
Mindfulness Training & Creativiteit [traineboek]

Dit boek is van: _____

Tijdstip: maandag 10.00 – 12.30 uur
Locatie: Inloophuis Wij | Allemaal
Trainer: Patricia M. Aarts

Inhoudsopgave:

Introductie

Omgaan met obstakels

Aandacht voor de ademhaling

Erbij blijven

Acceptatie

Gedachten zijn geen feit

Hoe kan ik het best voor me zelf zorgen?

Gebruiken wat je hebt geleerd in het omgaan met stemmingen in de toekomst

Toepassing

Bijlagen

NIET KOPIËREN EIGENDOM DBT

Les 1 Introductie

- a) Kennismaking, introductie
- b) Afname voormeting
- c) Doel vaststellen
- d) Mindfulness tijdens alledaagse bezigheid
- e) Het eten, rozijn oefening
- f) Mindfulness van fysieke sensaties
- g) Introductie lichaamsscan
- h) Theorie: conditionering van gedrag en definitie mindfulness
- i) Creatieve opdracht
- j) Huiswerk: lichaamsscan, mindfulness toepassen bij routine bezigheid

A Kennismaking & Introductie

B Afname voormeting

Lijst voor het innerlijk welbevinden

(Bron: Denken en Voelen, trainingsprogramma voor Emotionele en cognitieve vaardigheden, 1999)

- 1. 1 Ik voel me
 - zelden ongelukkig
 - tamelijk vaak ongelukkig
 - zeer vaak ongelukkig

- 1. 2 In mijn vrije tijd ontplooi ik
 - veel activiteiten
 - tamelijk weinig activiteiten
 - zeer weinig activiteiten

- 1. 3 Er zijn
 - veel dingen die mijn aandacht kunnen boeien
 - niet zoveel dingen die mijn aandacht kunnen boeien
 - weinig dingen die mijn aandacht kunnen boeien

- 1. 4 Het gevoel machteloos te zijn, heb ik
 - nooit
 - zelden
 - vaak
 - steeds

- 1. 5 In het algemeen heb ik het gevoel dat er
 - een zeer grote afstand is tussen mij en anderen
 - een tamelijk grote afstand is tussen mij en anderen
 - weinig afstand is tussen mij en anderen

1. 6 De meeste dingen in mijn werk of studie doe ik

- omdat ik ze moet doen
- omdat ik ze graag doe

1. 7 Het gevoel dat ik mezelf niet ben, heb ik

- zeer vaak
- tamelijk vaak
- zelden

1. 8 Schuldgevoelens heb ik

- zelden
- tamelijk vaak
- zeer vaak

1. 9 Blij lachen doe ik

- zelden
- soms
- vaak

1. 10 Ik voel me

- vaak angstig
- zelden angstig

1. 11 Van kinderen houd ik

- veel
- tamelijk veel
- niet zo veel

1. 12 Als ik iets gepresteerd heb, geeft dat mij

- nauwelijks voldoening
- enige voldoening
- veel voldoening

1. 13 Jaloers ben ik

- vaak
- zelden
- nooit

1. 14 In mijn jeugd (toen ik klein was) heb ik

- veel liefde gekregen
- niet altijd voldoende liefde gekregen
- niet zo veel liefde gekregen

1. 15 Met anderen kan ik in het algemeen
- goed opschieten
 - tamelijk goed opschieten
 - niet zo goed opschieten
1. 16 Het gevoel van waardeloosheid heb ik
- vaak
 - soms
 - zelden
 - nooit
1. 17 Ik ben
- erg snel ontmoedigd
 - tamelijk snel ontmoedigd
 - niet zo snel ontmoedigd
1. 18 Een gevoel van innerlijke leegte (je voelt niets van binnen) heb ik
- steeds
 - vaak
 - af en toe
 - nooit
1. 19 Leren doe ik
- niet zo graag
 - tamelijk graag
 - heel graag
1. 20 Voor wat er in mijn omgeving gebeurt
- heb ik veel belangstelling
 - heb ik niet zo veel belangstelling
1. 21 Ik heb
- vaak een hekel aan mezelf
 - zelden een hekel aan me zelf
 - nooit een hekel aan mezelf
1. 22 Van minderwaardigheidsgevoelens (je vind je zelf in vergelijking met anderen minder waard) heb ik
- zeer veel last
 - veel last
 - weinig last

1. 23 Ik heb
- zeer weinig vertrouwen in anderen
 - tamelijk weinig vertrouwen in anderen
 - meestal het volste vertrouwen in anderen
1. 24 Ik heb
- veel last van neerslachtige (verdrietige, treurige) buien
 - zelden last van neerslachtige buien
1. 25 Ik maak me in het algemeen
- zeer veel zorgen
 - tamelijk veel zorgen
 - weinig zorgen
1. 26 Een gevoel van warmte voor iemand
- vaak
 - soms
 - zelden
1. 27 Voor mijn eigen gedrag voel ik me
- zeer verantwoordelijk
 - tamelijk verantwoordelijk
 - nauwelijks verantwoordelijk
1. 28 Momenten dat ik me gelukkig voel heb ik
- vaak
 - niet zo vaak
 - zelden
 - nooit
1. 29 Plezier heb ik
- zeer vaak
 - tamelijk vaak
 - weinig
 - zeer weinig
1. 30 In het algemeen heb ik
- veel energie
 - niet zo veel energie
 - weinig energie

1. 31 Ik voel me
- o zeer vaak neerslachtig (verdrietig, treurig)
 - o tamelijk vaak neerslachtig
 - o zelden neerslachtig
1. 32 De omgang met mensen die ik ken geeft mij
- o zeer veel voldoening (tevredenheid)
 - o tamelijk veel voldoening
 - o weinig voldoening
1. 33 Het gevoel dat ik me ontzettend lekker in mijn vel voel zitten ken ik
- o goed
 - o niet zo goed
 - o helemaal niet
1. 34 Mijn hobby's bevallen me
- o zeer goed
 - o goed
 - o niet zo goed
1. 35 Wanneer ik merk dat iemand mij niet mag voel ik me
- o zeer terneergeslagen, moedeloos
 - o tamelijk terneergeslagen, moedeloos
 - o niet zo snel terneergeslagen, moedeloos
1. 36 Het gevoel dat het leven vol beloften is heb ik
- o vaak
 - o soms
 - o zelden
 - o nooit
1. 37 Zelfinkeer (waarneming van je eigen innerlijk) is iets waar ik
- o vaak aan doen
 - o niet vaak aan doe

1. Wat valt er volgens jou allemaal onder mindfulness?

2. Wat hoop je dat er in deze training aan de orde komt?

3. Wat betekenen de volgende termen?

Reflectie

Gewaar zijn

Observerend waarnemen

Geconditioneerde handelingen

Meditatie

4. Wat wil je aan het eind van deze training geleerd hebben op het gebied van mindfulness?

C Doel vaststellen

1. Wat is jouw doel om op deze training te leren?

2. Kun je je doel SMART maken?

Specifiek:

Meetbaar:

Acceptabel:

Realistisch:

Tijdgebonden:

NIET KOPIËREN EIGENDOM DBT