

# Oversteken met Luc Programma



MA

## Maandagochtend: Introductie

Wat is mindfulness en meditatie en wat is het niet, een korte introductie met oefeningen en het uitwisselen van eigen ervaringen. De kracht van ademhaling en we oefenen met de drieminuten ademhaling. We doen de bodyscan, een oefening die sterk is gerelateerd aan de yoga. Elke middag is er gelegenheid voor een persoonlijk coachingsgesprek voor twee personen; de andere deelnemers hebben tijd voor ontspanning.

DI

## Dinsdagochtend: Van Doen naar Zijn

Uitleg van de concepten DOE-stand en ZIJN-stand. Bij de eerste passen woorden als: beoordelen, oplossen, plannen, analyseren en presteren. Zaken die we tijdens de werkdag voortdurend doen. De ZIJN-stand gaat om niet-oordelen, niet-streven, toelaten, accepteren en niet-handelen. Je leert hoe je van de DOE-stand naar de ZIJN-stand komt. We doen formele meditatieoefeningen en maken een eerste inventarisatie van je gewoontepatronen. Van welke wil je afscheid nemen en van welke niet? 's Middags is er weer gelegenheid voor ontspanning of voor persoonlijke coaching.

WO

## Woensdagochtend: Stress, vluchten helpt niet

Hoe werkt stress en hoe werkt het bij jou? Introductie van ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en oefenen met het accepteren van ongemakken met als doel om er anders tegenaan te kijken. Het doel van mindfulness is om minder te reageren vanuit ingesleten patronen maar vanuit keuzevrijheid, met meer grip op jezelf en de situatie. Wat kun je ermee en hoe doe je dat? 's Middags is er gelegenheid voor ontspanning of voor persoonlijke coaching.

DO

## Donderdagochtend: Verdieping van aandacht

Mindfull movements. We gaan een loopmediatie doen in de tuin en verdiepen daarmee onze aandacht op onze zintuigen. Herijken van je doelstelling en visualiseren van nieuw gedrag dat je wilt bereiken. 's Middags is er gelegenheid voor ontspanning of voor persoonlijke coaching.

VR

## Vrijdagochtend: Balans in werk en leven

Presentaties van je gewoontepatronen en je keuzemogelijkheden. Welke duurzame veranderingen ga je inzetten? We oefenen meditatie met een moeilijkheid. Uitleg van intervisie en het formeren van intervisiegroepen. We oefenen met een intervisiecasus. 's Middags is er gelegenheid voor ontspanning of voor persoonlijke coaching.

ZA

## Zaterdagochtend: Afronding

Samen met je buddy kijk je terug en vooruit. Wat was je doel? Wat heeft de training je gebracht en hoe ga je het geleerde vasthouden? Je maakt afspraken om elkaar te helpen.