

## Programma Compassie training september 2015.

8 Bijeenkomsten van 2 uur.

Tijd 19-21 uur op woensdag en/of maandag 1 x per 14 dagen

Kosten: 225 euro per cursus. Map met inhoud kost 5 euro. (via zorgverzekering terug te krijgen in aanvullend pakket)

Opbouw bijeenkomst:

- Huiswerkbesprekingen / hoe zit je er in?
- Theorie
- Oefeningen
- 20 uur Pauze
- Na bespreking en evaluatie
- Huiswerkopdracht.

Elke dag oefenen minimaal 30 minuten meditatie met oefening.

Er zal veel ruimte zijn voor ervaringen en feedback over je beleving, wanneer je het kunt toepassen en wat het met je doet.

Opbouw totaal programma:

**[Doe vooraf aan de training de zelfcompassietest op www.zelfcompassie.nl](http://www.zelfcompassie.nl)**

avonden	thema	doel
1	Waarom Compassietraining en het nut ervan.	2 verschillende mensbeelden uit Oost en West. Van mindfulness naar compassietraining. 3 emotie regulatiesystemen.
2	Stress en zelfcompassie	Compassie en weerstand. Cure, care en zelfcompassie. 5 wegen naar zelfcompassie.
3	Innerlijke patronen	Wat zijn jouw innerlijke patronen? De innerlijke pestkop.
4	Compassie modus	De cirkel van compassie. De relatie met jezelf
5	Jezelf en de anderen	Jouw relatie met de ander. Mildheid naar anderen oefenen.
6	Het liefst allemaal gelukkig	Vergevingsgezindheid.
7	Bewogen door mededogen	Wat beweegt ons? Hoe reageren we op gevaar? Motivatie en keuzevrijheid vanuit compassie Opnieuw de zelfcompassietest op <a href="http://www.zelfcompassie.nl">www.zelfcompassie.nl</a> en vergelijk met de start.
8	Meer vermogen met mededogen.	Evaluatie en hoe nu verder?