



**Skillful Means** opleiding voor trainers speciaal gericht op transformeren van stress tijdens het werk,

**MindingWork**  
Nyingma Centrum  
Nederland  
Reguliersgracht 25  
1017 LJ Amsterdam

**Meld je vandaag nog aan**  
[www.mindingwork.nl](http://www.mindingwork.nl)

# **OPLEIDING TOT TRAINER KRACHTIG IN BALANS**

**2023- 2024**

*Tibetaans boeddhistische  
vaardigheden om stress  
te transformeren in groei*



## Oorsprong van deze training



Deze opleiding is opgezet om trainers op te leiden die het succesvolle programma *Krachtig in Balans* (afgekort *KiB*) over kunnen dragen in groepsverband. Het programma is afkomstig uit de Skillful Means benadering van de Tibetaanse leraar Tarthang Tulku.

*KiB* is de Nederlandse vertaling van het Skillful Means-programma *Transforming Stress into Wellbeing*, ontwikkeld door Arnaud Maitland, senior student van Tarthang Tulku en oprichter van Dharma Publishing.

Het programma draagt specifieke vaardigheden aan om stress TIJDENS je werk te transformeren in welbevinden, waardoor je beter in je vel gaat zitten en effectiever kunt werken

Het programma, dat bestaat uit 4 modules, wordt al jaren met succes toegepast binnen zorg, onderwijs en maatschappelijke dienstverlening. De afgelopen jaren heeft het programma zeer goede resultaten laten zien binnen het project "In Verbinding" van de politie Rotterdam en de politie Oost-Nederland.

Tijdens de trainersopleiding ervaar je eerst zelf de effecten van het programma door de kennis en de oefeningen actief in je dagelijks leven te integreren. Vanuit deze ervaring leer je vervolgens hoe je deze kennis overdraagt tijdens fysieke en eventueel online bijeenkomsten.

37 % van de werknemers verzuimt vanwege werkstress en dat levert jaarlijks 11.000.000 verzuimdagen op. 1.300.000 werknemers hebben burn-out klachten (=17 %) en 42% van de werknemers vindt dat er maatregelen nodig zijn tegen werkstress.  
(bron: factsheet week van de werkstress 2022).

## Doelgroep

We gaan ervan uit dat de deelnemers basis didactische en communicatieve vaardigheden in huis hebben.

Tijdens de training wordt gestandaardiseerd materiaal overgedragen dat via een speciale methode van lesgeven in de eigen praktijk of beroepsgroep gedeeld kan worden.

Zeer geschikt voor (mindfulness/NLP) trainers, psychologen, docenten, paramedici.



## Leerdoelen opleiding

---



### HOOFDDOEL

Je bent in staat om aan het eind van deze opleiding zelfstandig en met goed resultaat<sup>[1]</sup> de vier modules van de training Krachtig in Balans over te dragen aan een groep van minimaal 6 en maximaal 12 mensen.

### Subdoelen

---

- Je past de KiB- benadering toe in je eigen leven met behulp van oefeningen die tussen de bijeenkomsten in dagelijks leven geïntegreerd worden.
- Je oefent met overdragen van onderdelen van het KiB-materiaal aan medecursisten tijdens de opleiding
- Je draagt zelfstandig basismateriaal van de KiB-training over in een dagelijkse (professionele) praktijk.

<sup>1</sup> Met goed resultaat betekent hier dat de deelnemers aan de opleiding kunnen aangeven welke concrete positieve resultaten ze terugzien bij deelnemers van de groep waaraan ze het materiaal hebben overgedragen.

## Leerdoelen m.b.t. integreren van het programma in je eigen leven

---

### Kennis

- Je kunt visie, houding, gedrag van het programma KiB benoemen
- Je kunt de drie balansen benoemen en uitleggen.
- Je kent de oefeningen die bij de drie balansen horen.
- Je kent de basale uitgangspunten van Kum Nye Yoga.
- Je bent in staat met voorbeelden vanuit je eigen ervaring een samenvatting te geven van de essentie van het materiaal.

### Houding

Motivatie om in het dagelijks leven contact te maken met het materiaal en dit in het dagelijks leven te integreren.

### Vaardigheid/Gedrag

Je kunt beeldend vertellen over hoe je het materiaal in het dagelijks leven toepast, de resultaten daarvan en welke obstakels je daarbij ervaart.

## Leerdoelen m.b.t. overdragen van het programma aan anderen

---

### Kennis

Idem aan kennisdoelen bij integreren materiaal in je eigen leven

### Houding

Onvoorwaardelijk vriendschappelijk:

- Open en bemoedigende houding naar jezelf
- Open en bemoedigende houding naar deelnemers.
- Onbevooroordeeld luisteren
- Open voor feedback – willen leren

### Vaardigheden/Gedrag

- Je bent in staat een helder overzicht te geven van de doelen en resultaten van het programma.
- Je kunt vragen van de deelnemers terugbrengen naar de essentie (visie, houding en gedrag) en koppelen aan het programma.
- Je komt, waar dit verhelderend werkt, met eigen voorbeelden.
- Je kunt je houden aan de tijdsplanning.
- Je kunt flexibel omgaan met onverwachte situaties binnen een leersetting
- Je benoemt het materiaal en de bron ervan zorgvuldig zonder dit te mengen met materiaal vanuit andere stromingen en bronnen.



## Opzet van het programma



De training bestaat uit 2 delen. De duur is in totaal 8 maanden.

Deel 1 richt zich op zelf bestuderen van het materiaal en leren toepassen ervan in je eigen leven.

Deel 2 is gericht op leren delen van het materiaal.

In totaal zijn er 7 fysieke bijeenkomsten op zondagen (de eerste op zaterdag) van 10.00 - 17.00 uur en 11 online bijeenkomsten op vrijdagavonden van 19.30 - 21.00 uur.

De fysieke bijeenkomsten zijn gericht op kennis, houding en vaardigheden en leren overdragen van het gestandaardiseerde trainersmateriaal.

De online lessen zijn in deel 1 zijn bedoeld om te ondersteunen bij de integratie en verdieping van de aangereikte leerstof in het dagelijks leven. In deel 2 gebruiken we de online lessen om te oefenen met overdragen van het materiaal aan anderen.

## Ervaringen deelnemers aan programma Krachtig in Balans

De training geeft een andere invalshoek dan gebruikelijke stress-trainingen. Het is veel meer dan stresspreventie. Het ontwikkelt je als mens meer en verder.

Stress is minder bedreigend, omdat ik nu een breed scala oefeningen bij de hand heb om de ontspanning te zoeken.

Door de training wordt het werk veel leuker. Door van werkzaamheden oefeningen te maken heeft het werk een andere dimensie.

De training heeft mij ontzettend veel handvatten gegeven waarmee ik in de praktijk kan oefenen. Het is een openbaring voor mij dat verandering van houding ten opzichte van stressvolle situaties veel effectiever werkt dan trucjes om stress te vermijden of op te lossen.

## Werkvormen



Een belangrijk onderdeel van deze training is leren ontspannen IN spanning.

Daarvoor gebruiken we o.a. Kum Nye yoga oefeningen.

Er zijn inleidingen en reflecties op theorie en praktijk van het programma-materiaal.

We wisselen ervaringen uit m.b.t. integreren van het materiaal in je dagelijks leven.

Er zijn introducties over hoe je dit materiaal overdraagt.

Je oefent met presenteren a/d hand van persoonlijke leerdoelen.

We werken met observatie-opdrachten en geven van feedback.

En tenslotte ga je zelf in een praktijksituatie hetgeen je geleerd hebt overdragen.





## Data bijeenkomsten opleiding



**Deel 1 september - december 2023**  
Uitgangspunten begrijpen en toepassen in eigen leven

- Week 36 **Bijeenkomst 1 live – zaterdag 9 sept**
- Week 37 Zelfstudie SdB les 1 – Mindfulness van de adem
- Week 38 Zelfstudie SdB les 2 – Waardering en motivatie
- Week 39 Zelfstudie SdB les 3 – Het openen van de zintuigen
- Week 39 **Bijeenkomst 2 online – vrijdag 29 sept**
- Week 40 Zelfstudie SdB les 4 - Geven om Werk
- Week 41 Zelfstudie SdB les 5 - Gewaarzijn van gevoelens
- Week 41 **Bijeenkomst 3 online – vrijdag 13 okt**
- Week 42 Zelfstudie SdB les 6 – Het cultiveren van de intelligentie
- Week 43 Zelfstudie SdB les 7 – de vier energiecentra in het lichaam
- Week 43 **Bijeenkomst 4 online – vrijdag 27 okt**
- Week 44 Zelfstudie SdB les 8 – Lichaam, adem, geest verbinden en integreren
- Week 44 **Bijeenkomst 5 live – zondag 5 nov**
- Week 45 Zelfstudie SdB les 9 – Aanwezig zijn in je werk
- Week 46 Zelfstudie SdB les 10 – Ontwikkelen van bewustzijn
- Week 46 **Bijeenkomst 6 online – vrijdag 17 nov**
- Week 47 Zelfstudie SdB les 11 - concentratie
- Week 48 Zelfstudie SdB les 12 – voor het positieve kiezen
- Week 49 **Bijeenkomst 7 online – vrijdag 8 dec**

## Data bijeenkomsten opleiding



**Deel 2 januari - april 2024**  
Hoe faciliteer ik over te dragen materiaal

- Week 2 **Bijeenkomst 8 live - zondag 14 jan**
- Week 4 **Bijeenkomst 9 online – vrijdag 26 jan**
- Week 5 **Bijeenkomst 10 online – vrijdag 2 feb**
- Week 6 **Bijeenkomst 11 live – zondag 11 feb**
- Week 8 **Bijeenkomst 12 online – vrijdag 23 feb**
- Week 10 **Bijeenkomst 13 online – vrijdag 8 maart**
- Week 11 **Bijeenkomst 14 live – zondag 17 maart**
- Week 13 **Bijeenkomst 15 online – vrijdag 29 maart**
- Week 14 **Bijeenkomst 16 online – vrijdag 5 april**
- Week 15 **Bijeenkomst 17 live – zondag 14 april**
- Week 16 **Bijeenkomst 18 live – zondag 21 april**

## Studiebelasting



Naast de live en online bijeenkomsten ben je in deel 1 vooral bezig om te lezen en reflecteren, thuis de Kum Nye beoefening te doen en om tijdens je dagelijkse activiteiten met de stof te werken. Dat kost niet veel extra tijd.

In deel 2 ligt de focus op voorbereiden van en uitvoeren van overdragen. Dat betekent dat je kleine onderdelen uit de over te dragen modules voorbereidt. En tenslotte zelf in een praktijksituatie overdraagt.

## Autorisatie

Als geautoriseerd trainer van het MindingWork programma “Krachtig in Balans”:

- ben je bevoegd te werken met aangereikte materiaal met zowel individuen als met groepen.
- word je vermeld op de MindingWork website.
- mag je het KiB materiaal niet publiceren of mengen met ander materiaal en dien je te verwijzen naar de bron waar het vandaan komt
- zorg je ervoor dat materiaal dat wordt uitgereikt beschermd is tegen bewerken etc.
- Verbind je je aan regelmatige bijscholing door MindingWork.



## Kosten



De kosten van deze opleiding bedragen per deelnemer € 1995,- excl. BTW. Het is mogelijk dit bedrag over te maken in 10 maandelijks termijnen van € 199,50 excl. BTW.

### Hierin zijn inbegrepen:

- PDF's en audio's van de E-training Stress de Baas en de E-introductie Kum Nye
- Boeken van Tarthang Tulku:
  - Skillful Means
  - Bewustzijn, Concentratie en Energie
  - Kum Nye Tibetaanse Yoga
- Gestandaardiseerd materiaal om te gebruiken in de overdracht in een eigen praktijk of beroepsgroep.
- Lunches en koffie en thee tijdens de live-bijeenkomsten.

### Facultatief zelf aan te schaffen:

- 3 audiobestanden Stop Burnout ingesproken door Arnaud Maitland te verkrijgen via Dharma Publishing USA. De transcripts van deze audio's krijg je bij het materiaal van de opleiding.
- Boeken van Arnaud Maitland:
  - MasterWork
  - Oneindig Afscheid (Engels: Living Without Regret)

Deze boeken zijn verkrijgbaar via onze webwinkel of via de winkel van het Nyingma Centrum in Amsterdam.

## Trainers

### Ineke Smits



Ineke is opgeleid tot cultureel antropoloog en heeft bijna 30 jaar gewerkt als begeleider, organisatie-adviseur en trainer voor een NGO. Ze woont en werkt in het Nyingma Centrum in Amsterdam waar ze MindingWork heeft opgericht om programma's gericht op transformeren van stress binnen organisaties aan te bieden.

### Thieu Berkhout



Thieu is opgeleid tot fysiotherapeut en inmiddels directeur van de Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen. Thieu geeft vanuit MindingWork al jaren les in het programma Krachtig in Balans bij het project "In Verbinding" van de politie in Rotterdam en Oost Nederland.

### Inge Barmentlo



Inge is opgeleid tot westers socioloog en organisatie deskundige en werkt als Expert gericht op het verbeteren van gezondheidszorg in Afrika voor de Nederlandse ontwikkelingsorganisatie Cordaid. Inge geeft vanuit MindingWork ook al jaren les in het programma Krachtig in Balans bij het project "In Verbinding" van de Politie Rotterdam en Oost Nederland

## MindingWork en Skillful Means

MindingWork is de outreach afdeling van Nyingma Centrum Nederland, een Tibetaans boeddhistisch centrum in hartje Amsterdam.

MindingWork richt zich op organisaties en bedrijven die maatwerk trainingen zoeken voor individuen en teams binnen de eigen organisatie.

MindingWork draagt in haar trainingen niet zomaar methoden en technieken over, maar een manier van werken die binnen alle Nyingma organisaties het hart van de organisatie vormt: je energie inzetten voor je eigen groei, voor het welzijn van anderen en ten behoeve van resultaten die het welzijn van alle levende wezens op onze planeet bevorderen.

Deze benadering noemen we Skillful Means.

Trainers van MindingWork zijn allemaal ervaren studenten en docenten van Nyingma Centrum Nederland. Ze werken op vrijwillige basis.

