



Gentleminds
INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

Interpersoonlijke Mindfulness

Workshop voor mindfulnesstrainers en andere professionals die werken met mensen

Begeleiding Frits Koster | vrijdag 1 t/m zondag 3 december 2023

Wijs en compassievol communiceren blijkt niet eenvoudig te zijn. Op verschillende manieren kunnen mindfulnesstrainers en hulpverleners in en bij communicatie vastlopen en zichzelf daarbij (onbewust) uitputten. Wanneer we communiceren met open, niet-oordelende aandacht, wijsheid en compassie, komt dit deelnemers en/of cliënten ten goede en kan dit tevens het werk als trainer of hulpverlener verlichten.

Deze workshop Interpersoonlijke Mindfulness wordt door GentleMinds Instituut voor Mindfulness & Compassie aangeboden als een mogelijkheid om de beoefening van mindfulness te verdiepen op interpersoonlijk gebied middels een gecondenseerd aangeboden kennismaking met het gewoonlijk in acht wekelijkse sessies aangeboden Interpersonal Mindfulness Program (IMP). IMP is ontwikkeld door ervaren mindfulnessdocenten en is ontstaan vanuit een samenwerking tussen het Center for Mindfulness van de Universiteit van Massachusetts Medical School en Metta Programs. De training is gebaseerd op de beoefening van Insight Dialogue, een methode ontwikkeld door Gregory Kramer; zie www.insightdialogue.org.

De training Interpersoonlijke Mindfulness stimuleert het ontwikkelen van innerlijke kalmte en het toepassen van mindfulness en compassie bij relationele vormen van stress en heeft net als de programma's MBSR, MBCT en compassietraining (MBCL) een seculier karakter. De workshop is gericht op hulpverleners, coaches en (mindfulness)trainers die niet eenvoudig aan een acht weken durende training Interpersoonlijke Mindfulness kunnen deelnemen. De workshop zal gedeeltelijk in retraitesfeer plaatsvinden. Deelnemers wordt de mogelijkheid geboden via een toegankelijk en compact aanbod kennis te maken met een aantal basisoefeningen uit het programma.

Inhoud

- Het kennismaken met en internaliseren van de zes richtlijnen van Insight Dialogue bij de interpersoonlijke beoefening (in twee- of meertallen): pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op het opkomen, aandachtig luisteren en de waarheid (van het moment) spreken.



- Het in verbinding met anderen verkennen van specifieke levensterreinen, zoals verlangen, vergankelijkheid en persoonlijke en professionele rollen.
- Het herkennen van communicatiepatronen die energie kosten en het cultiveren van heilzame vormen van communiceren.

Doel workshop

- Het op ervaringsniveau kennismaken met een aantal basisoefeningen uit het programma van de training Interpersoonlijke Mindfulness.
- Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening en van toepassingen van mindfulness in communicatie.

Doelgroep

Mindfulnessstrainers, (G)Gz-professionals, coaches, leraren en andere professionals die werken met mensen en vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness, zijn van harte welkom.

Onderbouwing

Empathie wordt als een belangrijke kwaliteit beschouwd voor elke therapeutische relatie. De waarde van mindfulness daarbij wordt al langere tijd erkend. Hulpverleners blijken al in hun opleidingsfase gevoelig te zijn voor empathiemoeheid. Op mindfulness gebaseerde oefenprogramma's kunnen empathiemoeheid en burnout helpen voorkomen, en positief bijdragen aan zelfbewustzijn, zelfcompassie en empathisch vermogen. Aandachtig en zorgvuldig op elkaar afstemmen (*attunement*) blijkt een kalmerend effect te hebben en brengt op neurobiologisch niveau diepe resonantie teweeg. Het programma dat hier geboden wordt is een verdieping op de individuele beoefening van mindfulness en biedt een methodische manier om mindfulness, empathie en compassie verder te ontwikkelen in het interpersoonlijke domein.

Onderzoek

[Klik hier](#) voor een eerste onderzoekartikel over het Interpersoonlijke Mindfulness Programma: Bartels-Velthuis, A.A., Van den Brink, E., Koster, F., & Hoenders, H.J.R.). The Interpersonal Mindfulness Program for Health Care Professionals: a Feasibility Study. Mindfulness.

Frits Koster

Frits is psychiatisch verpleegkundige en mindfulnesstrainer en verbleef 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië waar hij o.a. boeddhistische psychologie studeerde.



Hij schreef diverse boeken (uitg. Asoka en Silkwormbooks) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness (IvM) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot trainer MBSR/ MBCT in Nederland en andere Europese landen. Samen met Erik van den Brink heeft hij de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ontwikkeld; deze training is beschreven in hun gezamenlijke boeken *Compassievol leven* (Boom, 2016) en *Compassie in je leven* (Boom, 2019). Frits heeft retraites en workshops Insight Dialogue gevolgd bij Gregory gevolgd bij Gregory Kramer en andere vooraanstaande

docenten op het gebied van mindful communicatie, zoals Susan Gillis Chapman, Rosamund Oliver en Edel Maex. Hij volgde de scholing tot IMP-trainer bij Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks. Samen met zijn vrouw Jetty Heynekamp heeft hij het boek 'De kunst van mindful communiceren' (Boom, 2020) geschreven (redactie). Zie www.fritskoster.nl.

Data en tijden

Vrijdag 1 december 2023 van 10.00 – 18.00 uur.

Zaterdag 2 december 2023 van 09.30 – 18.00 uur.

Zondag 3 december 2023 van 09.30 - 17.00 uur.

Deelnamecriteria

Als basisvoorwaarde geldt dat deelnemers minimaal één keer een achtweekse MBSR of MBCT training hebben gevolgd.

Locatie

De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org.

Overnachting

Bij De Poort kun je via www.depoort.org een kamer reserveren of bij een Bed and Breakfast of hotel in de omgeving. Overnachtingskosten zijn voor eigen rekening.

Kosten

De kosten zijn € 575 per persoon, inclusief lunch, koffie, thee en handouts.

Aanmelden en accreditatie

Je kunt je aanmelden via het aanmeldformulier op de website. Mail het formulier volledig ingevuld naar Gentle minds Instituut voor Mindfulness & Compassie t.a.v. Maryvonne via info@gentleminds.nl. Om de workshopkosten zo laag mogelijk te houden wordt geen accreditatie aangevraagd voor deze nascholing. Deelnemers krijgen wel een bewijs van deelname. Het programma omvat in totaal 21 lessen.

Opleiding tot Trainer Interpersoonlijke Mindfulness

Voor trainers MBSR/ MBCT: mocht je t.z.t. zelf IMP-trainer willen worden en de door Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks opgezette training Interpersoonlijke Mindfulness willen gaan begeleiden dan kun je hier een opleiding toe volgen. [Klik hier](#) voor informatie over het meest recent georganiseerde IM Teacher Training Programma. De workshop Interpersoonlijke Mindfulness die we in Groesbeek aanbieden is erkend als een van de mogelijke voorwaarden voor het volgen van het IMP TT programma. De workshop (21 studie-uren) kan gelden als een alternatief voor het gevolgd hebben van een achtweekse training IM. De 3-daagse workshop in Groesbeek geldt echter niet als een alternatief voor een Insight Dialogue retraite.

Overig

In De Poort zijn meditatiematten aanwezig. Er zijn geen meditatiekussens of bankjes. Neem je eigen meditatiekussen of bankje mee en eventuele andere hulpmiddelen die de beoefening ondersteunen.

Aanbevolen literatuur

- Gregory Kramer: *Insight dialogue*, Asoka, 2014.
- Frits Koster & Jetty Heynekamp: *De kunst van mindful communiceren*. Boom, 2020. N.B. In dit boek is een door Erik van den Brink geschreven hoofdstuk over IMP te vinden.



Bijzonderheden

Er zijn 17 plaatsen beschikbaar; de workshop gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst; vol is vol. Bij onvoldoende aanmeldingen worden al verrichte betalingen volledig gerestitueerd.