

# Creatief Mediteren

Voor coaches,  
therapeuten  
en trainers



## Luisteren met je handen

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.*

## Unieke methode

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

### Creatieve therapie

Creatieve therapie is een behandelvorm waarbij de nadruk meer ligt op het **doen en ervaren**, minder op het praten. Door het werken met creatieve werkvormen ontstaat bewustwording en inzicht en krijgt iemand meer **flexibel en vindingrijk** en zo meer **keuzemogelijkheden** tot zijn beschikking.

### 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

De programma bestaat uit 4 dagen van 10.00 – 17.00 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**

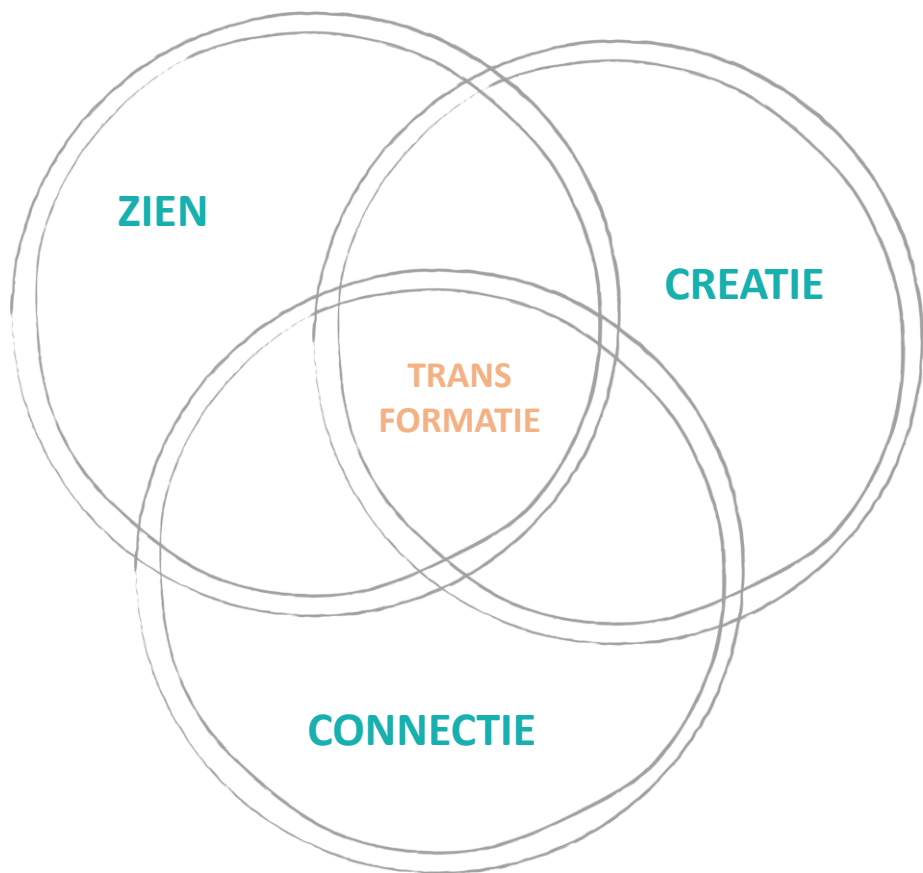
#### **Coach/Trainer**

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. Dit kost je ongeveer 2 uur per bijeenkomst.
- Oefen je deelvaardigheden en onderdelen van creatief mediteren met een (oefen- of bestaande) cliënt. Hierover schrijf je evaluaties.
- Bespreek je met je studiematjes je voortgang, je vragen en steunt elkaar op weg naar je gewenste doelen. Je komt minimaal 3x met je studiegroepje bijeen.
- Lees je de bijbehorende literatuur.
- Reflecteer je op je houding en gedrag gedurende 2 uur leertherapie.





*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 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 (inclusief btw).

Dit bedrag is inclusief readers, hand-outs, gebruik materiaal tijdens dagen, exclusief literatuurkosten en materialen voor thuisopdrachten.

### Accreditatie

In aanvraag

### 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](mailto:wsmit@moolelo.nl)

**Liever een individueel  
traject? Dat kan!**

Neem contact met mij op,  
dan bespreken we de  
mogelijkheden.



## 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 trainer  
en beoefenaar van creatief meditatie  
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 Moollelo 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.



