

Mildheid en Vreugde – Drie Masterclasses voor veerkrachtig werken

In een wereld die steeds sneller beweegt, vraagt goed werken om meer dan kennis en vaardigheden alleen. Het vraagt om **innerlijke stabiliteit, veerkracht en verbinding**.

De jaartraining **Mildheid en Vreugde** is speciaal voor professionals vertaald naar drie krachtige **Masterclasses**. Elk onderdeel staat op zichzelf, maar samen vormen ze een compleet traject waarmee je jezelf en je werk duurzaam versterkt.

De drie Masterclasses

1. Stop, sta stil en verzilver kansen – Oktober 2025

Leer bewust te vertragen, zodat je ruimte creëert om kansen te zien en effectief te benutten.

2. Communicatie en vergeving – Maart 2026

Ontwikkel vaardigheden om spanningen om te buigen naar constructieve samenwerking en werkrelaties te verdiepen.

3. Co-regulatie en effectief omgaan met emoties – Juni 2026

Ontdek hoe je emoties beter begrijpt, reguleert en inzet, zodat jij en je team krachtiger en veerkrachtiger functioneren.

Accreditatie

Volg je alle drie de masterclasses, dan ontvang je een **geaccrediteerde jaartraining (58 punten bij het Register voor Mindfulness Trainers – SMR)**. Voor andere beroepsgroepen kunnen we accreditatie op aanvraag verzorgen.

Voor wie?

Voor professionals, leidinggevend en ondernemers die:

- meer **rust en veerkracht** willen in hun werk,
- willen leren **communiceren met mildheid en kracht**,
- beter willen **omgaan met stress en emoties** in zichzelf en hun team,
- nieuwsgierig zijn naar **praktische toepassingen van mindfulness en boeddhistische psychologie**.

Masterclass 1 - 30, 31 Oktober en 1 november 2025

Stop, sta stil en verzilver kansen

In de hectiek van het werk ligt de neiging voor de hand om maar door te rennen. Toch is juist het vermogen om te stoppen, stil te staan en bewust waar te nemen een sleutel tot effectiviteit. In deze masterclass leer je hoe je mildheid en aandacht inzet om ruimte te scheppen voor nieuwe mogelijkheden. Je ontwikkelt een steviger basis, zodat je kansen niet voorbij laat gaan, maar ze met focus en veerkracht weet te verzilveren.

Deze masterclass is onderdeel van de jaartraining **Mildheid en Vreugde** en maakt deel uit van de geaccrediteerde reeks (58 punten bij SMR bij deelname aan alle drie).

Masterclass 2 – 11, 12 en 13 Maart 2026

Communicatie en vergeving: de kunst van verbinding

Misverstanden en frictie zijn in elk team onvermijdelijk. De vraag is niet óf ze ontstaan, maar hoe je ermee omgaat. In deze masterclass onderzoek je de rol van mildheid en vergeving in (professionele) communicatie. Je traint je vermogen om spanningen om te buigen naar dialoog en samenwerking. De inzichten uit boeddhistische psychologie en verbindende communicatie geven je concrete handvatten om effectiever en menselijker te werken – met meer lucht en minder strijd.

Deze masterclass is onderdeel van de jaartraining **Mildheid en Vreugde** en maakt deel uit van de geaccrediteerde reeks (58 punten bij SMR bij deelname aan alle drie).

Masterclass 3 – 19 en 20 Juni 2026

Co-regulatie en effectief omgaan met emoties

In iedere organisatie spelen emoties een rol – zichtbaar of onderhuids. Wie ze negeert, verliest vaak effectiviteit en vertrouwen. In deze masterclass leer je hoe je emoties niet wegdrukt, maar herkent, reguleert en benut. Met inzichten uit de polyvagaal theorie en mindfulness train je je vermogen om jezelf én anderen te co-reguleren. Zo blijf je stevig en kalm, ook in uitdagende situaties, en creëer je een veilige bedding waarbinnen samenwerking en innovatie floreren.

Deze masterclass is onderdeel van de jaartraining **Mildheid en Vreugde** en maakt deel uit van de geaccrediteerde reeks (58 punten bij SMR bij deelname aan alle drie).

Samenvatting

- Los te volgen als **Masterclass** (1 of 2 dagen).
- Samen vormen ze een **geaccrediteerd jaartraject (58 punten SMR)**.

ruimte voor verbinding

- Praktisch, toepasbaar en direct relevant in werkcontext.
 - Begeleiding door ervaren trainers: **Judith van der Leij, Frits Koster (12 maart 2026) en Hiske van Ravesteijn (31 oktober 2025).**
-