



Instituut voor Mindfulness

"There is a crack in everything, that's how the light gets in"
- Anthem, Leonard Cohen

Van vrijdag 19 t/m zondag 21 oktober 2018 verzorgt Peter Paanakker een workshop van 3 dagen over mindfulness en omgaan met overweldigende emoties van deelnemers.

Mindfulnessstraining: Veilig genoeg!?

Omgaan met overweldigende emoties tijdens MBSR/MBCT

met Peter Paanakker

19 – 21 oktober 2018

Mindfulness

In de MBSR en MBCT trainingen vragen we deelnemers in de beoefening bij de ervaring in het moment te blijven met vriendelijke aandacht.

Maar wat als een deelnemer door de ervaring overspoeld wordt en het zenuwstelsel geactiveerd wordt.

Deelnemers die deze reacties hebben melden zich meestal niet omdat ze denken dat ze iets niet goed doen. Ze voelen dat het niet lukt om te mediteren en schamen zich dat uit te spreken. Ze worden stil en trekken zich terug of verlaten de groep.

Doel van de workshop

In deze workshop onderzoeken we hoe we de mindfulness beoefening kunnen inzetten in het omgaan met trauma. Theorie, oefeningen en demonstraties wisselen elkaar af.

Deelnemers aan deze workshop zullen naar huis gaan met een tool-kit met mogelijkheden om deelnemers met een traumatische reactie meer mogelijkheden te geven zich veilig te voelen en zich te reguleren.

Tevens krijg je als trainer een aantal oefeningen aangereikt die je handvaten kunnen geven je weer in het hier-en-nu te brengen, wanneer er bij jou als trainer oude patronen geactiveerd worden in het omgaan met de deelnemers.

Belangrijk: deze workshop is bedoeld om MBSR en MBCT-trainers te ondersteunen om deelnemers en zichzelf te leren reguleren.

De workshop leidt niet op om trainingen aan mensen met trauma te geven. De workshop is geen vervanging van therapeutische interventie.

Inhoud van de workshop

- ✚ Definities van trauma en van post traumatische stress stoornis-PTSS.
- ✚ Leren herkennen van de activering van het autonome zenuwstelsel bij de deelnemers.
- ✚ Leren herkennen hoe een deelnemer met een geactiveerd zenuwstelsel of traumatische reactie zijn of haar meditatie ervaring zal beschrijven.
- ✚ Leren hoe je aanpassingen in de mindfulnessoefeningen kunt aanbrengen voor deelnemers met een snel geactiveerd zenuwstelsel.
- ✚ Leren wat het effect van zelfcompassie en metta is voor deelnemers met een geactiveerd zenuwstelsel of traumatische reactie.
- ✚ Leren hoe je activering van het zenuwstelsel bij jezelf herkent en kunt reguleren in het omgaan met deelnemers met een geactiveerd zenuwstelsel of traumatische reactie.

Voor wie

Trainers in MBSR/MBCT/Breathworks en MBCL met therapeutische opleiding. Deze workshop is ook geschikt voor (G)Gz-hulpverleners en andere professionals die ervaring hebben in mindfulness-based werken (MBSR/MBCT).

Deelnamecriteria

- ✚ Trainers in MBSR/MBCT/Breathworks die hun eigen beoefening en het werk als mindfulnessstrainer willen verdiepen.
Deze workshop is ook geschikt voor (G)Gz-hulpverleners die ervaring hebben in mindfulness-based werken (MBSR/MBCT, ACT, DGT) en verdieping zoeken.
- ✚ De bereidheid om zelf verantwoordelijkheid te dragen voor de eigen gezondheid en het lichamelijke, psychische en interpersoonlijke functioneren.

Begeleiding

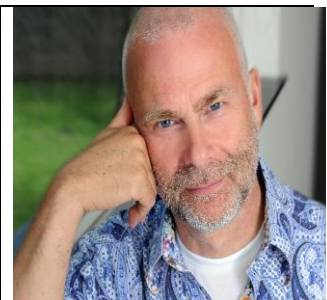
Peter Paanakker geeft mindfulness- en compassietrainingen in Nederland en Duitsland.

Hij heeft zijn mindfulness opleiding gevolgd bij het Center For Mindfulness, CFM, aan de Universiteit van Massachusetts en MBCL opleiding bij Frits Koster en Erik van der Brink en bij Christopher Germer, MSC.

Hij heeft de driejarige opleiding Trauma Healing, SE, Somatic Experiencing afgerond.

Hij weet uit eigen ervaring hoe het is als de Mindfulness oefeningen het zenuwstelsel activeren en hoe wezenlijk het is dat een trainer dit herkent.

Peter is van oorsprong onderwijzer, hij mediteert sinds 1985 en is verder opgeleid in lichaams- en opstellingswerk en woont momenteel in Maastricht.



Praktische informatie

- Data:** vrijdag 19 oktober – zondag 21 oktober 2018.
- Locatie:** De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org.
- Tijden:** Vrijdag van 10.00 - 17.30 uur.
Zaterdag van 9.30 – 17.30 uur
Zondag van 9.30 - 17.30 uur.
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 24.
- Tarief:** € 530,- (inclusief lunch en koffie/thee).
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier. U kunt dit per post of per email sturen naar het IvM.
- Overnachting:** Bij De Poort kunt u via de website www.depoort.org zelf kamers reserveren als u bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.
- Annulering:** Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaalt u 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.