

Compassietraining (MBCL)

De Compassietraining is een training die bestaat uit 8 bijeenkomsten. Het is een verdieping en aanvulling op de mindfulness training (MBSR). Compassie is een sensitieve houding bij pijn en lijden van jezelf en anderen, en de bereidheid om je in te zetten om deze pijn te verlichten en te voorkomen. Onderzoek toont aan dat (zelf)compassie een gouden weg aanreikt naar gezondheid, welzijn en veerkracht.



De training begint met het leren van zelfcompassie. Vaak zijn we voor anderen veel vriendelijker en zorgzamer dan voor onszelf. We zitten vol zelfkritiek, hebben een laag gevoel van eigenwaarde en zijn veel bezig met wat de ander van ons denkt. Compassie is in aanleg in iedereen aanwezig als een menselijke eigenschap. Ook als je in je leven weinig affectie hebt ontvangen, of als je het moeilijk vindt om aardig te zijn voor jezelf kun je zelfcompassie ontwikkelen en verdiepen. Zelfcompassie vergroot je emotionele veerkracht. Je bent beter in staat met tegenslagen om te gaan. Je ervaart meer tevredenheid en geluk in je leven.

Wat kan een compassietraining voor je betekenen?

- Je ontwikkelt meer zelfbewustzijn en zelfgevoel
- Je staat met meer veerkracht in het leven, kunt beter met tegenslag om gaan
- Je maakt ruimte voor meer zelfacceptatie, warmte, verbondenheid, moed en levensgeluk
- Je kijkt met zachtere ogen naar jezelf, de ander en het leven

De training is ervaringsgericht. De oefeningen in de compassietraining zijn gericht op het ervaren van warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met jezelf en de ander. Meer dan bij de mindfulness wordt een beroep gedaan op het voorstellingsvermogen. Iedereen heeft tijdens de training zijn eigen proces, dit wordt ondersteund met opdrachten en er is elke les aandacht voor uitleg en theorie over de werking van het brein en compassie.

Praktische informatie

- Data: 22 september, 6-20 oktober, 3-17 november 1-8-22 december 2023
- vrijdagmiddag: 13.30-16.00 uur
- Plaats: De Praktijk Hoorn, Drieboomlaan 164, 1624 BR Hoorn
- Kleding: Makkelijk zittende warme kleding en sokken
- Kosten: € 425,- (sommige verzekeraars vergoeden gedeeltelijk de training), inclusief thee en koekjes, reader en toegang tot audiobestanden.
- Trainer: Conny van Meer (Lid VMBN) www.depraktijkhoorn.nl of info@depraktijkhoorn.nl, T: 0229-212727
- Aantal deelnemers: 6-8



Bronnen: De compassie training is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie die een nieuw perspectief biedt op eeuwenoude wijsheid, namelijk het belang van (zelf)compassie voor fundamenteel welzijn. De compassietraining is onder andere geïnspireerd op het werk van Paul Gilbert, Kristin Neff, Christopher Germer en het boeddhisme. De afbeeldingen in deze folder komen uit het prachtige boekje: De jongen, de mol, de vos en het paard. Van Charly Mackesy.