



Workshop 1.2: Online mindfulness trainingen geven

Rob Brandsma en Nicole Schoonbrood

Wat kom je zoal tegen in het geven van online mindfulness trainingen? Wat zijn do's and don'ts? Wat vraagt het van ons als trainers? Welke competenties worden er gevraagd? Hoe screenen we? Hoe bewaken we de kwaliteit van de training? Hoe belichaam je mindfulness vanachter een scherm?

Dit zijn een aantal vragen en thema's die opkomen nu het online werken een grote vlucht heeft genomen sinds het uitbreken van de crises in het begin van het jaar. In een snel tempo hebben we moeten schakelen van live mindfulness trainingen en bijeenkomsten naar online varianten en in deze workshop willen we met elkaar reflecteren op bovenstaande vragen en op onze ervaringen tot dusver. Gezamenlijk kijken we naar waar we tegenaan lopen, welke kansen het online werken biedt en voor welke dilemma's we komen te staan. Na een korte inleiding zullen we in groepjes in dialoog gaan naar aanleiding van een paar thema's en daarna gezamenlijk inventariseren waar we nu staan op het gebied van online trainingen geven.

Rob Brandsma en Nicole Schoonbrood zullen hun expertise als opleiders en trainers inbrengen en gaan graag met jullie in gesprek over dit onderwerp dat inmiddels een belangrijke rol is gaan spelen in ons werk.

Rob Brandsma is mindfulness- en compassietrainer en hoofdopleider van het CvM in Amsterdam.

Nicole Schoonbrood is mindfulness- en compassietrainer en hoofddocent van het Radboudumc Centrum voor Mindfulness.

