

Online & Live Training

Mindfulness Based Stress Reduction *Verlaag je stress met mindfulness technieken*

Mindfulness

Mindfulness Based Stress Reduction is in de late jaren '70 van de vorige eeuw ontwikkeld in de medische hoek. Grondlegger was onder meer Jon-Kabat-Zinn; directeur van de gerenommeerde Stress Reduction Clinic, verbonden aan de universiteit van Massachusetts. Het programma bestaat uit acht bijeenkomsten die achtereenvolgens toewerken naar een goede zelfzorg en is in de loop der tijd sterk onderbouwd door wetenschappelijk bewijs.

Vandaag de dag is mindfulness de term die gebruikt wordt om rust in je hoofd te creëren, waardoor je mind of gedachten rustiger worden. Of zelfs stil. Zo stil dat je je hart kunt voelen kloppen. En dat je niet alleen je hart voelt, maar dat je je gewaarwordt van je hele lichaam en alles wat zich daarin afspeelt. Waarom is dat belangrijk? Wij mensen zijn druk, druk, druk. En dan vooral in ons hoofd. Dit zorgt ervoor dat onze gedachtenmachine op volle toeren draait, waardoor je stress krijgt. Stress die niet zomaar weg gaat en iedere dag opnieuw terugkeert in de vorm van spanning in je lichaam, dat alles vasthoudt. Zo verlies je een hoop kostbare energie die je vast en zeker veel beter kunt gebruiken!

Voor wie?

Mindfulness is een vaardigheid die eigenlijk iedereen zou moeten leren. We krijgen bij een nieuw apparaat wel een gebruiksaanwijzing meegeleverd, maar uitleg over hoe ons hoofd en lichaam (samen)werken, wordt ons niet geleerd. Veelal weten we niet hoe je je gedachtestroom tot rust kunt brengen. Toch zijn daar hele eenvoudige en natuurlijke technieken voor.

Deze training is geschikt voor iedereen die deze technieken wil leren. Met name als je je herkent in het hebben van een druk en vol hoofd en weinig energie, dan is deze training echt iets voor jou. Mensen met stress, burn-out, slaapproblemen en depressies ervaren direct de voordelen van deze training. Ook als je trauma hebt en hierin verlichting wilt aanbrengen, ben je bij ons aan het goede adres. Het is mogelijk om extra begeleiding te krijgen met inzet van de paardencoaching. Vraag naar ons speciale aanbod! In een achttal online lessen leren we je de vaardigheden die je voor de rest van je leven kunt inzetten om jezelf beter in je vel te voelen. Letterlijk en figuurlijk.

Programma

In de training komen de volgende onderwerpen uitgebreid aan bod:

1. De automatische piloot – over wat nu gemak lijkt en straks ongemak veroorzaakt.
2. Helder waarnemen – over de impact van subjectieve gedachten.
3. Van doen naar zijn – over 'nietsdoen', de sleutel naar levenskracht en -geluk.
4. Erbij blijven – over geconditioneerd zijn op fijn en niet-fijn.
5. Automatische stressreactie – over reageren onder druk of vanuit rust.
6. Communicatie – over interactie en patronen in contact met anderen.
7. Leven en werk in balans – over stress, rust en ruimte in je dagelijkse leven.
8. Levenskunst – over het behouden van rust bij drukte in de rest van je leven.

Deze acht online trainingen vinden wekelijks plaats in de avonduren. Tussen de zesde en zevende trainingsavond, kom je bij elkaar op een stilledag bij de paarden. Op deze dag pas je de geleerde technieken toe en verdiep je je vaardigheden door ze in te zetten in de natuur. Bereid je voor op veel buiten zijn bij de paarden; er is geen betere manier om rust te vinden en te ontspannen.

De diverse oefeningen die je aangereikt krijgt, zorgen voor meer verdieping en verbinding. Met jezelf, de paarden, de natuur en mensen om je heen.

Na het volgen van de hele training ben je in staat om de geleerde vaardigheden in je dagelijkse dag toe te passen en je rust en balans op een goede en stevige manier te behouden. Dit is de levenskunst waar je de rest van je leven baat bij hebt als het gaat om zelfzorg en jouw welzijn. Bij afronding van de training krijg je een certificaat van deelname uitgereikt.

Door wie?

Marjoleine van Nielen volgde de postdoctorale opleiding Mindfulness aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, waar zij les kreeg van grote namen als Akincano Weber, Christina Feldman, Eline Snel, Frits Koster en Chris Tamdjidi. Als trainer en coach helpt ze al sinds 2002 mensen om op de been te zijn en te blijven in het leven van alledag. Centraal in haar aanpak is haar grote inzet om je te helpen ontdekken op welk innerlijk kompas, welke persoonlijke wijsheid en krachtbronnen je altijd en overal terug kunt vallen. Marjoleine geeft ook onze opleiding Algemene Coaching.

Hoe vaak, waar en kosten?

De training omvat 8 online avonden van 20.00 tot 22.00 uur die wekelijks gegeven worden. De live stilledag is tussen de 6e en 7e training en vindt plaats op onze locatie in Barneveld. De actuele data van de training kun je vinden onder de agenda van onze website <https://www.caprillicoaching.nl/agenda>. Tussen de trainingsmomenten door vragen we je om de geleerde technieken te oefenen. De studiebelasting komt hiermee op circa 4 uur per week.

De opleiding is op MBO-HBO niveau. Hierbij gaan wij niet uit van je Intelligentie Quotiënt (IQ), maar wel van je Emotionele Quotiënt (EQ), oftewel de mate waarin je in staat bent om je eigen thema's onder ogen te zien, je kunt reflecteren op jezelf en je in staat bent om je persoonlijk te ontwikkelen.

De kosten bedragen € 797,00 voor particulieren incl. btw en voor bedrijven en organisaties excl. btw. Hierbij inbegrepen zijn een (online) trainingsmap, geluidsbestanden en certificaat van deelname. Op de stilledag zijn inbegrepen koffie/thee, versnaperingen en een uitgebreide lunch. Het is raadzaam om zelf een matje en/of meditatiekussen aan te schaffen.

Er zijn mogelijkheden tot vergoeding van deze training via de zorgverzekeraars, het UWV, de gemeente of werkgever. Neem contact met ons op voor de mogelijkheden.

Opgeven

Wil je meedoen aan de training, stuur dan een mail aan info@caprillicoaching.nl. Je deelname is definitief als we je inschrijfformulier ontvangen hebben en de aanbetaling is gedaan.

Caprilli Coaching & Training

Caprilli Coaching & Training is gespecialiseerd in bewustwordingsprocessen van mensen en zet daarbij paarden in als hulpmiddel. Wij bieden opleidingen, trainingen, workshops, persoonlijke- en teamcoaching aan.

Adresgegevens

Caprilli Coaching & Training
Sylvia Bosveld & Paul Tonino
Ruitenbeekweg 127, 3771 SK Barneveld
T: 06-29 36 21 20
E: info@caprillicoaching.nl
W: www.caprillicoaching.nl



Trainster Marjoleine van Nielen