

Mindful Coachen tweede jaar, opleidingsinhoud per lesdag

Blok 1

In de wereld stappen als Mindfulness Coach

- Het derde gebied van mindfulness: de mind (geest)
- Mindfulness en intentie: twee essentiële trainingen uit het achtvoudige pad
- Het autonome zenuwstelsel als bewaker van veiligheid, voldoening en verbinding
- Mindful coaching met 'het interview' (een eerste volledige coachvorm)
- Overzicht over de kernthema's uit het boeddhisme
- Les 1 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 2

Het krachtenspel achter ons denken

- Meditatie training van onze gedachtewereld
- Een goed begin, goed midden en goed eind bij een meditatiebegeleiding
- De neocortex als instrument van denken en mediteren
- De Polyvagaaltheorie: de zoektocht naar veiligheid
- De werking van de sympathicus en parasympathicus
- Innerlijk kind, criticus en veilige plek in een opstelling
- Les 2 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 3

De neurobiologie van veilige en onveilige hechting

- Het ontstaan van een ik en verlies van open ruimte
- Stijlen van afweer leren herkennen
- Mindful spreken en Mindful luisteren: een bijdrage aan verticale en horizontale integratie in ons brein
- Veilige en onveilige hechting onderzoeken vanuit Open Bewustzijn
- Westerse en boeddhistische visie op het 'zelf': een vergelijking
- Identificaties blootleggen in de coaching
- Introductie in interpersoonlijke mindfulness (het Open Zelfonderzoek)
- Les 3 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 4

Veerkracht ontwikkelen en het tolerantievenster

- De 6 bestaanswerelden: 6 stijlen van ego volgens de boeddhistische psychologie
- De lagen van afweer en hun oplossing in open ruimte
- Gezichtskenmerken van het sociale zenuwstelsel
- Onderzoek naar drie strategieën van overleven
- Mindful Coachen met de lagen van afweer
- Het tolerantievenster leren kennen door een opstelling
- Les 4 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 5

12 stappen bij een mindful coachgesprek: leren werken met een volledige coachsessie

- Gelijkmoedigheid: op ons gemak met ongemak
- Existentiële angsten als wortel van 'gewone stress'
- Veerkracht ontwikkelen door de uitbreiding van het tolerantievenster
- Het narratieve geheugen: de functie van de hippocampus
- Het lemniscaat van mindful coaching
- Een overzicht over het mindful coachproces in 12 stappen
- Les 5 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 6

Helder zicht op stress en welzijn

- De drie kenmerken van het bestaan
- Alles verandert: de kringloop van vergaan en ontstaan
- De drie overlevingsfuncties van ons brein-lichaam systeem
- Hoe ons autonome zenuwstelsel stress en plezier creëert
- Het Mindful-communicatie-spel
- De enquiry-detective (mindful aandachtsprocessen onderzoeken)
- Oefenen met het enquiry-spel
- Les 6 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 7

Er is geen 'ik'...en, is dat een probleem?

- Een deskundige kapitein zijn van je meditatie
- Anicca, dukkha, annata
- Ego heeft een nuttige functie maar vertekent de werkelijkheid
- De 7 rijkdommen van aandachtstraining
- Boeddha's brein – neurobiologische kennis van een 'verlicht' brein
- Open zelfonderzoek rondom het 'DNA' van ons zelfgevoel
- Er is geen 'ik' te vinden...en, is dat een probleem?
- De basisprincipes van vredige communicatie
- Rijkdom verkennen in de coaching
- Les 7 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen

Blok 8

Het 8-voudige pad en anicca, dukkha en anatta als basis voor Mindful Coachen

- Het achtvoudige pad
- Meditatietraining, wijsheidstraining en ethische training bij Mindful Coachen
- Open zelfonderzoek met thema's uit het 8-voudige pad.
- Identificaties en identiteit: onderzoek naar de 5 skandha's (vormen van identificatie's)
- 'Ik' en 'de ander': het ontstaan van een zelfgevoel in het brein
- Rollen, status en identiteit als fysiologische patronen in ons autonome zenuwstelsel
- Coaching vanuit rijkdom
- Les 8 van de MBSR/MBCT training in vergelijking met de lesstof van Mindful Coachen
- Persoonlijke presentaties en certificering