

# Inhoud van de online training

## **Sessie 1: Bewustzijn en de automatische piloot**

Deze eerste bijeenkomst is bedoeld om kennis te maken met elkaar en kennis te maken met de werking van 'aandacht'; met name het ontdekken van de automatische piloot.

## **Sessie 2 In ons hoofd wonen**

In deze bijeenkomst worden de barrières en hindernissen die de deelnemers bij het oefenen tegenkomen besproken en wordt de deelnemers geleerd hoe je mindfulness kunt toepassen in het omgaan met de hindernissen. Je oefent o.a. met de bodyscan.

## **Sessie 3 De verdeelde geest naar een punt brengen**

In deze bijeenkomst staat centraal om de adem als anker te kunnen gebruiken in onze oefening. Daarnaast komt het met aandacht bewegen in deze bijeenkomst aan bod en daarmee ook het omgaan met grenzen en ongemak. Meditatie betekent niet stoppen met denken, maar met een open blik naar je gedachten kijken. Tijdens deze sessie maak je kennis met een meditatievorm waarbij je je aandacht op één ding richt.

## **Sessie 4: Afkeer herkennen**

Het thema van de vierde bijeenkomst is 'aanwezig blijven'. Gedurende deze bijeenkomst nodig je deelnemers uit om zich te openen voor de moeilijkere dingen die ze tegenkomen in het oefenen en vraag je naar de bereidheid om 'erbij te blijven'.

## **Sessie 5 Toelaten/ accepteren wat er is**

Het thema van de vijfde bijeenkomst is 'toestaan/toelaten/acceptatie'. Gedurende deze bijeenkomst nodig je deelnemers uit om te onderzoeken welke plek acceptatie- toestaan-toelaten, voor hen heeft in de mindfulness oefeningen en in het dagelijks leven. Mindfulness nodigt uit om een andere mogelijkheid te verkennen. Om te ontdekken dat je met aandacht een andere respons kunt geven op de onprettige dingen in je leven.

## Sessie 6 Gedachten zijn geen feiten

Het thema van de zesde bijeenkomst is 'gedachten zijn geen feiten'. Centraal in deze bijeenkomst staat de werking van het denken en het inzicht dat gedachten geen feiten zijn. Tijdens deze sessie onderzoek je hoe vaak bepaalde negatieve gedachten bij je opkomen. Je onderzoekt of je een nieuw perspectief kunt creëren: hoe zou je er óók naar kunnen kijken?

## Sessie 7 Zelfcompassie: Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?

Het thema van de zevende bijeenkomst is 'zelfzorg'. Centraal staat het bewust worden van hoe je in het dagelijks leven voor jezelf zorgt en specifiek hoe je voor jezelf zorgt of kunt zorgen in stressvolle of moeilijke momenten. Een mindfulle houding is een vriendelijke houding, naar anderen én naar jezelf. Hoe zorg je goed voor jezelf? Je brengt je energiegevers en energienemers in kaart.

## Sessie 8 Het geleerde uitbreiden en vasthouden

### Hoe ga je verder?

Wat heb je ervaren? Wat heb je geleerd? Is dit het eind van het programma, of het begin van een veel grotere ontdekkingsreis?! De achtste bijeenkomst is een evaluatie van de training en wat de mindfulness oefeningen voor je betekend hebben. Centraal staat stilstaan bij welke oefeningen je wilt blijven doen en hoe je hiervoor een plan kunt maken.



Met vriendelijke groet,

**Petra Van Zon** | Mindfulness & ACT trainer en psychosociaal therapeut  
Mindfulness Centrum Panningen  
Steenbakkerstraat 70 | 5981 WV Panningen  
Businesscentrum | Markt 6 | 6088 BP Roggel (Kantoor 0.10)

[www.mindfulnesscentrumpanningen.nl](http://www.mindfulnesscentrumpanningen.nl) | [mfcentrump@ziggo.nl](mailto:mfcentrump@ziggo.nl) | T: 06-13747529  
Mindfulness Centrum Panningen is onderdeel van Sensus, praktijk voor counseling, coaching  
en training  
[www.sensus-pvs.nl](http://www.sensus-pvs.nl) | [sensus-pvs@ziggo.nl](mailto:sensus-pvs@ziggo.nl)