



VMBN

Vereniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen

Richtlijnen voor een reflectieverslag van een zelf gegeven MBSR / MBCT

Dit verslag geeft inzicht in het eigen leerproces tijdens een zelf gegeven training.

Het reflectieverslag bestaat uit een beschrijving van:

- programma per zitting, verloop van de zitting, reacties van deelnemers en eigen ervaringen.
- per zitting 1 á 2 interacties waarin je vaardigheid in inquiry zichtbaar wordt (nb. de inquiries uitgeschreven)
- per zitting 1 á 2 interacties of gebeurtenissen waarin leermomenten in je trainersproces zichtbaar worden.
- procesbeschrijving van eigen leerervaringen gedurende de gehele training
- procesbeschrijving van ervaringen van de supervisie gedurende de training
- ca. 12 A4.