



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

shine bright like a
DIAMOND

Achtergrondinformatie over de opleiding Boeddhistische psychologie

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

Iedereen wil gelukkig zijn – niemand wil leiden.

Dat is een universeel gegeven.

Alleen we beseffen niet genoeg dat dé weg naar écht geluk komt van binnenuit en niet van buiten.

Er is een gezegde in het boeddhisme: de geest is de bron van al ons lijden maar ook van al ons geluk.

Wat bedoelen we daarmee – je kan meestal de uiterlijke omstandigheden niet veranderen maar je kan wel kiezen hoe je ermee omgaat.

Alsook als je weet dat bepaalde manieren van denken en handelen lijden tot een gelukkiger bestaan en andere tot meer lijden.

Dan kan je beter keuzes maken.

De bedoeling van deze opleiding is om een duidelijk zicht te krijgen op het functioneren van onze mind.

Onze geest is als een spinnenweb van emoties en gedachten.

We leren hoe ontstaan deze emoties en gedachten?

Uit welke verschillende componenten zijn ze omgebouwd?

Op welke manier beïnvloeden deze componenten onze beleefwereld?

Wabt de manier waarop we de zaken beleven en percipiëren, is niet altijd zoals de zaken in werkelijkheid zijn.

Maar 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.

Door een inzicht te krijgen hierin is er een weg naar het beter begrijpen van de geest en dat is de eerste stap in het transformeren van onze gedachten.

We leren ook zien wat ons meer geluk brengt en ons verder weg brengt van dat geluk.

Zo kunnen we betere keuzes maken in ons leven waar we onze focus willen op leggen.

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.