

## Begeleiding

Deze training wordt begeleid door Renske van Berkel, gecertificeerd mindfulnesstrainer, senior coach en leersupervisor. Lid van de Vereniging voor MBSR-trainers. Zij is partner bij Van Kempen Impuls te Amersfoort. Zij verdiepte zich in oosterse meditatietechnieken en westerse psychologie. Inzichtmeditatie en de leer van mindfulness is voor haar persoonlijk én professioneel zowel een kompas als een kompaan. Zij schreef in 2012 het boek Mindfulness in Coaching (Boom/Nelissen)



## Deelnemers

De deelnemers zijn coaches, supervisors en andere begeleiders. De groepsgrootte is maximaal 10 personen.



## Waar?

De workshop vindt plaats in De Heuvelkamp, een fraai oud landhuis aan de rand van Landgoed Den Treek, aan de Kerkweg 7 in Leusden. Je kunt evt. overnachten in Amersfoort of Leusden in hotels of plaatselijke B&B's. We zijn je daar graag bij van dienst. Heuvelkamp is goed per eigen vervoer of O.V. te bereiken.

## Data/Tijden

De workshop omvat 3 dagen. Vrijdag t/m zondag vanaf 9.30 tot 16.30. Zie voor data: [www.vankempenimpuls.nl/Agenda](http://www.vankempenimpuls.nl/Agenda)

## Investing / Informatie / Inschrijving

De trainingskosten: € 475,- incl. koffie, thee, lunch en een hand-out. Nog vragen? Aarzel niet en neem contact op met Renske van Berkel: 06-17477511 of [renske@vankempenimpuls.nl](mailto:renske@vankempenimpuls.nl).

# Mindfulness in coaching



**Een driedaagse training waarin je werkt vanuit de principes van mindfulness**

**Je beoefent mindfulness-technieken voor toepassing in je coaching praktijk**

**Je maakt kennis met inzichtmeditatie in dialoog**

**Dit aanbod is één van de opleidingsspecialisaties van**

*Van Kempen*  *Impuls*  
voor coaches, ondernemers en managementteams

## Inhoud training

Je bent 3 dagen gericht op mindfulness. Met vragen als: Hoe integreer ik mindfulness in mijn dagelijks leven? Hoe draagt mindfulness bij aan mijn professionele attitude? Kan ik mindfulness zien als een techniek, een methodiek of een levenshouding? Met deze en andere thema's ga je aan de slag. Met elkaar of voor jezelf. Soms zwijgend, vaak in samenspraak. De training is instructief zodat je één en ander kan integreren in je eigen coaching trajecten.



## Programma

- **Dag 1** werk je met mindfulness-technieken gericht op innerlijke waarneming en onderzoek. Je beoefent onder begeleiding verschillende vormen van meditatietechnieken, zoals zitmeditatie, loopmeditatie en lichaamsgerichte oefeningen. Gezamenlijke inquiry, (verkenning van persoonlijke ervaringen), is een aanvullend onderdeel
- **Dag 2** bestaat voor een deel uit zwijgen. Stilte als weg naar verbinding met jezelf en anderen. Tevens beoefen je deze dag met elkaar een aantal technieken ter aanvulling van je coaching aanbod.
- **Dag 3** wordt besteed aan het beoefenen van aandacht in dialoogvorm. Wanneer ben je echt in contact met de ander en kún je dan zijn als een spiegel die alles onvervormd weergeeft? We sluiten af met een gezamenlijke terugblik en ideeën voor een mogelijk vervolg.

**Eerstvolgende data: 21, 22 en 23 November 2014**

## Resultaat

- Je hebt direct aan den lijve kunnen ervaren wat mindfulness voor jou als persoon en professional kan betekenen.
- Je hebt met collega coaches kunnen delen wat deze ervaringen betekenen voor je coachingspraktijk.
- Je hebt aan de hand van concrete oefeningen minfulnesstechnieken in handen gekregen die je kunt toepassen in je werk.
- Je gaat naar huis in verbinding met de stilte in jezelf en met de wereld om je heen.



*‘Leven vanuit mindfulness  
is als het oog van een tornado  
Vredig, stil, maar altijd in verbinding’*

Renske van Berkel