

## Begeleiding



Deze training wordt begeleid door Renske van Berkel, gecertificeerd mindfulness-trainer, 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.

## 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. Heuvelkamp is goed per eigen vervoer of O.V. te bereiken.

Je kunt evt. overnachten in Amersfoort of Leusden in hotels of plaatselijke B&B's. We zijn je daar graag bij van dienst.

## Data/Tijden

De workshop omvat 3 dagen. Vrijdag t/m zondag vanaf 9.30 tot 17.00. Zie voor data: [www.vankempenimpuls.nl/Agenda](http://www.vankempenimpuls.nl/Agenda)

## Investering / Informatie / Inschrijving

€525,- vrij van btw, incl. boek, koffie, thee, lunch, documentatie. Nog vragen? Aarzel niet en neem contact op met Renske van Berkel: 06 - 17 47 75 11 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. Uiteraard blijft dat wat besproken is vertrouwelijk en wordt geheimhouding betracht (zie ook onze algemene voorwaarden).



## Programma

- **Dag 1** werken we met meerdere mindfulness-technieken gericht op het bevorderen van zelfonderzoek bij de cliënt. Theorie en praktijk wisselen elkaar af.
- **Dag 2** omvat eveneens het bespreken van uiteenlopende mindfulness-theorieën naast het beoefenen van verschillende coachtechnieken die raken aan mindfulness-thema's zoals: compassie, verzet en verlangen, bevrijdende levenshoudingen, weksignalen etc. Ook lichaamsgerichte oefeningen zijn een onderdeel.
- **Dag 3** Stilteochtend: Stilte als weg naar verbinding met jezelf en anderen. Voor een deel actief begeleid door Renske. 's Middags wordt aandacht besteed aan het beoefenen van mindfulness in dialoogvorm. 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 hoe deze ervaringen bijdragen aan de verrijking van je coachingspraktijk.
- Je hebt aan de hand van concrete oefeningen mindfulness-technieken in handen gekregen die je onmiddellijk 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