

## Mindful communiceren – eerste jaar Mindful Coachen

### Opleidingsinhoud per lesdag

#### Lesdag 1

##### **De 6 kenmerken van mindfulness**

- Aanwezig zijn als basis van elke relatie
- Open bewustzijn en de prefrontale cortex
- Veiligheid creëren vanuit kennis over het autonome zenuwstelsel
- Eerste communicatieoefeningen begeleiden vanuit mindfulness

#### Lesdag 2

##### **De vier transformerende principes BRON**

- De eeuwenoude mindfulness en de huidige toepassing binnen MBSR (Mindfulness-based Stress Reducation) en MBCT (Mindfulness-Based cognitive Therapy)
- Lichaam, gevoel en denken en de drie lagen van ons brein
- Het handmodel van de hersenen
- Meditatieve communicatie en coaching middels een lichaamsoefening
- spreken en luisteren beoefenen vanuit mindful aanwezig zijn
- Acceptatie en keuzevrijheid bij mindfulness-meditatie en mindful communiceren

#### Lesdag 3

##### **De opbouw van de hersenen en de training in mindfulness**

- De satipatthana soetra (de vier oefengebieden van mindfulness)
- Boeddhistische meditatie en de opbouw van onze hersenen
- Het begeleiden van speelse mindfulness-werkvormen
- Mindful communiceren via de voeltest
- Werken met innerlijke criticus en de innerlijke vriend

#### Lesdag 4

##### **De bouwstenen van mindfulness in beeld**

- Meditatieprocessen begrijpen, ervaren en begeleiden via een opstelling
- Wat gebeurt er in de hersenen bij stress? Het werk van de amygdala
- Mindful communiceren en coachen met de oefening: De stresscyclus doorbreken

#### Lesdag 5

##### **De intelligentie van ons lichaam**

- Het lichaam waarnemen middels de vijf elementen
- De rijkdom van onze rechter hersenhelft ontdekken
- Mindful communiceren en coachen middels de 5 elementen

Lesdag 6

## **Liefdevolle vriendelijkheid als basis van een mindful coachgesprek**

- mindful aanraken en mindful ademen
- Endorfine en oxytocine: de feel-good stofjes van liefdevolle vriendelijkheid
- Een metta-meditatie begeleiden
- Het lichaam als veiligheidsdetector binnen mindful communiceren en coachen
- Mindful communiceren van aandachtsprocessen via een opstelling

Lesdag 7

## **Het bijzondere element ruimte**

- Ruimte als instrument tot metta en tot empathische afstemming
- Informatie uit ons impliciete geheugen via klank
- Klankschalen als gids naar ruimtelijke informatie
- Klankruimte ontdekken, communiceren en begeleiden bij een mindful coachgesprek

Lesdag 8

## **De wortel van onze stress**

- De fysieke kenmerken van stress en van balans
- Aandacht voor primaire gevoelens en ons limbisch systeem
- De lichaamshouding tijdens mindful communiceren en mindful coachen
- Veiligheid en veerkracht stimuleren bij de coachee

Lesdag 9

## **Hulpbronnen inzetten**

- Open-focus training: alpha-golven opwekken in ons brein
- Neuroplasticiteit: alles wat we aandacht geven verandert ons brein
- Ruimte waarnemen in het lichaam: een verdieping van de bodyscan
- Het element ruimte integreren in je communicatie en coaching

Lesdagen 10 en 11

## **De drie persoonlijkheidstypen in de boeddhistische psychologie**

- De drie boeddhistische persoonlijkheidstypen: dosha, lobha en moha
- De instincten en hun transformatie
- Leiding geven aan de innerlijke criticus en het innerlijke kind
- De koning, de zachtmoedige krijger en de wijze: drie beelden van rijkdom in onszelf

Lesdag 12

## **Werken vanuit je HART**

- Positieve breintraining door het werken met hulpbronnen
- Vooruitblik op het tweede jaar: met Mindful Coachen aan de slag in je eigen vakgebied
- Oefening HART leren begeleiden
- Het werkboek gebruiken als Mindful Coach
- Present zijn als basis voor mindful communiceren