Begeleiding

Deze training wordt begeleid door Renske van Berkel, gecertificeerd mindfulnesstrainer, coach en leersupervisor. Lid van de Vereniging voor MBSR-trainers. Zij is partner bij Van Kempen Impuls te Schoonhoven. 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.

Deelnemers

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

Waar?

De workshop vindt plaats in ons pakhuis aan de Lek in Schoonhoven aan de Voorhaven 35. Je kunt evt. overnachten in het t.o. liggende hotel Belvédère voor een passende arrangementsprijs.

Data/Tijden

De workshop omvat 3 dagen.
Van vrijdag t/m zondag vanaf 9.30 tot 17.30
Zie voor data: www.vankempenimpuls.nl/Agenda

Investering / Informatie / Inschrijving

De trainingskosten bedragen € 450,-
Dit is incl. koffie, thee, lunch (Belvedère) en een hand-out
Als je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt aarzel dan niet en neem contact op met Renske van Berkel
Mobiel 06 – 17 477 511.
Direct inschrijven kan ook, via www.vankempenimpuls.nl/Agenda

Mindfulness in coaching

Een driedaagse training waarin je werkt vanuit de principes van mindfulness

Je beoefent mindfulnesstechnieken voor toepassing in je coachingspraktijk

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 levens-houding? Met deze en andere thema's ga je aan de slag. Met elkaar of voor jezelf.
Soms zwijgend, vaak in samenspraak.
De training is ook instructief zodat je één en ander kan integreren in je eigen coachingstrajecten.

Programma

- **Dag 1** werk je met mindfulnesstechnieken 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 coachingsaanbod.

- **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.

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.,