

Aanmeldingsformulier

.b trainersopleiding

Versie: januari 2023

Contact: info@stichtingmbto.nl



Stichting
MBTO

Mindfulness based Trainingen voor het Onderwijs



Beste geïnteresseerde in de .b trainersopleiding,

Voor je ligt het aanmeldformulier van de .b trainersopleiding. We willen je vragen om dit formulier goed te lezen en akkoord te geven op de verschillende punten die van belang zijn om deel te kunnen nemen aan de opleiding en rondom het geven van de training aan jongeren.

Over de .b trainersopleiding en de locatie.

De .b trainersopleiding zal bestaan uit realtime lessen, een verkenning van de pedagogiek/didactiek van het .b-curriculum en mogelijkheden om te oefenen met het geven van de belangrijkste oefeningen, zodat je je zelfverzekerd voelt en in staat bent om het curriculum aan jongeren te onderwijzen.

Elke opleidingsdag begint om 10.00 en wordt afgerond rond 17.00. De kosten voor de opleiding zijn inclusief materialen, thee, koffie en een lunch voor vier dagen.

De opleiding wordt gegeven op locatie de Hoorneboeg, een prachtige buitenlocatie op de Hilversumse hei. Het adres van de locatie is:

Hoorneboeg 5
1213 RE Hilversum

Kijk voor meer informatie over de Hoorneboeg op <https://www.dehoorneboeg.nl/>. Voor wie met het OV komt; vanaf het station Hilversum kun je met de OV fiets of wandelen naar de Hoorneboeg. Tevens bieden wij (gratis) aan om deelnemers op te halen/brengen bij het station in Hilversum. Kom je met de auto naar de Hoorneboeg dan vraagt de Hoorneboeg 5 euro per dag parkeerkosten.

Twee weken voor aanvang van de opleiding krijg je van ons nog een mail met de laatste informatie en tevens de mogelijkheid om je voor de ophaal/breng service aan te melden.

We kijken ernaar uit je te mogen ontmoeten.

Met vriendelijke groet,

Het .b trainersopleiding team

Eva Kam, Cathri Verkleij en Ernst Koeleveld

Voordat je je aanmeldt is het belangrijk om het volgende tot je te nemen

1. De .b trainersopleiding leert je om .b te onderwijzen aan leerlingen, maar voorziet niet in het trainen van mindfulness aan volwassenen (**ook niet om anderen .b te leren onderwijzen**).
2. Alle dia's voor gebruik tijdens .b-lessen zijn beschikbaar in zowel pc- als Mac-vriendelijke PowerPoint Slide Show-indeling (.ppsx). Om deze slides te kunnen gebruiken heb je minimaal PowerPoint 2013 nodig. Controleer daarom van tevoren of je via je eigen laptop en/of de school/organisatie waar je les gaat geven via Mac of PC toegang hebt tot PowerPoint. Helaas kan de PowerPoint Slide Show-indeling niet worden afgespeeld op Chromebooks of andere systemen die Google Slides gebruiken.
3. Volledige aanwezigheid bij alle aspecten van de trainersopleiding is verplicht om het certificaat te ontvangen en toegang te krijgen tot al het gerelateerde lesmateriaal via de MiSP [HUB \(klik\)](#). Dit betekent dat je elke sessie op elke trainingsdag aanwezig bent. Als we inhaalsessies kunnen aanbieden, kan het zijn dat we vragen om een extra vergoeding te betalen voor de tijd van de opleider. Lees meer hierover in de algemene voorwaarden voor deelname aan de .b trainersopleiding

Wanneer je:

1. voldoet aan de voorwaarden om deel te kunnen nemen
2. akkoord gaat met de algemene voorwaarden die gelden voor de .b trainersopleiding
3. akkoord gaat met de voorwaarden die gelden voor onderwijzen van .b aan jongeren

vul dan het aanmeldformulier in.

1. Waar je je aan committeert als .b leraar:

- .b is een klassikale mindfulness training die wordt onderwezen op scholen en andere onderwijsomgevingen met een veiligheidsbeleid en zorgstructuur. **De .b training mag niet als een openbare training worden gegeven.** Achtergrondkennis van de leerlingen die je lesgeeft is essentieel om hun veiligheid en welzijn te waarborgen. Scholen of onderwijsorganisaties bieden het noodzakelijke kader van beleid en procedures om kinderen te beschermen op een manier die een openbare training niet zou bieden.

Om meer te weten te komen over hoe en waar je les kunt geven in .b, verwijzen we je naar de algemene voorwaarden en de pagina veel gestelde vragen over het lesgeven in het .b-curriculum.

- Een .b leraar zijn, gaat niet alleen over het aanleren van mindfulness. Als mindfulness een vast onderdeel moet worden van de opvoeding van kinderen en jongeren, is het van groot belang dat de hoogste normen van professionaliteit en de integriteit die hoort bij wetenschappelijk onderzoek wordt gehandhaafd. Wij zijn van mening dat dit in het belang is van iedereen die mindfulness doceert en de jongeren die het leren. We vragen iedereen die zich aanmeldt voor een opleiding om les te geven in .b, de vereisten begrijpt en ermee instemt, en zich voortdurend aan deze normen te blijven houden.

1.1 Eigen mindfulness beoefening

Als je een regelmatige persoonlijke mindfulness-oefening hebt, ben je beter in staat om:

- Mindful les te geven
- Mindfulness te belichamen (embodiment)
- Mindfulness voor jongeren te modelleren
- Op een bewuste manier oefeningen te leiden
- Vaardig te reageren tijdens de enquiry

1.2 Mindfulness onderwijzen aan jongeren

Vraagt om:

- de vaardigheid om leerlingen te kunnen betrekken in een klassensetting
- goede klassenmanagement vaardigheden
- goede communicatieve vaardigheden

We adviseren om collega's en schoolleiders te informeren en te betrekken bij wat je aan het doen bent met mindfulness in de school.

Let op:

1. Ervaring met lesgeven aan de relevante doelgroep (11 tot 18 jarigen) is van cruciaal belang. Hoewel er als onderdeel van de cursus discussies en advies zullen zijn over hoe mindfulness-onderwijs zou kunnen passen in een schoolklasomgeving, wordt aangenomen dat je al algemene didactische en pedagogische vaardigheden bezit en ervaring op het gebied van klasmanagement hebt.
2. Als je van plan bent om als zelfstandig .b leraar naar scholen te gaan, is het belangrijk om je ervan bewust te zijn dat de dat veel scholen slechts beperkte middelen hebben om externe docenten van te betalen. Voordat je investeert in een opleiding om .b les te geven, raden we je aan scholen in jouw omgeving te benaderen en te proberen een beeld te krijgen of zij je wel of niet in dienst kunnen nemen als externe leraar.

2. Begrip van- en instemmen met de deelnemersvoorwaarden

2.1 Een face-to-face 8-weekse seculiere mindfulness-cursus bijgewoond en afgerond

Je hebt een door een gekwalificeerde leraar begeleide face-to-face 8-weekse seculiere mindfulness-cursus afgerond. De volgende cursussen worden geaccepteerd:

- .b Foundations
- MBSR/MBCT
- MBCL

Deze training vormt de essentiële fundering die je nodig hebt om .b te onderwijzen aan jongeren en wordt niet opnieuw behandeld in de .b trainersopleiding.

2.2 Formele beoefening

Een persoonlijke beoefening op 5 van de 7 dagen per week, gedurende een periode van minimaal 2-3 maanden tussen het afronden van je 8-weekse cursus en het begin van de .b trainersopleiding.

Hoewel kortere oefeningen die in je dag zijn ingebouwd, zoals mindful eten, wandelen en bewust zijn van de adem ook een belangrijk onderdeel vormen van je verdiepende mindful bewustzijn, vragen we je te streven naar een dagelijkse formele oefening waar mogelijk gedurende 20 opeenvolgende minuten per dag om de redenen die hieronder beschreven staan.

Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om je een week lang te concentreren op bodyscan-oefeningen en vervolgens andere formele oefeningen in de daaropvolgende weken te onderzoeken, zoals lichaam en adem, geluiden en gedachten of andere stille oefeningen. Hoewel het belangrijk is dat je oefeningen vindt die voor jou werken, is het ook belangrijk dat je de hierboven vermelde oefeningen onderzoekt en uitprobeert. Dit stelt je in staat om zowel een breed als een diep, ervaringsgericht begrip van mindfulness-oefeningen te ontwikkelen. Het zal ook de basis vormen van je begrip en ervaring als het gaat om het leiden van een reeks oefeningen als onderdeel van het .b-curriculum.

Dergelijke oefeningen, die vaak worden aangetroffen in MBSR- en MBCT-cursussen, bieden de basis die ten grondslag ligt aan het .b-curriculum, en er wordt aangenomen dat degenen die onze trainersopleidingen volgen, een goed ingebed ervaringsgericht begrip hebben van de belangrijkste betrokken oefeningen.

Wat telt niet als formele mindfulnessbeoefening?

Informele oefeningen zijn manieren om mindfulness te integreren in je dagelijks leven, door gebruik te maken van de ademruimte of door mindful activiteiten zoals mindful eten, mindful koken, mindful wandelen, mindful sporten etc.

Hoewel we je sterk aanmoedigen om deze technieken te gebruiken als een manier om je ervaring van mindfulness te verrijken, zullen ze je op zichzelf niet dezelfde rijkdom aan inzicht geven als meer uitgebreide, formele beoefening.

Veel andere oefeningen bevatten elementen van mindfulness, maar worden niet geaccepteerd onder onze voorwaarden, omdat ze niet direct gerelateerd zijn aan het curriculum van .b. Veelvoorkomende voorbeelden hiervan zijn yoga, ontspanning, visualisatie en transcendentie meditatie.

Gebruik waar mogelijk zowel stille als begeleide oefeningen

Begeleide oefeningen (met behulp van audio begeleiding) zijn een nuttige manier om de scripts en structuren van de betreffende oefeningen te internaliseren. Ze helpen je om specifieke technieken te leren en je oefening op te frissen.

Het is ook essentieel dat je je vermogen ontwikkelt om jezelf in stilte te begeleiden voordat je traint om mindfulness aan jongeren te leren. Stille oefening stelt je in staat om te reageren op wat er in het huidige moment opkomt, wat de basis vormt om anderen te kunnen begeleiden terwijl je gegrond blijft op je eigen ervaring.

2.3 Medische erkenning

Hoewel .b bedoeld is als een training om mindfulness bij jonge mensen in een educatieve omgeving te introduceren, omvat de trainersopleiding ook het deelnemen aan begeleide en niet-begeleide mindfulness-oefeningen. Zoals bij elke mindfulness-cursus of -workshop, is het misschien niet voor iedereen geschikt. In het bijzonder als je recentelijk een trauma of een sterfgeval hebt meegemaakt, of een ernstige lichamelijke of geestelijke ziekte hebt gehad. In deze gevallen dien je je huisarts of een andere medisch adviseur te raadplegen voordat je deze, of enige vorm van mindfulnessstraining of beoefening onderneemt.

Lees voor meer informatie [het volgende artikel](#) van Ruth Baer en Willem Kuyken.

Als je eventuele zorgen over de .b trainersopleiding in dit verband wilt bespreken, neem dan contact op met info@stichtingmbto.nl

FAQ

We krijgen vaak de vraag waarom we potentiële leraren van .b (voor 11-18-jarigen) vragen om zelf zo'n gevestigde persoonlijke mindfulness-oefening te hebben. Hiervoor zijn twee belangrijke redenen:

1. De belangrijkste ideeën en oefeningen die ten grondslag liggen aan de meest gerespecteerde en meest onderzochte 8-weekse mindfulness-cursussen voor volwassenen, zoals MBSR en MBCT, vormen de basis die ten grondslag ligt aan het .b-curriculum. Voorafgaand aan de training om .b aan jongeren te onderwijzen, wordt aangenomen dat degenen die onze trainersopleiding volgen een goed ingebed ervaringsgericht begrip hebben van de belangrijkste oefeningen die betrokken zijn bij deze 8-weekse cursussen voor volwassenen. Dit zal je dan ondersteunen bij het leiden van jonge mensen in het scala van oefeningen die in .b worden geëxploreerd, en je in staat stellen om vaardiger om te gaan met eventuele vragen of antwoorden die eruit voortvloeien.
2. Deze periode van 2-3 maanden inbedding helpt om je beoefening te stabiliseren en te verdiepen, wat leidt tot een niveau van bekendheid of vertrouwd zijn met de subtiele werking van je geest. Dit versterkt op zijn beurt je vermogen om mindfulness te modelleren richting jongeren en om vaardig te reageren als zich moeilijke situaties voordoen voor jongeren in de klas.

Kan ik mij aanmelden voordat ik 2-3 maanden geoefend heb?

Hoewel we minimaal 2-3 maanden moeten oefenen, kunt je een aanmeldingsformulier eerder indienen om je te helpen vooruit te. Dit is met dien verstande dat je je beoefening zult behouden.

Akkoord en bevestiging

Geef hieronder via de vinkboxen aan of je akkoord gaat met het gevraagde.

Ik heb de algemene voorwaarden voor het deelnemen aan de .b trainersopleiding gelezen en ga hiermee akkoord. ([je vindt de algemene voorwaarden op onze site](#))

Ik heb de voorwaarden voor het onderwijzen van het .b curriculum gelezen en ga hiermee akkoord. ([je vindt deze voorwaarden op onze site](#))

Ik ga akkoord met sectie 1 betreft de voortdurende verplichtingen om het .b-curriculum te onderwijzen en zal .b niet geven als een openbare cursus, d.w.z. buiten de context van een school, sportclub of andere educatieve of jeugdgerelateerde organisaties waar het waarborgen van beleid en procedures in plaats is.

Ik bevestig dat ik een van de 8-weekse, persoonlijke, door een leraar geleide, groepsgebaseerde seculiere mindfulness-cursussen heb voltooid die hierboven staan vermeld.

Ik beoefen mindfulness zoals beschreven in sectie 2.2, minimaal 20 minuten per dag, 5 van de 7 dagen per week.

Ik heb de informatie in sectie 2.3 gelezen en bevestig dat ik begrijp dat deze cursus geen vervanging is voor enige medische behandeling die ik nodig zou kunnen hebben. Ik ga ermee akkoord dat als ik symptomen van lichamelijke of geestelijke gezondheidsproblemen heb of onlangs heb gehad, het mijn verantwoordelijkheid is om mijn arts en/of andere beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg te raadplegen en hun advies op te volgen.

Om aan het eind van de opleiding toegang te krijgen tot de lesmaterialen, delen we je naam en emailadres met MiSP.

Ik heb de privacyverklaring van MiSP gelezen ([Klik hier om deze te lezen](#)) en ga ermee akkoord dat MiSP mijn gegevens gebruikt voor de doeleinden die zijn uiteengezet in de privacyverklaring.

Aanmelden

Voornaam:

.....

Achternaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Email:

.....

Telefoonnummer:

.....

Bij wie en wanneer heb je een 8 weekse mindfulnessstraining gevolgd?:

Naam trainer:

.....

Datum training:

.....

Ondertekend door:

.....

Datum:

.....

Handtekening: