



Landelijk
Mindfulness Symposium
2021

Workshop 1.3: Interpersoonlijke Mindfulness

Frits Koster

Mindful communiceren blijkt een hele kunst te zijn. Ook bij het als mindfulnesstrainer faciliteren van de inquiry blijken wijze, compassievolle communicatie en het belichamen van de beoefening zeer belangrijk te zijn. In deze workshop wordt aandacht besteed aan de waarde van mindful communiceren. Hierbij wordt toegespitst op het achtweekse Interpersoonlijke Mindfulness Programma (IMP), dat is ontwikkeld vanuit een samenwerking tussen het Center for Mindfulness van de Universiteit van Massachusetts Medical School en Metta Programs. De training is gebaseerd op de beoefening van Insight Dialogue; zie voor meer info <https://insightdialogue.org/>. De training Interpersoonlijke Mindfulness heeft net als de programma's MBSR, MBCT en MBCL een seculier karakter en dient als een verdieping van de eigen mindfulnessbeoefening en van relationele toepassingen hiervan.

In deze workshop kun je op ervaringsniveau kennismaken, oefenen en (verder) vertrouwd raken met de zes richtlijnen van Interpersoonlijke Mindfulness beoefening: Pauzeren, Ontspannen, Openen, Afstemmen op het Opkomen, Aandachtig Luisteren en De Waarheid Spreken. Deze richtlijnen dienen als basis voor een verdere verkenning in twee- en/of in meertallen van het thema 'Diversiteit'.

Frits Koster is retraitebegeleider en trainer MBSR, MBCT, MBCL en IMP. Hij is (co)auteur van diverse boeken en heeft samen met zijn vrouw Jetty Heynekamp het boek 'De kunst van mindful communiceren' (Boom, 2020) uitgebracht. Zie www.fritskoster.nl en www.compassietraining.nl.

