

Ik ben Frank Feijen en zal deze training begeleiden.

Binnen mijn werk als psycholoog wordt ik mede geïnspireerd door het boeddhisme. Al jaren ben ik een beoefenaar van verschillende vormen van meditaties, yoga en ki-aikido. De laatste jaren ben ik via monniken uit Thailand in aanraking gekomen met Vipassana meditatie. Vipassana is een inzichtgevende manier van mediteren.

Vipassana meditatie is een eenvoudige en directe oefening in het van moment tot moment gewaar zijn van de mentale en fysieke processen in mijzelf door kalme en gerichte aandacht. Hierdoor kan een helder en bevrijdend inzicht ontstaan dat mij steeds meer leert hoe ik als mens in elkaar zit en hoe ik op een vaardiger manier om kan gaan met de wisselvalligheden in mijn leven.

Beoefening van zelfcompassie heeft er bij mij toe bijgedragen dat ik met meer mildheid met mijzelf om kan gaan, het heeft geleid tot een gezonde relatie met mezelf en daardoor ook met anderen.



Frank Feijen
Eerstelijnspsycholoog
GZ-psycholoog
Raadhuisstraat 6 T
5241 BL Rosmalen
Telefoon: 073-5215424

www.psychologenpraktijkrosmalen.nl
info@psychologenpraktijkrosmalen.nl



training
Zelfcompassie



Wat is zelfcompassie?

Zelfcompassie gaat over zelfkritiek verminderen en het ontwikkelen van vriendelijkheid en mildheid .

Compassie hebben met anderen, dat lukt meestal wel. Compassie hebben met jezelf is vaak een stuk moeilijker.

Velen van ons gaan gebukt onder gevoelens van lage eigendunk, zelfkritiek, schuld en schaamte. De innerlijke criticus is sterk ontwikkeld. We kunnen somber, angstig, hunkerend, boos of wantrouwend in de wereld staan en moeite hebben om warme gevoelens voor onszelf en anderen te ervaren. We kunnen vluchten in isolement of ons storten in bezigheden of relaties die ons niet echt voldoening geven.

Voor wie is de training

De training is bedoeld voor hen die zich (deels) in bovengenoemde beschrijvingen herkennen en eerder de mindfulnessstraining hebben gevolgd. De compassietraining bouwt

daar namelijk op voort en is geschikt voor hen die gemotiveerd zijn tot nader zelfonderzoek en aan de eigen ervaring willen toetsen wat heilzaam voor hen is en wat niet.

Met name is deze cursus bedoeld voor mensen die ondervonden hebben dat mindfulnessbeoefening hen goed doet maar die moeite hebben deze in hun leven te integreren. In de training staat het ontwikkelen van een milde, vriendelijke houding jegens henzelf centraal. Van deelnemers wordt verwacht gedurende de training dagelijks een uur per dag vrij te maken voor de oefeningen.

Je verdiept je in datgene dat liefde en vriendelijkheid in jezelf blokkeert. Je leert een scala aan basistechnieken met het focus op mildheid, zachtheid, warmte en mededogen voor jezelf en anderen. Hierdoor leer je beter met leed en pijn omgaan en vergroot je je (zelf)acceptatie en verbeter je relaties met anderen.

De training

De training is ervaringsgericht. Er wordt gebruik gemaakt van geleide meditaties en

toegepaste oefeningen.

Daarnaast is er ruimte om de ervaringen met elkaar te delen, waardoor er verdieping kan ontstaan.

Data

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Maximaal aantal deelnemers is 8 personen. De training start op **dinsdag 12 maart 2019** van 20.00 tot 22.00 uur in de ruimte van de psychologenpraktijk Rosmalen. De overige data zijn **dinsdag 19 maart, woensdag 27 maart, dinsdag 9, 16, 23 april, 7, 14 mei 2019**.

Kosten

De kosten van deze training zijn €290,- te voldoen vooraf aan de training op rekeningnummer: NL67 RABO 0171.9948.84 t.n.v. psychologenpraktijk Rosmalen, o.v.v. compassie-training.

Aanmelden

Kan telefonisch op 073-5215424.

U kunt uzelf ook aanmelden door een e-mail sturen naar:

info@psychologenpraktijkrosmalen.nl