

## Praktisch

De training vindt plaats op maandagavond van 19 tot 21 uur.

De training kan pas doorgaan vanaf 6 inschrijvingen; het maximum aantal is 10 deelnemers.

Inschrijven via [www.psychologennet.be/agenda](http://www.psychologennet.be/agenda) of via [info@psychologennet.be](mailto:info@psychologennet.be)

Je schrijft je in voor de ganse cyclus; de verschillende sessies bouwen op elkaar voort. Het is dus belangrijk dat je zo weinig mogelijk sessies mist.

De compassietraining is geconventioneerd voor eerstelijnspsychologische zorg. Dit betekent dat je enkel het remgeld betaald: 2,5 euro per sessie.



Grote Braamstraat 8D, 2220 Heist-op-den-Berg  
T. 015 230 229 | [info@psychologennet.be](mailto:info@psychologennet.be)

[www.psychologennet.be](http://www.psychologennet.be)

Groepstrainingen

## Compassie training



## Compassie training

Last van een strenge innerlijke stem die je overlaadt met zelfkritiek, schuldgevoelens of schaamte? Heb je deugd van mindfulness maar vind je het moeilijk om de milde, vriendelijke houding te integreren in je leven? Dan is een compassie training iets voor jou.

De compassietraining is een programma van 8 weken gebaseerd op de compassionate mind training (CMT) ontwikkeld door dr. Chris Irons en Charlie Heriot-Maitland. Je leert hier hoe je je ‘compassievolle zelf’ kan laten groeien: dat stuk van jou dat weet dat het niet gemakkelijk is om gelukkig te zijn én je in staat stelt om milder te zijn naar jezelf en anderen toe.



### Inhoud

- Omschrijving van wat compassie is en waarom we compassie nodig hebben in ons leven
- Inzicht in de drie emotie-systemen gericht op veiligheid, bevrediging en verbondenheid en hoe die drie systemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit (bv. door schaamte, zelfkritiek en je innerlijke criticus)
- Drie bewegingen van compassie: mildheid van jezelf naar anderen toe, mildheid van anderen toelaten naar jou en mildheid van jezelf naar jezelf (of met andere woorden: zelfcompassie)
- Ontwikkeling van een compassievol zelf: houding van vriendelijkheid, wijsheid en kracht
- Compassie naar je innerlijke criticus: je strenge innerlijke stem die je overlaadt met zelfkritiek, schuldgevoelens en schaamte
- Compassie naar moeilijke emoties zoals boosheid, angst en verdriet
- Compassie incorporeren in je leven zodat je helpend kan zijn voor jezelf en anderen

### Vorm

In 8 sessies van 2 uur leer je hoe je je geest en lichaam kan vertragen en verzachten.

Hierbij wordt gebruik gemaakt van mindfulness, ademhalingsoefeningen, lichaamswerk, imaginatie en schrijf oefeningen. Dit gebeurt stap voor stap zodat je maximaal kan groeien als persoon. Het is echter ook belangrijk dat je thuis oefent met wat in de training aangereikt wordt. Alleen dan kan je echt profiteren van de helende kracht van compassie.

