

Mindfulness In Daily Life Teacher

Gecertificeerde opleiding



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
- Datums opleiding
- Prijs opleiding
- De educator



Voortraject

- volgen van 8-weken programma als deelnemer
- gecertificeerde Shiné teacher
- basis Boeddhistische Psychology

Education Train the trainer

Opleiding van 8 lesdagen

Certificatie

- schriftelijk examen
- reflectie van je casesstudies
- Begeleiden van een MF reeks met supervisie

Proces van certification



Voortraject

- Meevolgen en actief deelnemen als participant van het 8-weeks programma
- 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 8 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 - T (Mindfulness Based Cognitieve Therapy - depression) meer bepaald het gedeelte van de kracht van gedachten.
- 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 reactiviteit en hoe we dat kunnen ombouwen
- Aspect zelfzorg - zelfliefde

We verweven in alles de kennis van de werking van de geest.
Basis hiervoor is de Boeddhistische Psychologie.



Certification

- Schriftelijk examen
- reflectieverslag van de vijf casestudies en delen ervaring met groep (max 1 A4)
- begeleiden van 1 - 8 weekse onder supervisie



Materiaal die je ontvangt ter ondersteuning

- Manual als trainer
- Manual voor de deelnemer
- Toolbox met didactisch materiaal.
- doorheen de opleiding neem je je eigen meditatie's op



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.



Certificaat - inhoud

Deelnemers getuigschrift

Deze akte verklaart dat

Heeft deelgenomen aan de opleiding Mindfulness In Daily Life Trainer.

Deze opleiding heeft zijn roots in de MBCT- D, MBCT-L en MBSR en de kennis van de Boeddhistische Psychologie.

Onze trainers hebben een ruime meditatie ervaring met exploratie van de eigen geest.

Totaal aantal uren meditatie minimum 135 uur.

Aantal uren intervisie minimum 84 uren



Datums van de opleiding

Je kan zelf kiezen bij het volgen van deze opleiding om deze 'live' te Kluisbergen te volgen of Online via ZOOM.

Beide opties zijn mogelijk.

Het lesmateriaal is in het Nederlands.

1. 3 mei 2022
2. 10 mei 2022
3. 24 mei 2022
4. 31 mei 2022
5. 14 juni 2022
6. 21 juni 2022
7. 28 juni 2022
8. 05 juli 2022



Mindfulness In Daily Life Teacher

Prijs en betaling van deze opleiding

De prijs van de opleiding is 1.750 euro.

Dit is voor de opleidingsdagen, manuals, logo en certificaat.



lets om overna te denken

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

Tulku Lobsang

De educator



Maaike 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
 - Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
 - Training in Buddhist Psychology - wisdom for daily life
 - Mindfulness In Daily Life Teacher



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

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

