

De kracht van Compassievol handelen; in contact met jezelf en de ander

Betrokkenheid en compassie zonder burn-out. De G.R.A.C.E-methodiek van Joan Halifax

Wat je gaat leren

In deze tweedaagse training leer je betrokken en compassievol met anderen om te gaan door actieve contemplatiebeoefening. G.R.A.C.E staat voor:

- Gathering Attention (aandacht verzamelen),
- Recalling Intention (onze intentie herkennen),
- Attune to Self and Other (afstemming op jezelf en de ander),
- Consider what will serve (nagaan wat van dienst kan zijn),
- Engage and End (hulp bieden en afsluiten).



De methodiek is ontwikkeld door Joan Halifax, antropoloog, pionier op het gebied van palliatieve zorg, dharmaleraar, zenpriester en oprichter van het Upaya Insitute in Santa Fe, op basis van onderzoek in de sociale en neuropsychologie. Zij schreef daar het boek “Kantelpunten” over.

Je vergroot in de training je vermogen om compassievol met anderen om te gaan zonder de zorg voor jezelf te verliezen. Want in het dagelijks leven dreigt onze betrokkenheid bij anderen nogal eens teveel te worden voor onszelf. Of we nu arts, leraar, maatschappelijk werker, therapeut, leidinggevende of mantelzorger zijn, of eenvoudigweg in ons alledaagse menselijke contact.

Aan het eind van deze tweedaagse:

- Heb je kennis gemaakt met de begrippen altruïsme, empathie, integriteit, respect en inzet in relatie tot compassievol handelen.
- Heb je deze begrippen leren toepassen tijdens je beoefening.
- Heb je inzicht gekregen in de “kantelpunten”, die het toepassen ervan niet altijd gemakkelijk of mogelijk maken.
- Heb je als deelnemer een eigen manier gevonden om het proces van G.R.A.C.E als referentiekader te gebruiken in je eigen leven en/of je eigen beroepsbeoefening.
- Ben je je meer bewust van de mogelijkheden en beperkingen die onlosmakelijk verbonden zijn met mens-zijn.

Het programma

Deze training biedt het programma van de G.R.A.C.E-methodiek. We behandelen de achtergrond van het begrip compassie en we doorlopen de vijf stappen van het G.R.A.C.E-proces. Zo kun jij ook de kwaliteiten en vaardigheden leren die je in staat stellen bij anderen betrokken te zijn met een open hart zonder steeds overspoeld of burn-out te raken.

Naast theoretische uiteenzettingen oefenen we de vaardigheden op een ervaringsgerichte en interactieve manier. Daarbij gebruiken we meditatie en reflectie om de ervaringen te verdiepen. Vanzelfsprekend besteden we aandacht aan hoe je deze methode praktisch kunt toepassen in werk en dagelijks leven.

Of compassie nu diep verankerd is in onze biologie of vanuit ons geweten ontstaat, of ze nu instinctief, intentioneel of sociaal voorgeschreven is, we weten op basis van wetenschappelijk onderzoek dat ze het welzijn vergroot van de mensen die compassie ontvangen en zelfs heilzaam is voor mensen die alleen maar getuige zijn van een meedogende daad. Compassie is een van die ervaringen die het menselijk hart ontroeren, of we haar nu geven, haar ontvangen of waarnemen.

Voor wie

Deze training is voor alle mensen die met mensen werken, en iedereen die zich bij anderen betrokken voelt, maar soms worstelt met het gevoel dat dit teveel energie kost.

Enige ervaring met meditatie is gewenst, bijvoorbeeld door de 8-weekse mindfulnesstraining of op een andere manier.

Datum en locatie

Data:

Zaterdag 01 juli 2023 en zondag 02 juli 2023 van 10:00 tot 17:30 uur

Locatie:

Eindhoven; voormalige kapel in Gezondheidscentrum Plus, te voet 15 minuten vanaf Centraal Station

Prijs: €485,00

Inclusief:

‘Kantelpunten’ van Joan Halifax, werkboek, audiobestanden, lunch, koffie, thee, water, versnaperingen gedurende de dag (exclusief: overnachting en diner) Indien gewenst wordt een lijst met overnachtingsmogelijkheden / hotels bij inschrijving toegezonden.

Trainer

Birgitte M.J. Beelen

Mindfulness & Compassietrainer VMBN – Cat. 1
GZ-Psycholoog / Supervisor & Leertherapeut NVRG
EMDR-Practitioner Europe Cross Border Mediator EU