

Creatief Mediteren

Voor coaches,
therapeuten
en trainers

Creatief mediteren

Creatief mediteren is een krachtige en **effectieve** methode voor (zelf)coaching, therapie en training die de kracht van creativiteit, meditatie en visualisatie gebruikt om werkelijke verandering en groei mogelijk te maken.

Wil je

- leren hoe je effectieve **creatieve meditaties** en **creatieve meditatieprogramma's op maat** kunt ontwikkelen, vormgeven en overdragen.
- verschillende creatieve **technieken, interventies en werkvormen** ontdekken.
- je verdiepen in meditatie en creatieve meditatie in het bijzonder.
- ontdekken hoe je gebruik kunt maken van de combinatie **creativiteit, meditatie** en **visualisatie**.
- **ervaring** koppelen aan de actuele **theorie en kennis**.
- zelf een **creatief meditatieproces doorlopen**, zodat je weet wat er nodig is om jezelf en je cliënten te begeleiden en ondersteunen.

Dan is de geaccrediteerde scholing

Creatief mediteren voor jou!

Stel je voor...

Terwijl je je handen beweegt

voel je hoe je

lichamelijk en geestelijk

helemaal ontspant,

je voorbij weerstand en

maskers gaat

en bij de kern komt

en zo met nieuwe ogen

en een helder bewustzijn

gaat zien. Dat is voor mij de

kracht van

creatief mediteren.

Christine

Unieke methode

Creatief mediteren is een unieke methode gebaseerd op **creatieve therapie**, de **Dharmakunst** en de dieptepsychologie van Assagioli (**psychosynthese**).

Creatieve therapie

Bij Creatieve therapie de nadruk meer op het **doen en ervaren**, minder op het praten. Tijdens het creatieve proces ontstaat al doende bewustwording en inzicht. Hierdoor wordt de cliënt **flexibeler** en **vindrijker** en krijgt zo meer **keuzemogelijkheden** tot zijn beschikking. Creativiteit is een eigenschap die iedereen heeft en verder kan ontwikkelen.

Dharmakunsten

De Dharmakunst-leringen zijn gebaseerd op de aard van **pure waarneming**, het plezier van het proces van directe waarneming en creativiteit, de schoonheid van de **dingen zoals ze zijn**, de directe ervaring van resonantie, geraaktheid en poëtische expressie.

Psychosynthese

Deze stroming in de psychologie is ontwikkeld door de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974). Met de ontwikkeling van psychosynthese wilde hij recht doen aan **alle facetten van het mens zijn**. Het richt zich op een harmonische integratie, ofwel **synthese**, van alle niveaus van zelfbewustzijn. Psychosynthese heeft tot doel om innerlijke tegenstellingen met elkaar te verbinden en in balans te brengen. Door oefening, bewustwording, acceptatie, ontwikkeling en heling van kwaliteiten en schaduwkanten is blijvende groei mogelijk. Meer weten? Lees hier meer.



Wat anderen zeggen over creatief mediteren



Wendy inspireerde mij om op maat gesneden creatieve meditaties te ontwerpen voor cliënten met burn-out of bore-out. Wat een krachtige, effectieve en speelse manier om tot rust, ontspanning en inzicht te komen. Een aanrader als je jouw cliënten wilt motiveren ook buiten de praktijk in beweging te blijven.

Henk

Met creatief mediteren heb ik een krachtig instrument in handen voor ontwikkeling en groei die mijn cliënten helpt met zelf-coaching.

Annette

*Breed inzetbaar,
prettig om mee te werken
en blijvend effectief.*

Hans

Bijzonder krachtig instrument om in mijn coach rugzak te hebben. Niet alleen voor mijn cliënten, zeker ook voor mijzelf als professional om in contact te blijven met mijn essentie.

Marjolein

Creatief mediteren, dit had ik eerder willen ontdekken. De op het eerste gezicht soms eenvoudige oefeningen, blijken een diepgaand proces in gang te zetten.

Anne

Programma

Het programma bestaat uit 4 dagen van 10.00 – 16.00 uur.

Dag 1: Kennismaking en introductie

Je maakt kennis met creatief mediteren in al haar facetten. Tevens ontdek je verschillende materialen waarmee je kunt creatief mediteren en ervaar je dat een goed begin het halve werk is.

Dag 2: Creatief Meditatie Programma

Je zet de eerste stappen om een eigen creatief meditatieprogramma te maken. Tevens maak je kennis met verschillende vormen van reflecteren en spiegelen.

Dag 3: Toegangspoorten en hobbels

Je ontdekt deze dag hoe je het lichaam, de zintuigen en de natuur als informatie en inspiratiebron kunt inzetten tijdens creatief mediteren. Tevens ontdek je welke hobbels je op je weg tegen kunt komen en hoe je hiermee om kunt gaan.

Dag 4: Jij als Creatief Meditatie

Coach/Trainer

Tijdens deze dag ga je ontdekken hoe jij creatief mediteren gaat inzetten. Je ontdekt met welke doelgroep je aan de slag wilt. Het motto is: start vanuit je hart.

Buiten de dagen om

- ontdek en oefen je verschillende creatieve meditatie werkvormen.
- oefen je deelvaardigheden en onderdelen.
- bespreek je met een studiemaatje je voortgang, je vragen en steunt elkaar op weg naar je gewenste doelen.
- lees je de bijbehorende literatuur.
- reflecteer je op je houding en gedrag.



*Meditatie verscherpt onze waarneming
niet, het maakt het mogelijk
waarnemingen op te merken.
Je verwijdert de wolken,
in plaats van de zon opnieuw te creëren.
Trungpa*

Deelnemen

Toelating

Minimaal MBO/HBO werk- en denkniveau.
Ervaring met meditatie en/of creatief talent is niet nodig om mee te kunnen doen. Motivatie en inzet wel.

Investering

€ 1250 euro (inclusief btw).
Dit bedrag is inclusief readers, hand-outs, gebruik materiaal tijdens dagen, exclusief literatuurkosten en materialen voor thuisopdrachten.

Accreditatie

SKB: SBU 11,6 / 2,8 EC

Data en locatie

[Kijk op de website voor de actuele informatie.](#)

Aanmelden

[Via het aanmeldformulier op de website..](#)

Meer informatie

Bel, app of mail Wendy Smit
+31 (0)6 51 69 77 05 – wsmit@moolelo.nl



Scholing: meer dan kennis



Goed gereedschap

Je leert creatieve meditatievormen en technieken die hun werking in de praktijk hebben bewezen. Verder ben jij zelf het belangrijkste gereedschap in de relatie met de ander. Hoe beter jij in je vel zit, hoe beter je creatief mediteren kunt overbrengen en uitoefenen. Daarom is je persoonlijke groei net zo belangrijk als je professionele groei

Creativiteit als middel, niet als doel

Creatief zijn betekent dat je op een relatief makkelijke manier op een nieuw idee komt. Dat kan van alles zijn. Creativiteit is een eigenschap die iedereen heeft en verder kan ontwikkelen. Je hoeft niet creatief te zijn om creatief te kunnen mediteren. Het gaat om het proces, niet om het resultaat. **Iedereen kan het!**

Nadruk op praktijk

Het eigen handen en voeten geven is naast het opdoen van kennis het belangrijkste onderdeel van de training. Creatief mediteren kun je niet leren uit boeken, dat moet je oefenen.

Kleine groepen

Door bewust de groepen klein te houden, ontstaat er ruimte en aandacht voor jouw ontwikkeling en groei. De groepen bestaan uit maximaal 6 deelnemers.

Deskundigheid

Door jarenlange praktijkervaring, opleidingen en training als therapeut en trainer, wordt er een veilige en warme setting gecreëerd waarin je kunt experimenteren en leren.

Even voorstellen

Mijn naam is Wendy Smit:
Creatief en psychosynthese
therapeut, trainer, enthousiast
beoefenaar van creatief mediteren en
auteur van diverse boeken, onder
andere van het boek '[Creatief
mediteren, voor meer bewustzijn,
ontspanning en creativiteit](#)'.

Mijn missie is om via creatieve wegen
mensen authentiek en vrijuit te laten
leven en werken.

Deel van een groter geheel

Inmiddels bestaat Moolelo niet meer
alleen uit mijzelf, maar uit een netwerk
van creatieve coaches, therapeuten
en meditatietrainers. Samen helpen
wij mensen hun levensmissie te
bereiken. Minder praten, meer
luisteren naar je handen is het
motto. Daar liggen alle antwoorden op
je te wachten.



