

De opzet van de Mindful Class training voor volwassenen

Deze training is gebaseerd op de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training. Het is een praktische 8-weekse training, waarmee je door middel van oefeningen, verhalen en bewegingsoefeningen met het lijf bewust wordt van je onbewuste denkpatronen.

De inhoud van de life coaching wordt voor een deel afgestemd op de persoonlijke behoeften.

Er wordt telkens een weergave gegeven van zowel de mindfulness training als de life coaching.

De volgende punten komen tijdens de 8-weekse mindful life coach training aanbod:

WEEK 1

Mindfulness training: Met aandacht in het leven staan

- Aandachtig leren leven
- (Her)ontdekken van de adem
- Het genot van de ademruimte
- Ademhalingsoefening

Life coaching: Universele verbondenheid

- Acceptatie van jezelf
- Love your imperfections
- Acceptatie van een ander
- I love me first
- I can love everybody

WEEK 2

Mindfulness training: Keuzevrijheid herwinnen

- De driehoek van gewaar zijn
- Zeven principes van Mindfulness
- Prettige ervaringen vergroten
- Ontspannen bewegingsoefening
- Automatische piloot leren opmerken

Life coaching: Jouw bron van geluk

- Love the life you live, live the life you love
- Diepste wensen
- Betekenisvol leren leven
- Grenzen en belemmeringen

WEEK 3

Mindfulness training: Luisteren naar de signalen van je lichaam

- Aandacht voor grenzen
- Omgaan met fijne en minder fijne veranderingen
- Ademhalingsoefening
- Ontspannende bewegingsoefeningen

Life coaching: Dankbaarheid is een gave

- Aanvoelen en aangeven van grenzen
- De kracht van dankbaarheid
- Oefenen in dankbaar zijn
- Vriendschap, verliefdheid en relaties

WEEK 4

Mindfulness training: Less stress

- Lichaamsbewustzijn creëren
- Aandacht voor adem
- Leren herkennen van stress
- Ontdekken van spanningsplekjes in het lijf

Life coaching: Gevoel, gedachten en gedrag

- Inzichten ontwikkelen in jouw kernkwaliteiten
- Je gevoelens, gedachten en gedrag op 1 lijn
- Relativeren door middel van objectiviteit

WEEK 5

Mindfulness training: Leren omgaan met een stressprikkel

- Reageren of beantwoorden?
- Angst of stress?
- Er is iets mis... Wat nu?
- Metaforische verschillen ervaren
- Gebruik van ademruimte op stressvolle momenten

Life coaching: Vertrouwen als kernwaarde

- Leren vertrouwen in jezelf
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Visualisatievermogen ontwikkelen
- Zelfbeschikking als universele basisbehoefte van de mens

WEEK 6

Mindfulness training: Bron van stress en spanning

- Communicatie met anderen
- Contact met jezelf
- Passief of juist agressief?
- Autotmatische piloot en gedragspatronen leren opmerken
- Contact in aandacht
- Als communicatie moeilijk is, wat dan?

Life coaching: Dromen, durven en doen

- Van dromen naar doen
- Diepste wens vormgeven
- Moodboard maken
- Leren omgaan met eventuele beren op de weg

WEEK 7

Mindfulness training: Geen tijd bestaat niet alleen maar prioriteit

- Dagelijkse sleur doorbreken
- Leren om prioriteiten te stellen
- Liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf leren sturen
- Actieve oefening voor meer zelfcompassie

Life coaching: De tijd voor verandering is altijd nu

- Autonomie, competentie en relatie leren gebruiken als hulpbron in het dagelijks leven
- Moodboard omzetten in actieplan

WEEK 8

Mindfulness training: Hoe nu verder? In Love with the future!

- Voldaan gevoel of gevoel van verlangen?
- Het beste voor mezelf zorgen
- Gebruiken wat je geleerd hebt
- Aandacht bij de adem
- Adviezen voor de toekomst

Life coaching: Leven vanuit je kracht

- De parels in je/ het leven
- Reflecteren op gemaakte acties
- Leren om je doel te borgen
- Strategische stappen leren zetten
- Terugblikken en vooruitkijken

Praktische informatie

Om het optimale uit deze training te halen zijn er een aantal opdrachten voor thuis. De training vraagt ongeveer 20-30 minuutjes per dag aan oefeningen tussen de trainingsdagen. Bij de life coaching hangt het sterk samen met de persoonlijke ontwikkeling.

Het bijbehorende werkboek leent zich mooi om zelfstandig de begeleidende oefeningen uit te voeren. Overigens is het niet verplicht om de opdrachten uit te voeren.

Mochten er vragen zijn over de inhoud van de training, schroom niet om die te stellen via info@mindfulclass.nl.

