



## **Richtlijnen voor een reflectieverslag van een zelf gegeven MBSR / MBCT**

Dit verslag met een lengte van circa 12 kantjes A4 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 à 2 interacties waarin je vaardigheid in inquiry zichtbaar wordt (nb. de inquiries uitgeschreven)
- per zitting 1 à 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