

## Compassie training maandagavond 4 mei 2020 door Harriet Hagenbeek

Op maandagavond 4 mei 2020 gaat de eerstvolgende compassie training van start (minimaal 4 deelnemers, maximaal 8) bij voldoende aanmeldingen.

De compassie training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 1/2 uur op maandagavonden van 19.00-21.30 uur.

Data (onder voorbehoud) : 4 en 18 mei, 1,15 en 29 juni, 13 en 27 juli, 10 en 24 augustus 2020.

De kosten bedragen E 380,--inclusief (werk)boek en audiomateriaal (links) en (telefonisch) intake gesprek wanneer we elkaar nog niet kennen.

De training wordt regelmatig (deels) door werkgevers vergoed. Meestal niet door de zorgverzekeraar. Deelnemers die deze training eerder bij mij gevolgd hebben en de training graag nog een keer herhalen betalen de helft van de prijs.

Locatie: Dresselhuysstraat 6a, 3039ZJ Rotterdam.

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen. Wij kennen allemaal terugkerende issues of minder positieve patronen waar we in het dagelijks leven in meer of mindere mate last van kunnen hebben, soms leidend tot serieuzer klachten, waarvoor we wellicht al wel eens hulp gehad hebben. Die kunnen leiden tot gevoelens van sombere, angstige, hunkerende, boze of wantrouwende aard. Vaak hebben deze gevoelens te maken met een lage dunk die we van ons zelf hebben, waarbij we gebukt gaan onder gevoelens van zelfverwijt, schaamte en schuld.

In compassietraining worden oefeningen aangeboden waarin we meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met onszelf en anderen leren ervaren en deze gevoelens leren verdiepen.

Door de training leer je dit vermogen steeds beter in te zetten op momenten dat je worstelt met bepaalde (terugkerende en voor jou bekende) issues en patronen. Het gevolg is dat we steeds beter om leren gaan met moeilijke momenten door juist dan compassie in te zetten. Hierdoor leren we op een meer ontspannen wijze met onze kleinere en grotere worstelingen die bij het leven horen om te gaan.

Humor en speelsheid zijn ook belangrijke aspecten van de training.

De training is geschikt voor mensen die zich (deels) in bovengenoemde beschrijvingen herkennen en eerder een basistraining mindfulness hebben gevolgd dan wel een soortgelijke training hebben gedaan. De compassietraining bouwt daar namelijk op voort en is geschikt voor hen die gemotiveerd zijn tot nader zelfonderzoek en aan de eigen ervaring willen toetsen wat heilzaam voor hen is en wat niet.

Van de deelnemers wordt gevraagd dat zij gedurende de training dagelijks ¾ a 1 uur tijd vrijmaken voor oefeningen. Net als bij de mindfulnessstraining zijn de voornaamste leermeesters, de eigen ervaring en de uitwisselingen in de groep. Deelnemers zijn vrij in wat en hoeveel we met elkaar delen en hoeven de problemen voor elkaar niet op te lossen.

Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende en voldoende warme kleding (laagjes) te dragen tijdens de bijeenkomsten.

Trainer: Harriet Hagenbeek, gz-psycholoog.

Locatie: Dresselhuysstraat 6A 3039ZJ Rotterdam

Telefoon: 010-4667992

Email: [psychologiepraktijkh.p.hagenbeek@epraktijk.nl](mailto:psychologiepraktijkh.p.hagenbeek@epraktijk.nl)

Website: [www.harriethagenbeek.nl](http://www.harriethagenbeek.nl)