



SCHOOL OF
Mindfulness &
Communication

Opleiding 'Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren'

5-daagse opleiding

Met Zohair Elabd, Frits Koster, Lidewij Severins

Inhoud

Inhoud van de opleiding.....	3
Leerdoelen.....	3
Wat ga je leren?.....	3
Inhoudelijk thema's en oefeningen	4
Wetenschappelijke onderbouwing.....	6
Bronnen	6
Doelgroep opleiding	6
Opleidingsmateriaal	7
Bewijs van deelname en registratie.....	7
Praktische info	8
De opleiders.....	9

De opleiding **Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren (MVMC)** biedt nascholing voor professionals die mindfulness verder willen integreren in hun dagelijks leven en beroepspraktijk, zowel in de relatie met zichzelf als met anderen. Als **mindfulnessstrainer** ben je na afronding van de opleiding in staat om de (vervolg-) training Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren (MVMC) te geven of om de oefeningen ervan in je eigen praktijk te integreren.

Daarnaast biedt de opleiding **professionals uit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), coaches, leraren en yogadocenten** de kans om mindfulness breder toe te passen en anderen te begeleiden in mindful communiceren, mits zij vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness.

Inhoud van de opleiding

Tijdens de opleiding maak je het curriculum van het geaccrediteerde en wetenschappelijk onderbouwde programma Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren (MVMC) eigen. In vijf opleidingsdagen doorloop je de ervaringsgerichte deelnemerstraining en doe je trainerskennis en vaardigheden op. Tussen de opleidingsblokken zit enkele weken ruimte, zodat de oefeningen ook als deelnemer ervaren kunnen worden en (indien gewenst) in kleine huiswerkgroepjes met elkaar geoefend kan worden (fysiek of online). Ook tijdens de opleidingsdagen op locatie is ruimschoots tijd gereserveerd om met elkaar te oefenen.

Leerdoelen

- Dieper ervaren van de oefeningen en vaardigheden uit de training, met toepassing in je werkpraktijk en privéleven.
- Vertrouwd raken met het curriculum van de training.
- De training (of onderdelen ervan) zelfstandig kunnen faciliteren.

Wat ga je leren?

Het 'Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren' programma biedt een vervolg op de mindfulness MBSR/MBCT training en komt tegemoet aan de behoefte van deelnemers om na 8 weken basistraining de beoefening verder te ontwikkelen. De training kan ook gevolgd worden door deelnemers die op een andere manier kennis hebben gemaakt met mindfulness-meditatie of yoga beoefenen en zich interesseren in de inhoud van het programma.

Na het opdoen van ervaring met mindfulness ontstaat er ruimte om dit verder te integreren in ons dagelijks leven. Het programma biedt hiervoor verdieping en stressreductie door middel van mindful communiceren, meditatie, psycho-educatie, compassie- en lichaamsgerichte oefeningen.

Met mindfulness als fundament biedt de training de kans om dit ook buiten het meditatiekussen vorm te geven. Want hoewel velen zich na enige oefening op het kussen thuis voelen, blijkt het vaak een uitdaging om mindfulness in te zetten in contact met anderen. De training biedt handvatten om mindful en authentiek te communiceren, waardoor we de verbinding met onszelf en met anderen kunnen onderzoeken, verdiepen en verbeteren. De kwaliteit van onze relaties is immers net zo belangrijk voor ons welzijn als onze individuele mindfulnessbeoefening.

De training gaat uit van een integraal mensbeeld waarbij geest, lichaam, gemoedstoestanden en relaties nauw met elkaar verbonden zijn.

Inhoudelijk thema's en oefeningen

Het programma is opgebouwd rond vier pijlers:

1. Verdieping en verbreding van mindfulness vaardigheden
2. Mindful communiceren
3. Vergroting van het lichaamsbewustzijn (interoceptie)
4. Versterking van het kalmeringssysteem

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2,5 uur, of optioneel voor grotere groepen 2 uur en 45 minuten. Daarnaast omvat het programma dagelijkse thuisbeoefening, een werkboek en een (optionele) 7e oefendag, die ook kan dienen als terugkomdag. De training is ontwikkeld voor generieke groepen.

Meditatieoefeningen

- ✓ We beoefenen kalmeditatie waarmee we meer rust en concentratie cultiveren en dit naar behoefte kunnen inzetten.
- ✓ We ontwikkelen (zelf-)compassie middels mildheidmeditatie en compassiegerichte oefeningen; dit komt de relatie met onszelf en anderen ten goede.
- ✓ We beoefenen mindfulness meditatie met aandacht voor de gevoelston, waarmee we inzicht in onze reactiviteit vergroten en onze mindfulness verdiepen.
- ✓ We onderzoeken hoe we met het zetten van een intentie – middels een waardengerichte meditatie – meer kunnen leven vanuit onze waarden en dit ook kunnen meenemen in onze communicatie.
- ✓ We vergroten ons lichaamsbewustzijn en onderlinge verbondenheid middels een elementenmeditatie

Mindful communiceren

- ✓ We doen oefeningen met ondersteunende educatie die inzichtelijk maken wat er gebeurt in contact met anderen. Hierdoor verkrijgen we in communicatie meer zicht op onze conditioneren en hoe we ons hieruit kunnen bevrijden.
- ✓ We oefenen ervaringsgericht en ontdekken hoe we verbinding kunnen verdiepen en verbeteren, meer authentiek kunnen communiceren en waar nodig miscommunicatie kunnen voorkomen door beter op te merken wat er feitelijk gebeurt in plaats van hoe wij iets interpreteren.
- ✓ De oefeningen helpen om ook in contact ons systeem te kalmeren en met meer vertrouwen en plezier contact tegemoet te treden.
- ✓ We leren mindful aanwezig zijn en luisteren op een manier die voedend en behulpzaam is voor onszelf en voor degene met wie we in contact zijn.
- ✓ We ontwikkelen de vaardigheid van mindful spreken, waarbij we onderzoeken hoe we de kwaliteiten van mindfulness kunnen inzetten als we spreken.
- ✓ We oefenen in mindful reageren bij conflict. Wat gebeurt er bij conflict en hoe kunnen we meer verbindend communiceren.

Lichaamsgerichte oefeningen

- ✓ We maken kennis met Yin yoga en hoe deze yogavorm kan bijdragen aan stressreductie, het versterken van het kalmeringssysteem en onze mindfulness kan ondersteunen. We leren aantal toegankelijke houdingen die samen een korte les vormen. Ook kunnen de houdingen los gebruikt worden bij het begeleiden van mindful bewegen.
- ✓ We maken kennis met Yoga nidra meditatie en ontdekken hoe dit ons kalmeringssysteem versterkt en bijdraagt aan het vergroten van inzicht.

Educatie en andere oefeningen

- ✓ We vergroten ons inzicht in behoeften en waarden van onszelf en anderen in contact.
- ✓ We maken kennis met drie emotieregulatie- of motivatiesystemen, welke rol deze spelen in ons leven en contact en hoe we hier meer evenwicht in kunnen vinden.
- ✓ We verkrijgen inzicht in de werking van ons autonome zenuwstelsel, de relatie met ons kalmeringssysteem en hoe we deze kunnen versterken in de beoefening van meditatie, in lichaamsgerichte oefening en in contact.

Wetenschappelijke onderbouwing

Uit een tweejarige studie onder deelnemers blijkt dat het MVMC-programma significante verbeteringen oplevert op het gebied van lichaamsbewustzijn, mindfulness, zelfcompassie en de kwaliteit van relaties. Het programma wordt zowel in binnen- als buitenland onderwezen, en deelnemers beoordelen de training met een gemiddelde van 8,7. Je leest meer over dit onderzoek en ervaringen van deelnemers aan training en opleiding op onze website.

Bronnen

De oefeningen zijn afkomstig uit, bevatten elementen van, of zijn gebaseerd op bestaande methodieken en verschillende tradities. Waar mogelijk en nuttig, zijn elementen gecombineerd. Hierbij is vooral gekozen voor oefeningen die gelieerd zijn aan mindfulness, mindfulness-elementen bevatten of deze ondersteunen; veel van deze oefeningen zijn evidence-based. De oefeningen en bijbehorende educatieve elementen zijn verbonden met of geïnspireerd door de volgende methoden en stromingen:

(Interpersoonlijke) Mindfulness - Geweldloze communicatie (NVC) - Greenzone communication - Deep Listening - Compassietraining: Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) - Verschillende Boeddhistische tradities - Yin yoga - Communicatie trainingen – Theatersport

Doelgroep opleiding

De opleiding is toegankelijk voor iedereen die opgeleid is als mindfulness trainer. Ook meditatiebegeleiders, yogadocenten, (G)GZ-hulpverleners, coaches, leraren, communicatietrainers en andere professionals die werken met mensen en vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness – bijvoorbeeld via het eerder gevolgd hebben van een MBSR, MBCT of Breathworks mindfulness training of die minimaal een jaar vertrouwd zijn met een regelmatige beoefening van mindfulness zijn welkom.

Opleidingsmateriaal

Naast de trainershandleiding en het deelnemers werkboek behoort de volgende literatuur tot de opleiding:

- Boek: 'De kunst van mindful communiceren' door Frits Koster & Jetty Heynekamp (Boom, 2020)
- Artikel kalmeditatie uit 'Bevrijdend inzicht' door Frits Koster (Asoka, 1999; 7e druk 2020)
- Artikel: Hst. 16 'Compassie' door Erik van den Brink & Frits Koster, uit 'Handboek positieve psychologie' (Boom, 2021)
- Artikel: 'Mindfulness of breathing'- Windmill – Bodhipaksa.
- Artikel '*The six element practice*' – Windmill – Bodhipaksa E., Jacobs, N., Walburg, J.A. & Westerhof, G., *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek en interventies*, Boom, 2021.
- Enkele wetenschappelijke artikelen, waaronder de studie naar het MVMC programma
- Digitaal materiaal: video- en audiobestanden tijdens de opleiding.

Bewijs van deelname en registratie

Na succesvolle deelname ontvangen deelnemers een bewijs van deelname. Trainers die de opleiding tot MBSR/MBCT hebben gevolgd en geregistreerd zijn bij het Mindfulness Register, VMBN of VVM kunnen als Groepstrainer MVMC in het landelijke register worden opgenomen. Deze trainers kunnen hun training kosteloos in de landelijke agenda opnemen. Hiervoor dien je de MVMC-training binnen drie jaar na de opleiding minimaal één keer te begeleiden, met twee supervisiesessies bij een van de drie hoofddocenten.

Andere deelnemers kunnen als Begeleider MVMC in het register worden opgenomen; supervisie is hierbij niet verplicht, maar wel aanbevolen. Indien zij de training individueel aanbieden kunnen zij deze ook in de landelijke agenda opnemen. Geregistreerde mindfulnesstrainers ontvangen na het volgen van de nascholing 52 accreditatiepunten van het Mindfulness Register VMBN.

Praktische info

Data: Zie de website voor actuele data

Locatie: De Nieuwe Yogaschool
Laurierstraat 109
1016 PL Amsterdam

Begeleiding: Zohair Elabd, Frits Koster en Lidewij Severins.

Tarief: € 997,- (inclusief opleidingsmateriaal, koffie en thee, enkel het boek 'De kunst van mindful communiceren' dient zelf aangeschaft te worden.

Aanmelden: www.schoolvoormindfulcommunicatie.nl

Opleidingsduur:

- 34 contacturen over 5 dagen
- 12 tot 15 uur thuisstudie tussen de blokken, inclusief 1 a 2 keer (online) samenkomen met een drie of viertal deelnemers
- 15 tot 30 minuten thuisbeoefening per dag

Totale studiebelasting: 52 uur

Docenten opleidingsdagen:

Opleidingsdag 1 – Docent: Zohair Elabd

Opleidingsdag 2 – Docenten: Frits Koster & Zohair Elabd

Opleidingsdag 3 – Docenten: Frits Koster & Zohair Elabd

Opleidingsdag 4 – Docenten: Lidewij Severins & Zohair Elabd

Opleidingsdag 5 – Docent: Zohair Elabd

De opleiders



Zohair Elabd – is gecertificeerd mindfulness trainer (MBSR/MBCT), opleider Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren (MVMC) en oprichter van ZoMindful en de School voor Mindfulness & Communicatie.

Na een carrière in het bedrijfsleven maakte hij de overstap naar het onderwijs en het mindfulness docentschap. Zohair volgde onder andere scholing in seculiere Mindfulness, Interpersoonlijke Mindfulness, Insight Dialogue, Geweldloze Communicatie en Mindful Communication. Ook was Zohair een periode duo-gemeenteraadslid in Amsterdam. De ervaringen die hij opdeed in verschillende sectoren brengt hij mee in zijn mindfulness docentschap. Zohair verzorgt trainingen, opleidingen en retraites. Hij ontwikkelde het evidence-based en geaccrediteerde verdiepingsprogramma Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren (MVMC), dat zowel in binnen- als buitenland onderwezen wordt. Samen met Frits Koster ontwikkelde hij het programma door tot een opleiding.

Naast zijn werk als mindfulness trainer is Zohair werkzaam als projectleider en docent op het MBO, waar hij een project leidt dat sociaal en duurzaam ondernemerschap bij jongeren stimuleert.

In de opleiding verzorgt Zohair Elabd de deelnemerstraining & trainersvaardigheden.



Frits Koster – is meditatieleraar, mindfulness en compassietrainer. Hij beoefent 45 jaar vipassana-meditatie, leefde 6 jaar als monnik in boeddhistische kloosters in Z.O. Azië en heeft vervolgens gewerkt als psychiatrisch verpleegkundige.

Hij schreef diverse boeken (Asoka en Boom) en heeft jarenlange ervaring als retraitebegeleider. Hij voltooide de opleiding tot mindfulness trainer bij het Instituut voor Mindfulness en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulness trainer in Europa.

Frits is geschoold als trainer in het Interpersoonlijke Mindfulness Programma (IMP) en Mindfulness-Based Supervisie (MBS). Hij heeft samen met zijn partner Jetty Heynekamp een eigen praktijk onder de naam Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, van waaruit hij meditatie-retraites begeleidt in binnen- en buitenland. Samen hebben zij *'De kunst van mindful communiceren'* (Boom, 2021) samengesteld. Zie www.fritskoster.nl

In de opleiding begeleidt Frits Koster de modules compassie en samen met Zohair de module mindful communiceren en oefening in trainersvaardigheden.



Lidewij Severins – Founder Yoga Circle, Doula en familieopsteller. Lidewij kan zich er al bijna geen voorstelling meer van maken, maar ooit studeerde ze Bedrijfswetenschappen en Bestuurskunde, en werkte ze in het bedrijfsleven. Inmiddels staat haar hele leven in het teken van yoga. Al op jonge leeftijd maakte ze kennis met yoga en na verschillende reizen naar onder andere India, Thailand en Bali besloot zij haar hart te volgen en zich helemaal op yoga te richten. Ze volgde verschillende yoga teacher trainingen en ontwikkelde een grote liefde voor Ashtanga yoga en Yin yoga.

Haar dagelijkse yoga en meditatie beoefening is voor haar een reis naar binnen, die haar een diep gevoel van rust brengt en tegelijkertijd veel energie geeft. Ze ziet haar yogamat als een spiegel die haar steeds weer nieuwe kanten van zichzelf laat zien. Met haar lessen hoopt ze anderen te helpen dichter bij zichzelf te komen en hen te inspireren een bewust en liefdevol leven te leiden. Zie <https://www.lidewijseverins.com/> en <https://yogacircle.nl/>

In de opleiding verzorgt Lidewij Severins een workshop Yin ¹yoga voor trainers.

¹ Yin yoga is de tegenhanger van Yang yoga. De meeste yoga vormen zijn actiever en dynamischer en richten zich op de spieren. Yin yoga daarentegen is traag en richt zich vooral op het versterken, versoepelen en het daarmee gezond houden of maken van bindweefsel en gewrichten. Tijdens de houdingen worden spieren niet aangespannen, maar zoveel mogelijk ontspannen. Houdingen worden gemiddeld 3 tot 5 minuten aangehouden. Het bindweefsel heeft namelijk anders dan spierweefsel tijd nodig om te rekken. Naast de fysieke voordelen, die uitgebreider zijn dan hier beschreven, zijn er mentale en fysiologische aspecten die maken dat Yin yoga uitermate geschikt is voor de mindfulness beoefenaar en waarom gekozen is voor deze vorm van Yoga. Iedere mindfulness beoefenaar (zeker een trainer) die eens een Yin les heeft gevolgd zal opgemerkt hebben dat de vocabulaire tijdens de les deels overlapt met de mindfulness instructies. Mindfulness is dan ook een onlosmakelijk onderdeel van Yin yoga. Het lichaam wordt niet gebruikt om in een houding te komen, maar de houding om het lichaam beter te voelen en het lichaamsbewustzijn te vergroten. Doordat houdingen bovendien langer worden aangehouden, is er meer tijd om onze geest en grenzen te verkennen. Yin yoga biedt een extra manier om onze mindfulness te oefenen en verder te verdiepen. Een andere reden waarom juist voor Yin yoga is gekozen is vanwege de relatie met ons zenuwstelsel. Yoga en het bijzonder Yin yoga behoren tot de 'sporten' die helpen bij het activeren van ons parasympatische zenuwstelsel. Meer hierover tijdens de opleiding.