

Programma Caring ontwikkelen - Jaartraining I

Cursus I: Caring voor jezelf

Introductie – 13 sept

Les 1 Waarom Caring, Zorgzaamheid? – 20 sept

Les 2 Waarom zorgzaamheid te maken heet met herkomst – 27 sept

Les 3 Belemmeringen om goed voor jezelf te zorgen – 4 okt

Les 4 Mededogen met jezelf – 18 okt

Les 5 Vriendschap sluiten met jezelf – 1 nov

Les 6 Waardering voor je belichaming – 8 nov

Les 7 Een basisgewaarzijn cultiveren – 15 nov

Les 8 Onze gemeenschappelijke situatie als mens – 22 nov

Les 9 Je innerlijke team van zorgzaamheid – 29 nov

Les 10 Voldoening ontwikkelen – 6 dec

Les 11 Zorgzaamheid als een nieuwe manier van zijn – 13 dec

Les 12 Je vroegtijdig waarschuwingssysteem – 20 dec

Cursus II: Caring voor emoties

Les 1 Zorgzaamheid vanuit het hart voor onze emotionaliteit – 10 jan

Les 2 Het zaadje van zorgzaamheid – 17 jan

Les 3 Verzamelingen van gevoelens en gedachten – 24 jan

Les 4 Gevoelens en de helende kracht van de energiecentra van het lichaam – 31 jan

Les 5 De communicatielus van het lichaam – 7 feb

Les 6 Zorg hebben voor je 'kledingkast van emoties' – 14 feb

Les 7 Zorgen voor emoties, associaties en herinneringen – 28 feb

Les 8 Mindfulness van de componenten van de emotionele keten – 6 mrt

Les 9 Mindfulness van de signalen van een emotionele reactie – 13 mrt

Les 10 Mindfulness van de signalen van een emotionele reactie 2 – 20 mrt

Les 11 Zorgzaamheid, het helende medicijn – 3 april

Les 12 Kijken naar onze emotionele reactieve patronen – 10 april

Les 13 Surfen op de golven van emoties – 17 april

Les 14 Twee mogelijke reizen: het proces van de emotionele keten en het proces van zorgzaamheid en waardering – is er een keuze? – 24 april

Cursus 3: Caring vanuit het hart

Les 1 Eigenschappen van caring: respect en zelfrespect – 8 mei

Les 2 Hoe caring ons goed doet – 15 mei

Les 3 Onvoorwaardelijke vriendschap voor onszelf – 22 mei

Les 4 Onze moeilijke kanten omarmen – 29 mei

Les 5 Een nieuw perspectief op vergeving – 5 juni

Les 6 Een verkenning van vergeving – 12 juni

Afronding jaartraining – 19 juni