

Wat is Compassie?

Compassie, ofwel mededogen, gaat over het ontwikkelen van een vriendelijkere houding naar jezelf en anderen. Je leert milder te zijn, minder (snel) te oordelen. Compassie is dus echt iets anders dan medelijden.

Wat is het effect?

Met Compassie kun je pijn en lijden verzachten: gevoelens en gedachten van (zelf)verwijt, schaamte, schuld, boosheid worden minder gevoeld en geven je minder last. Dit geeft meer ruimte voor warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid.

Compassie brengt je in contact met de kracht van je kwetsbaarheid, waardoor je je veerkrachtiger voelt in moeilijke tijden of bij tegenslag.

Voor wie?

Compassie kan zinvol zijn bij gedachten als:

Ik ben zo streng naar mezelf; moet zoveel.

Ik snap het wel, maar mijn gevoel komt niet mee.

Ik ben boos over wat me is aangedaan.

Ik voel me minder waard dan anderen en schaam me voor hoe mijn leven is gelopen.

Ik voel me zo alleen, voel weinig verbinding.

Ik wil anders omgaan met de last die ik ervaar.

De training biedt ook een goede verdieping voor mensen die de Training Mindfulness of Mindful Parenting hebben gedaan, merken dat dit hen goed doet, maar moeite hebben dit in hun dagelijkse leven te integreren.

Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur en een extra oefenbijeenkomst verspreid over 4 maanden.

Tijdens de training werken we met aandachts- en concentratieoefeningen, specifiek gericht op het ontwikkelen van een vriendelijke houding en op een gezonde manier van omgaan met emotionele of lichamelijke klachten.

Tijdens de training wisselen we ervaringen uit en krijg je achtergrondinformatie over Compassie.

De extra oefenbijeenkomst geeft je verdere verdieping.

Tijdens de training krijg je oefensuggesties mee voor thuis. Je kiest zelf welke oefeningen het beste aansluiten bij jouw situatie en leerwens. Je oefent thuis tijdens de training ongeveer een half uur per dag.

“Compassie leert me dat ik altijd weer opnieuw kan beginnen, heel vriendelijk, zonder mezelf op de kop te geven. Dat maakt het leven een stuk prettiger.”

Plaats en tijd

Bij voldoende aanmelding start de Training Compassie in de gemeente Venray, gemeente Peel en Maas en gemeente Horst aan de Maas.

“Door de training voel ik me lichter en gelukkiger; het lukt me nu beter om anders om te gaan met tegenslag en moeilijke dingen.”

Proeflokaal, informatie en aanmelden

Wil je kijken of de Training Compassie of een andere training/activiteit iets voor je is? Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Of doe mee met de workshop 't Proeflokaal. Je krijgt dan uitleg over de mogelijkheden en maakt kennis met mij en mijn werkwijze.

Ook voor meer informatie of aanmelden, kun je contact opnemen met Karin Janssen, telefoon 06 305 29 188 of mail info@karin-janssen.nl.

Andere mogelijkheden

Wil je je ook oriënteren op andere mogelijkheden?
Denk dan eens aan:

♦ Training In balans:

Praktische training voor mensen die zich uit balans voelen door stress, angst, somberheid of chronische moeheid. Bijeenkomsten vinden plaats over periode van 4 maanden. Verschillende methodieken leveren je concrete handvatten voor meer rust, meer plezier en minder klachten.

♦ Training Mindfulness & Mindfulness-mini:

Deze training leert je in het 'nu' te zijn. Dingen met aandacht te doen, in plaats van op de 'automatische piloot'. Je leert je signalen beter opmerken, met een open en vriendelijke houding naar jezelf en anderen. Dit levert je minder last van klachten en bewuster leven. De Mindfulness-mini is minder intensief en is bedoeld voor mensen met/na kanker of een chronische ziekte en hun naasten.

♦ Vier Inspiratiedagen per jaar:

Ruimte maken voor wat echt van belang is, zodat je meer in balans komt of geïnspireerd raakt. Je ontdekt de kracht van stoppen, stilstaan en kijken. Meditatie- en aandachtsoefeningen helpen je in het 'nu' te blijven. Het dagritme geeft je ruimte om te oefenen, creatief bezig te zijn, te ontspannen, bewegen, eten/drinken, niks te doen. Je gaat aan de slag met je eigen vraag, maar werkt afwisselend alleen of met anderen. Iedere dag heeft verbinding met het seizoen.

♦ Mindfulness Stiltedag en

Terugkombijeenkomsten:

Mini-retraites met Mindfulness-oefeningen.

♦ Individuele coaching of begeleiding

Gerichte vragen en opdrachten helpen je passende antwoorden te vinden op je vragen.

De trainer

Karin Janssen werkt al 21 jaar in de gezondheidszorg en onderwijs. De laatste 11 jaar binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Sinds 2006 is ze zelfstandig trainer en professioneel coach. Karin is gecertificeerd Compassie- en Mindfulness-trainer met als specialisatie Mindful Parenting, aandachtig ouderschap.

Karin heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met stress en burn-out, rouw en verlies in brede zin, depressieve- en angstklachten, vragen rond zingeving en heroriëntatie op werk of leven.

Ook begeleidt ze nabestaanden na zelfdoding.

Karin verzorgt verder workshops Creatief Schrijven en Trainingen Mindfulness in diverse Inloophuizen voor mensen die zelf of in hun nabije omgeving te maken hebben met kanker.

Mensen helpen hun eigen kracht te (her)vinden is haar passie!

Training en Coaching



Karin
Janssen

Training Compassie

vriendelijker voor jezelf in moeilijke tijden,

2014