



shine bright like a
DIAMOND

Schitter als “leraar”
Coach boeddhistische psychologie
Inhoud van de opleiding

Achtergrondinformatie over de opleiding Boeddhistische psychologie

In deze opleiding word je ondergedompeld in de wereld van de boeddhistische psychologie.

De bedoeling is om een duidelijk zicht te krijgen op het functioneren van onze mind zodat we in de eerste plaats een betere coach worden voor onszelf. Vanuit deze ervaringen kunnen we dan ook anderen beter bijstaan en begeleiden.

Onze vijf zintuigen en ons mentaal bewustzijn zijn de oorsprong van al onze emoties en gedachten. Zaken die we zien, voelen, horen, smaken en ruiken liggen aan de basis van de creatie van onze gedachten en emoties, en ook van onze interne denkprocessen. Maar de manier waarop we de zaken beleven en percipiëren, is niet altijd zoals de zaken in werkelijkheid zijn.

Het probleem is dat we dit niet ten volle beseffen en we leven en handelen vanuit onze eigen aannames, waarvan we denken dat die dé juiste zijn. Daardoor creëren we veel onnodige stress en emoties, voor onszelf en voor de anderen.

We kunnen zeggen dat we allemaal hetzelfde algemeen beeld hebben dat binnenkomt via de vijf zintuigen. Maar dan wordt ons specifiek beeld gevormd en dat beeld beschouwen wij als dé werkelijkheid. Uit deze aannames vloeien veel van onze problematieken voort.

In de boeddhistische psychologie staan we stil bij de 51 mentale factoren die dit specifiek beeld vormgeven. Hierdoor krijgen we een inzicht in het proces tussen wat er werkelijk is en wat wij ervaren. En krijgen we handvatten om ons specifiek beeld te veranderen.

In deze opleiding bestuderen we de aard van de geest en hoe deze functioneert. Zodra we dit begrijpen, kunnen we onderzoeken hoe de geest communiceert met de buitenwereld.

De relatie tussen jij en de buitenwereld creëert oneindige veel verschillende emoties. Het zijn deze emoties die onze mind onstabiel, oncontroleerbaar en niet-functioneel maken. Het is dus heel belangrijk om het ontstaan van deze emoties te begrijpen. Via het inzicht van de mentale factoren krijg je inzicht en handvatten om onze geest meer in evenwicht te brengen en functioneler te maken.

In deze opleiding staan we niet alleen stil bij onze eigen geest en emoties. We leren ook hoe we andere mensen kunnen helpen door de juiste vragen te stellen. We kijken naar de huidige situatie en wat de gewenste situatie is. Door de juiste vragen te stellen laten we de mensen hun eigen antwoord ontdekken.

De opleiding Coach in de boeddhistische psychologie

Deze bestaat uit drie modules.

Module 1: 4 lesdagen

De focus in module 1 ligt op jouw persoonlijk groeiproces. We werken hier met vier levensvragen die je zullen leiden door de hele cursus. We verdiepen ons in de theorie van de geest. Wat we leren, passen we toe in de vier levensvragen.

De theorie bestaat uit:

- ↳ Wat is de natuur van onze geest en welke verschillende stadia zijn er
- ↳ Hoe functioneert onze geest
- ↳ Hoe wordt een beeld gevormd in onze geest
- ↳ De 51 mentale factoren die onze mind kleuren
- ↳ De relatie tussen onze mind en de buitenwereld én de manier waarop we iets percipiëren uit de buitenwereld
- ↳ Een overzicht van zeven verschillende cognities waarin wij of anderen kunnen zitten
- ↳ Hoe buigen we een verkeerde aanname om in een correcte aanname

We leren werken met de 108 geheime vragen.

Tussen de twee modules is er tijd om alles in te studeren en te integreren.

Module 2: 2 lesdagen

In deze module leren we een aantal modellen die we tijdens de coaching kunnen gebruiken. We zien de modellen niet alleen theoretisch, maar we oefenen ze ook in.



Module 3: 1 lesdag

De laatste dag van de opleiding presenteer je jouw eindwerk. Er wordt ook een schriftelijk examen afgelegd.

Deze opleiding wordt gespreid over een gans jaar zodat er tijd en ruimte is om de theorie toe te passen op je dagdagelijks leven. Ze wordt begeleid door vier levensvragen en een aantal modellen die aangeleerd worden. Pas als jij het écht doorleefd hebt, kan je het gaan gebruiken met andere mensen.

Voor wie is deze opleiding bedoeld

- ↴ Mensen die zich willen verdiepen in de werking van de geest. In deze opleiding krijg je een inzicht in de creatie van je patronen, alsook de tools om deze om te buigen.
- ↴ Coaches en therapeuten die een verruiming willen in hun manier van werken.
- ↴ Mindfulness teachers die de boeddhistische kijk op het functioneren van de geest nog grondiger willen bestuderen.