina vind je nog meer om je te helpen:

Je vindt er

- een **korte video** met een samenvatting van de les;
- **to-dolijst**;
- je kunt je **meditatie-ervaringen te delen met de trainer**;
- links naar de **begeleide meditaties** van de les;
- de **teksten van het boek**;

- **verdieping in je meditatie-ervaringen** Deze sectie helpt je om nog meer verdieping in je meditaties te brengen en om aandacht in jouw persoonlijke leven eigen te maken;
- elke les heeft nog een **extraatje** voor je;
- de **opname van de Onlineles** kun je op een later moment terugkijken.