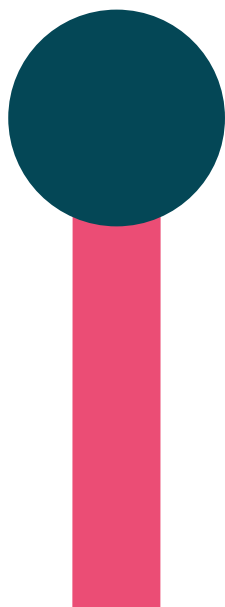


BACK

TO DCI

Script **BACK TO DCI** dag



INLEIDING BEGELEIDING:

Deze module is tot stand gekomen om jou te helpen bij het geven van een interactieve les over verbinding door middel van mindfulness en stressvermindering. Zie deze module als een suggestie, we raden aan om er een eigen verhaal van te maken. Veel plezier bij het uitvoeren!

Duur: 1 dag (ongeveer 6 uur)

Doel van de verbindingdag: Het verminderen van stress en het bevorderen van welzijn en creativiteit bij jongeren in het derde jaar van de opleiding Design for Change and Innovation aan de HKU. Door een verbindingdag te organiseren, wordt de connectie tussen de studenten onderling en de opleiding opnieuw gemaakt na een jaar lang afwezigheid door de stages en minors.

Belangrijke opmerkingen voorafgaand van de dag:

- Zorg voor een ontspannen en comfortabele omgeving, met voldoende ruimte voor deelnemers om te bewegen.
- Moedig deelnemers aan om comfortabele kleding te dragen.
- Zorg voor voldoende pauzes en voorzie gezonde snacks en drankjes.
- Moedig deelnemers aan om hun ervaringen en inzichten te delen, maar creëer ook een veilige ruimte waarin deelnemers zich op hun gemak voelen om persoonlijke informatie te delen.
- Benadruk dat mindfulness een vaardigheid is die oefening en consistentie vereist om de voordelen te ervaren.

INLEIDING

45 minuten (dia 1)

Welkomstwoord

(5 minuten, dia 2)

Bij het welkomstwoord is het belangrijk dat de deelnemers even ruimte kunnen nemen om comfortabel te gaan zitten, het is leuk om hierbij ook als begeleidend docent te vragen naar bijvoorbeeld de vakantie die achter de rug is en hoe het met de studenten gaat.

Hallo allemaal, welkom op de verbindingdag Back to DCI. Ik hoop dat vandaag ervoor zorgt dat jullie je weer allemaal wat meer verbonden voelen met de opleiding na een jaar weg te zijn geweest. Dit doen we door middel van een aantal meditaties en andere soort oefeningen die hopelijk voor wat verbinding gaan zorgen maar het aller belangrijkste, zoveel mogelijk plezier!

Het is belangrijk dat iedereen bijdraagt aan een veilig sfeer en waarin we respect hebben voor elkaar en niet oordelen. Voel je altijd vrij om de ruimte uit te lopen tijdens een meditatie, ook dit is een proces waar er onverwachte situaties voor kunnen komen.

Kennisspel over mindfulness: aan de hand van stellingen

(10 minuten, dia 3)

Om de studenten kennis te laten maken met wat mindfulness precies inhoudt, wat ze hier al van weten en hoe ze er over denken beginnen we met het opnoemen van een aantal stellingen.

Ik ga zometeen een aantal stellingen opnoemen die te maken hebben met mindfulness. Als je het met de stelling eens bent ga je helemaal links in de ruimte staan en als je het oneens bent met de stelling ga je helemaal rechts van de ruimte staan.

Vraag sommige studenten na elke stelling waarom zij het hier wel of niet mee eens zijn. Hierin kun je verder doorvragen en de studenten vragen om hun “antwoord” op de stelling te specificeren. Verder kan de docent er ook voor kiezen sommige stellingen weg te laten of een eigen stelling toe te voegen, afhankelijk van de groep.

- *Ik heb al eerder kennis gemaakt met mindfulness.*
- *Ik weet precies wat mindfulness inhoud.*
- *Ik denk dat ik gebaat zou zijn met het beoefenen van mindfulness.*
- *Meditatie garandeert eeuwig geluk.*
- *Om resultaat te behalen moet je minimaal elke dag 5 minuten mediteren.*
- *Door mindfulness toe te passen in je dagelijks leven ontwikkel je een beter geheugen en leer vermogen.*
- *Mediteren is zweverig*
- *Alleen boeddhisten mediteren*

Aankomst meditatie

(10 minuten, dia 4)

Script meditatie:

Sluit je ogen als je dat wil. Als je ze liever geopend houdt, kijk dan naar een punt voor je op de grond. Neem even de tijd om rustig te landen in de ruimte, in je lichaam en in je stemming. Breng dan als eerste de aandacht naar de ademhaling, je hoeft niks aan je ademhaling te veranderen, je hoeft je alleen bewust te zijn van dat je een ademhaling hebt. Breng dan de aandacht naar je lichaam. Voel je benen en billen die contact maken met de stoel, voel je rug die misschien wel contact maakt met de rugleuning van de stoel. Voel dan ook je voeten die op de grond staan. Laat je lichaam dan voor wat het is en breng je aandacht naar jouw stemming op dit moment, wat voel je? Wat gaat er op dit moment in je om? Met welke stemming ben je hier vandaag gekomen? Visualiseer dit in de vorm van een weerbericht. Hoe ziet jouw innerlijke weerbericht uit? Is het zonnig, lichtbewolkt, valt er neerslag? Welke temperatuur is het op dit moment in jouw weerbericht? Wanneer het belletje klinkt gaan we het weerbericht met elkaar delen. Je hoeft alleen te delen hoe jouw weerbericht er vandaag uit ziet. Docent slaat op de bel. Doe je ogen langzaam weer open en kom op je eigen tempo terug in de ruimte.

De docent laat nu alle deelnemers hun eigen weerbericht delen. Het is aan te raden om de kring langs te gaan, dan komt iedereen aan de beurt.

Uitleg

Het belang van mindfulness voor stressvermindering en het stimuleren van creativiteit

(20 minuten, dia 5)

Mindfulness leert je om een andere houding aan te nemen tegenover de dingen van het leven. Hier helpen de 8 factoren van mindfulness bij. Deze factoren kunnen je helpen op een andere manier of een andere instelling naar dingen in het leven te kijken. Dit kunnen al kleine aanpassingen zijn in hoe je met dingen om gaat of hoe je je gedraagt in het dagelijks leven waardoor je minder stress en meer verbinding zal ervaren.

- 1. Niet oordelen**
- 2. Geduld**
- 3. Eindeloos beginnen, frisse blik**
- 4. Vertrouwen**
- 6. Acceptatie**
- 7. Loslaten**
- 8. Compassie**

(dia 6)

Stress hebben we niet voor niets. Sterker nog we kunnen stress benaderen als onze vriend. Hierover wil ik jullie een tedtalk laten zien. Maak jezelf comfortabel want het duurt 14 minuutjes. TedTalk

https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&ab_channel=TED

PAUZE

(5 minuutjes, afhankelijk waar de groep behoefte aan heeft)

Schildermeditatie

(2 uur, dia 7)

Benodigheden: Verf, papier & penselen

Script meditatie:

Het doel van deze meditatie is om te schilderen zonder oordeel en zonder beperkingen. Jullie mogen je creativiteit de vrije loop laten en je concentreren op het proces in plaats van het resultaat, probeer dit dus ook echt los te laten. We zullen beginnen met een kleine voorafgaande meditatie gefocust op ademhaling. Focus je op je ademhaling. Onthoud dat je ademhaling altijd een stabiele factor is in een meditatie maar ook in het leven hier om heen. Je kan altijd terug naar je ademhaling. Stel dat je het straks tijdens het schilderen even niet meer weet, weet dat je altijd kan terugkeren naar je ademhaling. Probeer je nu een ruimte te visualiseren die perfect voor jou is gemaakt waar je al je creativiteit kwijt kan. Misschien is deze kamer wel heel erg kleurrijk of juist helemaal wit. Wie weet hangen er veel planten of al gemaakte schilderijen aan de muur. Is de ruimte groot en ruim of juist klein en knus? En hoe is het weer? Schijnt de zon naar binnen, sneeuwt het of tikt de regen gezellig op de ramen? Probeer jezelf te plaatsen in deze ruimte en onthoud dat alles wat je wilt maken mogelijk is. Laat de creativiteit stromen en probeer deze energie vast te houden. Wanneer ik het belletje klink mag je op jouw eigen tempo je ogen open doen en direct beginnen met schilderen. Probeer hier zo weinig mogelijk bij te praten en focus je echt op jouw eigen proces.

De studenten gaan nu individueel aan de slag met hun schilderopdracht. Hiervoor zetten we de acht factoren van mindfulness op het scherm (dia 8) zodat de studenten tijdens het schilderen aan herinnerd kunnen worden.

Nabespreken achteraf

(10 minuten, dia 8)

Het is belangrijk om de opdracht goed na te bespreken, neem hiervoor eventueel meer tijd als er vanuit de studenten behoefte aan is om weer even terug in de ruimte te komen.

Eventuele vragen die door de docent gesteld kunnen worden aan de studenten tijdens het nabespreken:

- Hoe was het voor je om dit te doen?
- Wat heb je in je lichaam ervaren?
- Welke emoties riep het schilderen bij je op?
- Wil iemand wat delen over het proces?
- Ben je bepaalde patronen van jezelf tegen gekomen tijdens het schilderen?

PAUZE

(1 uur, dia 9)

Mindfulness in de praktijk

Ideeënregen meditatie

(15 minuten, dia 10)

De middag begint met een meditatie over het laten stromen van ideeën over hoe de studenten mindfulness kunnen toepassen in hun dagelijks leven.

Script meditatie:

Zoek een rustige en comfortabele plek om te zitten of liggen. Sluit je ogen als je daar klaar voor bent.

Adem rustig in door je neus en adem langzaam uit door je mond.

Laat alle spanning en afleiding van de dag los. Voel hoe je lichaam ontspant en je geest kalmeert terwijl je je aandacht naar binnen richt.

Stel jezelf nu de vraag: "Hoe kan ik meditatie een waardevolle plek geven in mijn dagelijks leven?" Laat deze vraag resoneren in je geest terwijl je jezelf openstelt voor nieuwe ideeën en mogelijkheden.

Laat je gedachten vrij stromen. Denk na over de verschillende momenten in je dag waarop je ruimte kunt maken voor meditatie. Misschien kun je 's ochtends een paar minuten eerder opstaan om te mediteren en je dag rustig te beginnen. Of misschien kun je tijdens je lunchpauze een korte meditatiepauze nemen om jezelf op te laden en te focussen. Overweeg ook om 's avonds voor het slapengaan even de tijd te nemen voor meditatie, om je geest tot rust te brengen en je voor te bereiden op een goede nachtrust.

Denk na over welke meditatietechnieken het beste bij je passen. Misschien voel je je comfortabel bij ademhalingsoefeningen, geleide meditaties of het observeren van je gedachten. Kies de technieken die je aanspreken en die je gemakkelijk kunt toepassen in je dagelijkse routine.

Visualiseer nu jezelf daadwerkelijk mediterend op deze momenten in je dag. Zie jezelf zitten in een rustige en vredige omgeving, je geest kalmerend en je aandacht naar binnen gericht. Voel de voldoening en de voordelen die meditatie je zal brengen.

Terwijl je in deze meditatieve staat bent, laat alle ideeën en beelden langzaam vervagen. Breng je aandacht terug naar je ademhaling en voel de rust en kalmte die is ontstaan tijdens deze meditatie.

Als je klaar bent, open rustig je ogen en neem even de tijd om de inzichten die je hebt gekregen op te schrijven. Herinner jezelf eraan dat meditatie flexibel en aanpasbaar is. Experimenteer met verschillende momenten en technieken om te ontdekken wat het beste voor jou werkt.

Neem de intentie om meditatie in je dagelijks leven te omarmen en wees mild voor jezelf als je een keer een meditatiesessie mist. Wees

flexibel en pas je routine aan wanneer dat nodig is. Geniet van de voordelen van meditatie terwijl je meer rust, helderheid en welzijn ervaart in je dagelijkse activiteiten.

Ontwikkel je persoonlijke meditatie routine (1 uur, dia 11)

Als docent benoem je het doel van de opdracht, hierna leg je de volgende stappen uit.

De opdracht is om een effectieve en gepersonaliseerde meditatie routine op te stellen die past bij jouw behoeften, doelen en beschikbare tijd. Dit doen we aan de hand van acht stappen. Pak hiervoor pen, papier, stiften of potloden.

Stappen (dia 12):

1. Zelfreflectie

Neem de tijd om te reflecteren op je motivatie om te mediteren. Wat hoop je te bereiken met het mediteren? Welke aspecten van je leven wil je verbeteren? Schrijf je gedachten en doelen op.

2. Bepaal je beschikbare tijd

Bekijk je dagelijkse schema en bedenk een specifiek tijdstip dat je kunt gebruiken voor meditatie. Het kan 's ochtends vroeg zijn, tijdens een pauze op het werk of 's avonds voor het slapengaan. Kies een moment waarop je je kunt concentreren zonder al te veel afleiding.

3. Kies de duur

Beslis hoe lang je wilt mediteren tijdens je routine. Begin met een haalbare tijd, zoals 5 tot 10 minuten, en verleng dit geleidelijk aan naarmate je comfortabeler wordt. Onthoud dat zelfs een paar minuten meditatie al waardevol kan zijn.

4. Selecteer een meditatievorm

Onderzoek verschillende meditatietechnieken, zoals mindfulness, ademhalingsoefeningen, visualisatie of mantra's. Kies een vorm die je aanspreekt en die past bij je doelen en persoonlijkheid. Je kunt ook

experimenteren met verschillende technieken om te ontdekken wat het beste voor je werkt.

5. Creëer een rustige omgeving

Kies een plek in je huis waar je ongestoord kunt mediteren. Maak deze ruimte comfortabel en rustgevend. Verwijder afleidingen, zoals elektronische apparaten, en zorg voor een aangename sfeer met bijvoorbeeld kaarsen, kussens of rustgevende muziek.

6. Bouw een ritueel op

Ontwikkel een ritueel om je meditatie routine te beginnen en te eindigen. Dit kan bijvoorbeeld bestaan uit het aansteken van een kaars, het reciteren van een mantra, het doen van een paar ontspanningsoefeningen of het lezen van een inspirerende tekst. Het ritueel helpt je om in de juiste gemoedstoestand te komen en de overgang naar meditatie soepeler te maken.

7. Wees consistent

Streef naar regelmatigheid in je meditatie routine. Kies een specifieke periode, zoals 30 dagen, waarin je jezelf verplicht om dagelijks te mediteren. Dit helpt je om een gewoonte te vormen en de voordelen van meditatie te ervaren. Noteer je meditatiesessies om je voortgang bij te houden.

8. Pas aan, indien nodig

Evalueer regelmatig je meditatie routine en pas deze aan als dat nodig is. Misschien merk je dat je meer tijd wilt besteden aan meditatie, een andere techniek wilt proberen of de tijdstippen wilt aanpassen. Blijf open.

Afsluiting

(30 minuten)

Uitdelen van informatiebronnen over mindfulness voor verdere verdieping (dia 13)

We reiken de studenten een aantal bronnen aan die over mindfulness. Benoem dat er veel te vinden is over mindfulness op internet en dat er ook verschillende trainingen in te volgen zijn.

<https://www.growingmindfulness.nl/pas-op-voor-de-5-gevaren-van-meditatie/>

[[https://www.zilverenkruis.nl/gezonder-leven/magazine/meer-ontspannen/deze-mensen-mediteerden-8-weken-lang-een-half-uur-dit-was-het-verbluffende-effect#:~:text=Uit onderzoek blijkt dat regelmatig,per dag is al winst.](https://www.zilverenkruis.nl/gezonder-leven/magazine/meer-ontspannen/deze-mensen-mediteerden-8-weken-lang-een-half-uur-dit-was-het-verbluffende-effect#:~:text=Uit%20onderzoek%20blijkt%20dat%20regelmatig,per%20dag%20is%20al%20winst.%E2%80%9D)”](<https://www.zilverenkruis.nl/gezonder-leven/magazine/meer-ontspannen/deze-mensen-mediteerden-8-weken-lang-een-half-uur-dit-was-het-verbluffende-effect#:~:text=Uit%20onderzoek%20blijkt%20dat%20regelmatig,per%20dag%20is%20al%20winst.%E2%80%9D>).

<https://www.maximize.nl/wetenschappelijk-bewijs-voor-de-effecten-van-mindfulness/>

<https://byhailey.nl/8-factoren-van-mindfulness/>

- [Mindfulness | Een praktische gids in een hectische wereld] (https://www.bol.com/nl/nl/p/mindfulness/1001004011542621/?Referer=ADVNLGOO002008J-S--1001004011542621&gclid=Cj0KCQjwslejBhDOARIsANYqkD1iOUCaDtlaAvQLJ0asMzhX2o4FFYscdOjWJfOXF4zkJu6jh8RGo5waApyuEALw_wcB)

- [Compassievol leven | Een mindfulness-based verdiepingsprogramma] (https://www.bol.com/nl/nl/p/compassievol-leven/9200000059203118/?bltgh=tWcVHpvMKvyAJ3UqPbpNXQ.2_12.13.ProductImage)

Reflectievorm na een meditatie in een groep met behulp van een groepsgesprek (dia 14)

Nodig de groep uit om te reflecteren en na te praten over de dag zodat er een open gesprek kan ontstaan. Hier onder staan eventuele voorbeeldvragen die de docent kan stellen om het gesprek in de groep te starten.

Voorbeeldvragen:

- Hoe voel je je na deze dag? Kun je er woorden aan geven?
- Wat is je opgevallen tijdens de meditatie? Wat waren je gedachten en gevoelens?
- Welke meditatie vond je het meest effectief?
- Wat was het meest uitdagende aspect van deze meditatie voor jou?
- Wat was het meest positieve aspect van deze meditatie voor jou?
- Hoe denk je dat deze meditatie je kan helpen in het dagelijks leven?
- Zou je nog andere opmerkingen willen maken over deze meditatie of over je ervaringen met mindfulness in het algemeen?