

General Mindfulness Mindfulness In Daily Life Teacher

Gecertificeerde opleiding



General Mindfulness
Mindfulness In Daily Life Teacher Training



Overzicht presentatie

- Proces van de gecertificeerde opleiding
- Wat kan je verwachten van de opleiding
 - Wat kan je doen met de opleiding
 - Welk materiaal is er aanwezig
 - Wat staat er op je certificaat
- Datum opleiding
- Prijs opleiding
- De educator



Voortraject

- gecertificeerde Shiné teacher
- basis Boeddhistische Psychology

Education Train the trainer

Opleiding van 7 lesdagen

Certificatie

- schriftelijk examen
- reflectie van je casesstudies

Proces van certification



Voortraject

- Om te starten aan deze opleiding als gecertificeerd Mindfulness teacher moet je eerst gecertificeerd Shiné teacher zijn (Traditional Tibetan Shamatha Teacher). Deze opleiding van Shiné teacher biedt je een ruimer kader in alle aspecten van het trainen van je geest. Wat zijn de obstakels van de geest en hoe kan ik deze overwinnen. Welke soort aandacht heb ik nodig wanneer? Hoe kan ik mijn aandacht versterken? Wat heb ik daarvoor nodig? Wil je meer weten over deze opleiding - neem een kijkje op [onze website](#) op school voor Tibetaanse yoga - Shine opleiding.
- Basiskennis Boeddhistisch Psychologie - je kan de opleiding BPSY wisdom for daily life volgen of je volgt een introductieles van 1 dag (deze laatste wordt op aanvraag georganiseerd)



Education - train the trainer

De train the trainer opleiding bestaat uit 7 dagen.

We volgen het schema van de 8-daagse training die gegeven zal worden aan de studenten.

- In de voormiddag geven we aandacht aan de theorie die van toepassing is op deze specifieke dag van de 8-daagse.
- In de namiddag is het dan in praktijk brengen van de theorie - in groep samen. Maar dan ook 2-per-2 oefenen.

Tussen de lessen is het de bedoeling dat jullie de opgebouwde kennis gaat oefenen met min. 5 mensen. Je start dus als het ware je eigen Mindfulness reeks op.

Deze input wordt een belangrijk onderdeel als leermoment.

We verweven de feedback en de vragen ook in onze lesdagen.



Inhoud van de opleiding

Het traject en de theorie is samengesteld uit:

- Kennis van MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- Kennis van MBCT - D (Mindfulness Based Cognitieve Therapy - depression) meer bepaald het gedeelte van de kracht van gedachten.
- Mindfulness in hechtische wereld
- Kennis van MBCT - L (Mindfulness Based Cognitieve Therapy - Life)
je zou kunnen zeggen Mindfulness in het leven.
 - waar we leren omgaan om onze eigen ruimte te respecteren (maw ons niet verliezen in de energie van de anderen maar ons ook niet te laten overrulen)
 - we leren over hoe reactiviteit in het leven komt, hoe we dat kunnen beter begrijpen, hoe we het kunnen aanvaarden, en dan de vrijheid hebben om andere keuzes te maken.
- Aspect zelfzorg - zelfliefde
- aspecten uit de Shamatha opleiding

We verweven in alles de kennis van de werking van de geest.

De basis hiervoor is de Boeddhistische Psychologie.



GENERAL Mindfulness
Mindfulness In Daily Life Teacher

Certification

- Schriftelijk examen
- reflectieverslag van de vijf casestudies en delen ervaring met groep (max 1 A4)



Materiaal die je ontvangt ter ondersteuning

We werken met een online leraar platform, memberspot waar je alles chronologisch terug kan vinden.

- video's met alle meditaties alsook video's met het hoe en waarom van de meditatie.
- Manual als trainer
 - dagschema welke topics en timing
 - alle oefeningen uitgewerkt
- Manual voor de deelnemer
 - uitleg
 - huiswerk
- Toolbox met didactisch materiaal dat je kan gebruiken als presentatie
- Map met materiaal rond wetenschappelijk onderzoek naar Mindfulness - deze wordt steeds up-to-date gehouden met de laatste onderzoeken.
- Doorheen de opleiding leer je de verschillende meditaties - als huiswerk neem je je eigen meditaties op (want de mensen willen jouw begeleiding horen). De audio van de meditaties vind je ook op ons online platform terug.
- Achtergrondinformatie: intake formulier, ...

Als je afgestudeerd bent krijg je levenslang toegang tot het platform met alle materiaal alsook tot de community.



GENERAL Mindfulness
Mindfulness In Daily Life Teacher

Hoe kan je de opleiding gebruiken?

- Begeleiden van groepen (8-weekse)
- Coaching van mensen 1 op 1 met het geleerde materiaal in een traject van 8 weken.



GENERAL Mindfulness
Mindfulness In Daily Life Teacher



Certificaat
Opleiding tot "General Mindfulness In Daily Life" leraar
Maaïke Decock, directeur van Tarayogini, bevestigt dat

NAAM

De opleiding bestaat uit 8 opleidingsdagen en heeft een doorlooptijd van 6 maanden.
Deze opleiding heeft zijn roots in de MBCT- D, MBCT-L, Mindfulness in een hectische wereld en MBSR alsook de kennis van de Oosterse eenpuntige meditatie en de boeddhistische Psychologie.
Onze trainers hebben een ruime meditatie ervaring met exploratie van de eigen geest. Totaal aantal uren meditatie minimum 135 uur.
Het programma en de doelstellingen van de opleiding kunnen opgevraagd worden via maaïke@tarayogini.be.

Kluisbergen, .dd

MAAIKE DECOCK
Directeur van de school


TARAYOGINI
SCHOOL VOOR TIBETAANSE YOGA
Gecertificeerde opleidingen Body & Mind



Datums opleidingen - 2024

Er zijn twee opleidingen gepland, één op donderdag en één op zondag.

- Opleiding tijdens de week op donderdag: start 18 april 2024
2, 16 en 30/5, 13 en 27/6 en 1/7
telkens van 9:30-16:30
Online én/of live
- Opleiding tijdens het weekend op zondag: start 21 april 2024
5, 19/5, 2, 16 en 30/6 en 7/7
telkens van 9:30-16:30
Online én/of live



Datums opleidingen - 2024

- Opleiding tijdens de week op donderdag: start 25 april 2024
16/5 - 30/5 - 20/6 - 27/6 - 5/9 en 19/9
telkens van 9:30-16:30
Online én/of live
- Opleiding tijdens het weekend - op zondag : start 28 april 2024
19/5 - 2/6 - 23/6 - 30/6 - 8/9 en 20/9
telkens van 9:30-16:30
Online én/of live



GENERAL Mindfulness
Mindfulness In Daily Life Teacher

Prijs en betaling van deze opleiding

De prijs van de opleiding is 1.800 euro (incl BTW)

Dit is voor de opleidingsdagen, manuals, logo, certificaat en toegang tot het online leerplatform.



lets om overna te denken

"The present moment creates your
future and changes your past."

Tulku Lobsang

De educator



Maike Decock

Andere opleidingen in de school voor Tibetaanse Yoga

- Gecertificeerde Body Opleidingen:
 - Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
 - Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
 - Tibetan Five Elements Practices
 - Tog Chöd, wisdom Sword yoga
- Gecertificeerde Mind opleidingen
 - General Mindfulness - Mindfulness In Daily Life Teacher
 - Profound Mindfulness - Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
 - Training in Buddhist Psychology - wisdom for daily life



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be

