

MINDFULNESS BIJ HERSTEL



BESCHRIJVING

Met aandacht en mildheid kijken naar wat zich aandient in je dagelijkse leven. Bewust zijn van wat zich afspeelt in je hoofd, je hart en in je lichaam. Mindfulness kan je helpen om datgene wat je ervaart, hoe moeilijk of ellendig soms ook, te verdragen. Door hierbij stil te staan geef je jezelf ruimte, tijd en vrijheid om keuzes te maken die bij jou passen.

Voor veel mensen past mindfulness daarom uitstekend bij hun eigen herstelproces.

Het Herstelbureau van HVO-Querido biedt de training Mindfulness bij Herstel aan voor iedereen die in een veilige omgeving wil leren over en oefenen met diverse onderdelen van Mindfulness. Oefenen staat centraal en er is ook ruimte om met elkaar van gedachte te wisselen over wat het betekent in jouw leven en in de keuzes die je maakt.



VOOR WIE

De training is ontwikkeld voor mensen die willen onderzoeken of Mindfulness hen verder kan helpen of ondersteunen in het eigen herstelproces, samen met anderen in eenzelfde positie.



DOOR WIE

Twee trainers van het Herstelbureau van HVO-Querido begeleiden de training. Zij zijn getraind in Mindfulness en weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken. Bovendien hebben zij ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.



INHOUD

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur

1. Kennismaken en de geschiedenis
2. Herkennen van de automatische piloot
3. Omgaan met hindernissen
4. Bewust worden van je ademhaling
5. Stress (leren) herkennen en aanwezig blijven
6. Oefenen met wat zich aandient
7. Gedachten zijn geen feiten
8. Zelfzorg
9. Toepassen van wat je hebt geleerd



BIJEEENKOMST

Tijdens elke bijeenkomst wordt er aandacht besteed aan de theorie achter Mindfulness. Er is ook ruim de tijd voor oefeningen en voor het delen van ervaringen. De oefeningen die in de bijeenkomsten aan bod komen kunnen thuis ook geoefend worden. Theorie en oefeningen staan beschreven in de werkmap die iedere deelnemer krijgt.

Aan de training zijn geen kosten verbonden.

