

Verslag eindopdracht Mindfulness cursus

Emma Bosman

Van 18 januari tot 5 april (12 weken) heb ik met veel plezier de mindfulness cursus voor jongvolwassenen gevolgd. Voor mij was de aanleiding voor het volgen van de cursus dat ik een druk leven heb en daardoor veel op de automatische piloot deed en in mijn hoofd zat. Met de mindfulness cursus heb ik oefeningen aangereikt gekregen om bewuster stil te staan bij mijn emoties, gevoelens en lichaam. Voor mijn eindopdracht heb ik een workshop mindfulness gegeven. In dit verslag ga ik in op de doelgroep, doelstelling en opzet van de workshop en de reacties van de deelnemers.

Doelgroep workshop: VNG trainees

In mijn dagelijks leven volg ik het traineesprogramma van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG). In het traineeship ben je gedurende twee jaar gedetacheerd bij 2 tot 4 overheidsorganisaties. Vier dagen in de week werk je bij een gemeente, ministerie, de VNG, etc. Vrijdagen zijn opleidingsdagen, waar ik samen met een vaste groep van 14 andere trainees bijeenkom om onze persoonlijke en professionele vaardigheden verder te ontwikkelen. Op vrijdag 9 juni heb ik voor mijn mede-trainees en onze vaste coach een uur een mindfulness workshop gegeven.

Doelstelling workshop

Op 3 februari heb ik eerder 10 minuten de rozijnsoefening begeleid voor mijn mede-trainees, om hen kennis te laten maken met het trainen van je aandacht. Hierbij ben ik geëindigd met de oproep om de week daarop te proberen één activiteit niet op de automatische piloot te doen (bv. tandenpoetsen). Voor de workshop op 9 juni wilde ik de focus vooral leggen op het herkennen van stress en het ontwikkelen van compassie en zelfzorg, gezien de doelgroep van trainees die net beginnen aan hun carrière en daarbij veel stress kunnen ervaren van de verwachtingen die dat met zich meebrengt en/of die zij van zichzelf hebben.

Opzet workshop

De workshop was als volgt opgebouwd:

- Om te 'landen' in de dag ben ik begonnen met de 2 minuten anker oefening: voeten, benen en bekken.
- Hierna heb ik kort beschreven wat het programma van de workshop was, wat mindfulness is en het verschil tussen de doe- en zijnsmodus benadrukt.
- Gekoppeld aan (te lang in) de doemodus zitten, heb ik iedereen gevraagd hun lichaam te tekenen op papier en met gekleurde stiften aan te geven waar in hun lichaam zij kortdurig en langdurig stress voelen zodat zij dit beter kunnen herkennen.
- Om om te gaan met stress, heb ik de 3 minuten adempauze oefening gedaan om stil te staan bij je gedachten, emoties, lichaam en ademhaling.
- Ik heb kort de driehoek van aandacht met lichaam, gedachten en gevoelens besproken. Eerder in het opleidingsprogramma hebben we al eens onze triggers moeten identificeren, dat heb ik even aangestipt. Het model heb ik gebruikt om de deelnemers te wijzen dat ze een stopmoment kunnen inbouwen in plaats van in automatisch gedrag te schieten, door hunzelf de vraag te stellen: hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen?
- Hierna heb ik de koppeling gemaakt naar met compassie tegen jezelf praten. Ik heb de deelnemers gevraagd om een (werk)situatie te bedenken waarin ze daarna kritisch op zichzelf waren en deze kritische zinnen laten opschrijven en hiertegenover een compassievolle zin te

zetten Ik heb hen gevraagd om een zin uit te zoeken om dagelijks of bv. Aan het eind van de adempauze tegen zichzelf te zeggen.

- Ik ben de workshop geëindigd met mijn ervaringen met de mindfulness cursus, wat het mij heeft gebracht en de deelnemers gewezen op de mogelijkheid om deze cursus ook te volgen. Daarna heb ik gevraagd naar hun reacties op de workshop (zie hieronder).

Reacties deelnemers

De deelnemers gaven aan dat ze de workshop inspirerend vonden. Twee trainees hadden na de eerder gegeven rozijnroefening geoefend met een dagelijkse activiteit bewust uitvoeren in plaats van op de automatische piloot, namelijk koffie drinken en koken. Ze gaven aan dat dit een fijn 'trucje' was om uit hun hoofd/van de automatische piloot af te stappen en dat het niet veel tijd kost omdat het activiteiten zijn die je elke dag al doet. Tijdens de workshop hebben we ook korte oefeningen gedaan, bijvoorbeeld de 3 minuten adempauze of 2 minuten ankerroefening. De reactie van de deelnemers hierop was dat mindfulness niet gelijk iets groots hoeft te zijn, maar dat zulke kleine stapjes (net zoals de dagelijkse activiteit met aandacht) al kunnen helpen. Er werd aangegeven dat mindfulness op deze manier toegankelijker en laagdrempeliger wordt. Ook gaven de deelnemers aan dat ze het fijn vonden dat er tijdens de workshop verschillende werkvormen aan bod kwamen: sommigen vonden de adempauze oefening heel prettig, anderen sloegen meer aan op de compassievolle woorden en anderen vonden juist het tekenen van het stress in je lichaam aanslaan. Door de verschillende werkvormen was er voor elke deelnemer een passende manier om aan de slag te gaan met mindfulness. De gedeelde mening was dat zulk soort oefeningen en opdrachten kunnen helpen om een bewustwordingsmoment meer naar voren te halen en op basis daarvan een bewuste keuze te maken. Tot slot vonden de trainees het leuk om inzicht te krijgen in wat er tijdens de mindfulness cursus aan bod was gekomen en dat ik een stuk van mezelf en eigen ervaringen in de workshop had verwerkt.

