

Programma en Oefeningen Care to Dare



HVD = Hart voor de dokter

KZC = krachtige zelfcompassie

Dag 1: Introductie en Tender Self-compassion		
	onderwerp	Bron
Ochtend 1	Thema: Introductie en kennismaking	
Ochtend 2	Onderwerp: Morele stress	Modellen op webpagina
	Oefening: Mindfulness van morele stress	Webpagina
	Oefening: SC break voor morele stress	Webpagina
Middag 1	Thema: Tender self-compassion en zelfkritiek/schaamte/moeilijke emoties	
	Opfrissen Zones of tolerance	HVD paragraaf 3.9
	Opfrissen Wat is zelfcompassie	KZC hoofdstuk 1
	Zelfkritiek en schaamte onderzoeken	Webpagina
	Oefening: 3 perspectieven op zelfkritiek	Webpagina
Middag 2	Omgaan met moeilijke emoties	KZC hoofdstuk 5
	Oefening: omgaan met moeilijke emoties	KZC hoofdstuk 5
	Yoga	

Dag 2 Fierce Self-compassion		
	onderwerp	Bron
Ochtend 1	Thema: Fierce and Tender SC	KZC hoofdstuk 2
	Meditatie: Liefdevol ademen/ademen met compassie	HVD paragraaf 3.6
	Oefening: hoe verhoud jij je tot je 'fierceness'?	webpagina
	Onderwerp: Fierce and Tender SC	KZC hoofdstuk 2
	Oefening: Troostende en steunende aanraking	KZC hoofdstuk 1
Ochtend 2	Thema: Onszelf beschermen	KZC hoofdstuk 6
	Meditatie: Krachtige vriend meditatie voor bescherming	KZC hoofdstuk 6
	Onderwerp: Onszelf beschermen	KZC hoofdstuk 6
	Oefening: Beschermende zelfcompassiepaauze	KZC hoofdstuk 6
	Onderwerp: Het stellen van grenzen	KZC hoofdstuk 6
	Oefening: Fierce SC grenzen aangeven	Webpagina
Middag 1	Thema: De kracht van boosheid gebruiken	KZC hoofdstuk 3

	Meditatie: Yin en Yang ademen	KZC einde hoofdstuk 2
	Onderwerp: Zelfcompassie en boosheid	KZC hoofdstuk 3
	Oefening: Je boosheid begrijpen	KZC hoofdstuk 3
	Oefening: Werken met boosheid	KZC hoofdstuk 3
Middag 2	Thema: Onze behoeften vervullen	KZC hoofdstuk 7
	Onderwerp: Onze behoeften vervullen	KZC hoofdstuk 7
	Oefening: Zelfcompassiepauze voor behoeften/vervullende zelfcompassiepauze	KZC hoofdstuk 7
	Onderwerp: Wat heb ik nodig?	KZC hoofdstuk 7
	Oefening: Een betekenisvol leven leiden	KZC hoofdstuk 7
	Yoga	

Dag 3: Integratie		
	onderwerp	Bron
Ochtend 1	Thema: Motivatie en verandering	KZC hoofdstuk 8
	Meditatie: Krachtige vriend meditatie voor verandering	webpagina
	Onderwerp: Moedige zelfcompassie	KZC hoofdstuk 8
	Oefening: Motiverende zelfcompassiepauze	KZC hoofdstuk 8
	Onderwerp: Fierce Loving Kindness	webpagina
	Oefening: Fierce Loving Kindness zinnen	webpagina
Ochtend 2	Thema: Betekenis vinden	KZC Hoofdstuk 9
	Meditatie: Fierce LK voor onszelf en anderen	webpagina
	Onderwerp: Fierce SC en morele stress	Volgt nog
	Oefening: Geloofte voor verandering	Volgt nog
Middag	Thema: afsluiting	
	Onderwerp: Becoming a compassionate mess	KZC Epiloog
	Oefening: Wat wil ik onthouden?	
	Evaluatie en afronding	