

Mindful  Netwerk

Informatiepakket

voor Mindfulnessstrainers

[www.mindfulnetwerk.nl](http://www.mindfulnetwerk.nl)

[info@mindfulnetwerk.nl](mailto:info@mindfulnetwerk.nl)

## Inhoudsopgave

Droom .....	3
Mindful Netwerk .....	4
Kernwaarden .....	5
Verbinden.....	5
Kwaliteit.....	5
Huishoudelijk reglement.....	6
Gedragcode voor de organisatie en de trainers .....	6
Taken en verantwoordelijkheden van de organisatie .....	6
Richtlijnen voor de training .....	7
Communicatie.....	8
Communicatie naar binnen .....	8
Communicatie naar buiten .....	8
Lid worden van Mindful Netwerk.....	10
Verwelkoming nieuwe trainer .....	10
Verlenging lidmaatschap.....	11
Samenwerking beëindigen .....	11
De investering .....	12

## Droom

Dat er een landelijk netwerk van Mindfulnesstrainers is.

Dat het een professioneel netwerk is dat bestaat uit kwalitatieve en ervaren trainers.

Dat het netwerk kwaliteit kan waarborgen.

Dat het netwerk zichtbaar en vindbaar is.

Dat de trainers kunnen doen waar ze goed in zijn.

Dat de trainers inkomen kunnen verkrijgen uit het geven van trainingen.

Dat we elkaar motiveren en voeden door intervisie en andere ontmoetingsdagen.

Dat we elkaar aanmoedigen en niet beconcurreren.

Dat we de krachten bundelen en kennis delen.

Dat we met dat netwerk naar buiten treden.

Dat we Mindfulness op scholen mogelijk maken.

Dat we eraan bijdragen dat kinderen zich veilig voelen in de klas, thuis en bij zichzelf.

Dat het onderwijzend en ondersteunend personeel weer met plezier naar school gaat.

Dat mindfulness een onderdeel wordt van de zorg, voor patiënten en personeel.

Dat we zorgen voor 'care' naast de 'cure'.

Dat mindfulness binnen bedrijven ervoor gaat zorgen dat er met respect wordt gecommuniceerd.

Dat er meer tevreden werknemers zijn en er effectiever gewerkt zal worden.

Dat de vergaderingen beginnen vanuit rust en dat er naar elkaar wordt geluisterd.

Dat we met diversen samenlevingsgroep in contact treden en onderzoeken wat we voor hen zouden kunnen betekenen; artsen, onderwijzend personeel, schoonmakers, brandweer, horeca, vluchtelingen, jongeren of juist ouderen, minder bedeelden, ministeries, etc.

Dat Mindfulness voor iedereen toegankelijk is en dat de zorgverzekeraars daar een bijdrage aan leveren.

Dat er in elke provincie minstens 1 (inloop)huis is voor Mindfulness.

Dat de waarde van de Mindfulnesstraining erkend wordt.

Dat we de mensen weer in contact brengen met hun eigen wijsheid.

Kortom, dat we met z'n allen de wereld een beetje mooier maken.

Herken je je in deze droom of heb je een droom die deze droom kan aanvullen?  
Lees dan hieronder meer over Mindful Netwerk.

## Mindful Netwerk

Mindful Netwerk is een landelijke verzamelplaats voor Mindfulness. Enerzijds is het een plek om in contact te komen met potentiële klanten. Anderzijds is het een netwerk voor Mindfulnessstrainers. Tot slot is het platform er voor persoonlijke en professionele groei van de trainer.

### VISIE

We geloven dat Mindfulness kan bijdragen aan het, met meer gemak, om kunnen gaan met de druk die mensen vandaag de dag ervaren. We hebben de visie dat Mindfulness al op jonge leeftijd aangeboden zou moeten worden. Dat Mindfulness op de werkvloer een prettigere werksfeer en meer effectiviteit brengt. Bovendien geloven wij dat Mindfulness kan bijdragen aan een grotere mentale en fysieke gezondheid in de maatschappij.

We hebben de visie dat dit allemaal mogelijk gemaakt kan worden als we de krachten bundelen.

### MISSIE

Het is onze missie om, met kwaliteitstrainers, Mindfulness de plaats te geven die het nodig heeft in de maatschappij.

Wij zorgen ervoor dat Mindfulness wordt gegeven door gekwalificeerde trainers die:

- kennis hebben van en ervaring hebben met Mindfulness;
- Mindfulness weten over te dragen aan de deelnemer.

Om deze kwaliteit te kunnen waarborgen hebben we een aantal vereisten om lid te kunnen worden én te kunnen blijven.

### OVER ONS

De organisatie is opgezet door Marijke van Duinhoven (Mindfulnessstrainer en oprichter van Mindfulness-Rotterdam en Mindfulness voor elke dag) en zij is daarbij geholpen door Caroline van Bommel (coach en voormalig inkoper bij VGZ), Annemieke van Duinhoven (Mindfulnessstrainer en klankbord voor Marijke) en Charlotte Maas (Mindfulnessstrainer en website designer)

### WAT MAAKT ONS UNIEK?

- Mindful Netwerk staat open voor initiatieven.
- De trainers staan in direct contact met de samenleving doordat zij gebruik kunnen maken van ons grote netwerk.
- Er zijn meerdere manieren om een goede trainer te zijn en aan te kunnen sluiten.
- We waarborgen kwaliteit door in contact te blijven met elkaar.
- We zijn zichtbaar.

## Kernwaarden

Mindful Netwerk heeft een aantal kernwaarden van waaruit wordt gewerkt.

## Verbinden

Mindful Netwerk is een verbindende schakel tussen de trainer en de doelgroepen. Als trainer van Mindful Netwerk ben je verbonden met collega's doordat we allemaal de missie, visie en de kernwaarden van Mindful Netwerk onderschrijven. Daarnaast geven we allemaal de MBSR/MBCT training. Verder verbinden we ons met elkaar door middel van intervisie, supervisie en het bijwonen van elkaars sessies.

Op deze wijze kunnen je als aangesloten trainer, je kwaliteiten benutten, behouden en versterken en nieuwe kwaliteiten ontwikkelen. Je blijft als trainer in verbinding met zichzelf en je eigen kwaliteiten.

## Kwaliteit

Mindful Netwerk waarborgt kwaliteit van de trainers door de vastgelegde voorwaarden (zie pagina 10). Ook de pijlers van de Mindfulness spelen een belangrijke rol om de kwaliteit te waarborgen.

### Niet oordelen

We observeren neutraal, zonder goed- of afkeuring. En als we een oordeel herkennen zullen we die met compassie bekijken.

### Geduld

We zijn geduldig en compassievol naar onszelf, onze deelnemers en anderen.

### Altijd weer opnieuw beginnen

We zijn telkens weer bereid om dat wat we denken te weten aan de kant te zetten. We zijn nieuwsgierig en we staan open voor de situatie.

### Vertrouwen

We hebben vertrouwen in de deelnemers en elkaar en creëren daardoor een veilige plek. We vertrouwen op het protocol van de wetenschappelijk bewezen training MBCT MBSR en veranderen het protocol niet aanzienlijk.

### Niet streven

We geven begeleiding en laten de deelnemer de expert van de ervaring zijn.

### Acceptatie

We staan onszelf en anderen, toe zichzelf te zijn en we accepteren daarmee elkaars proces.

### Loslaten

We laten onze verwachtingen ten opzichte van de training, onszelf en de trainers zo goed als mogelijk los.

## Huishoudelijk reglement

### Gedragcode voor de organisatie en de trainers

- We zijn allen representatief voor de organisatie.
- We dragen met elkaar bij aan de ontwikkeling van de organisatie en nemen gezamenlijk de verantwoordelijkheid om kwaliteit te waarborgen.
- We hebben geen prijsafspraken.
- We zijn niet elkaars concurrenten, maar elkaars collega's en elkaars versterking.
- We oefenen allen in het naleven van de kernwaarden van de organisatie.
- We ondersteunen en inspireren elkaar.
- We staan open voor het onderling geven en ontvangen van feedback ten aanzien van persoonlijke, ethische en professionele kwesties.
- We blijven in dialoog met onszelf en collega's om zodoende een levendig stromende organisatie te behouden die uitnodigt om jezelf te laten zien, in kracht alsook in kwetsbaarheid en twijfel.
- We dragen gezamenlijk bij aan de zichtbaarheid van de organisatie naar buiten toe.
- We staan achter de visie en missie van de organisatie
- De verantwoordelijkheid van de uitgevoerde werkzaamheden ligt te allen tijde bij de trainer die de opdracht heeft uitgevoerd.
- We blijven in contact met onze collega's en met name met onze buddy's.

### Taken en verantwoordelijkheden van de organisatie

Mindful Netwerk neemt besluiten die erop gericht zijn de missie van de organisatie te kunnen uitvoeren.

Mindful Netwerk is verantwoordelijk voor haar financiële gezondheid.

Mindful Netwerk zal er alles aan doen om in contact te treden en te blijven met scholen, bedrijven en andere organisaties en zo werk te creëren voor de leden.

Mindful Netwerk investeert in acquisitie en reclame.

## **Richtlijnen voor de training**

### **Mindfulnessstraining**

De training wordt volgens het MBSR of het MBCT protocol gegeven. Eventuele afgeleiden worden goedgekeurd als zij in de geest van het MBSR en MBCT protocol blijven.

### **Compassietraining**

De compassietraining wordt gegeven volgens het protocol van Neff en Germer. Eventuele afgeleiden worden goedgekeurd als zij in de geest van deze compassietraining blijven.

### **Intervisie**

Als trainer van Mindful Netwerk woon je minstens 2 keer per jaar een intervisie met Mindfulnessstrainers bij. Deze intervisie zal regionaal worden verzorgd. We hebben per provincie een contactpersoon, die o.a. de intervisies coördineert. Van elke bijeenkomst zal een lijst van aanwezigen en het besproken thema worden bijgehouden. We bieden ook intervisieweekenden aan. Een combinatie van vakantie, intervisie, bezinning én gezelligheid.

## Communicatie

Mindful Netwerk heeft onder andere 'Verbinding' als kernwaarde.  
Een goede communicatie binnen en buiten de organisatie is daarbij van belang.

### Communicatie naar binnen

#### Contactgegevens

Je hebt via een afgesloten pagina op de website, toegang tot de adressenlijst van alle aangesloten trainers. Zo kun je gemakkelijk contact opnemen met elkaar via de telefoon, mail of post.

#### Facebookgroep

Er is een besloten facebookgroep voor alle aangesloten trainers om ervaringen te delen, vragen te stellen en hulp in te schakelen.

#### Nieuwsbrief

Mindful Netwerk houdt je regelmatig op de hoogte van de ontwikkelingen binnen Mindful Netwerk en de contacten die de organisatie 'buiten' heeft.

#### Gesprek

Voor ideeën, vragen en dergelijke is het altijd mogelijk om contact op te nemen met Mindful Netwerk via het mailadres [info@mindfulnetwerk.nl](mailto:info@mindfulnetwerk.nl)

### Communicatie naar buiten

#### Website

Mindful Netwerk is zichtbaar op de website [www.mindfulnetwerk.nl](http://www.mindfulnetwerk.nl). Deze website heeft dagelijks **1000 tot 2000 bezoekers**.

Elke trainer heeft daar zijn eigen profielpagina en kan die zelf aanpassen.

Op de profielpagina staan onder andere de specialiteiten van de trainer en de provincies waar hij werkzaam is.

De website kan worden gebruikt voor het plaatsen van

- Blogs
- Nieuwberichten
- Evenementen

De website wordt beheerd door Charlotte Maas ([charlotte@mindfulnetwerk.nl](mailto:charlotte@mindfulnetwerk.nl)) en Marijke van Duinhoven ([marijke@mindfulnetwerk.nl](mailto:marijke@mindfulnetwerk.nl)).



## **Facebook**

De aangesloten trainers kunnen gebruik maken van de facebookpagina van Mindfulness voor elke dag door er hun activiteiten op te plaatsen. Deze facebookpagina heeft bijna **100.000 volgers**.

- De nieuwsberichten en de blogs zullen automatisch één keer per week op facebook worden geplaatst.
- Je mag je eigen evenementen maken op facebook

De facebookpagina wordt beheerd door Marijke van Duinhoven (marijke@mindfulnetwerk.nl).

Onze tweede facebookpagina Mindful Netwerk kan gebruikt worden om blogs en andere berichten te plaatsen.

## **Gesprek**

Mindful Netwerk zal naar buiten blijven treden en mogelijke doelgroepen voor trainingen aanspreken. We hebben op pagina 2 al een paar doelgroepen genoemd maar als je andere doelgroepen op het oog hebt dan denken we graag met je mee. Ook is de organisatie in overleg met zorgverzekeraars om de trainingen van de aangesloten trainers vergoed te krijgen.

## **Nieuwsbrief**

Mindful Netwerk zal regelmatig een nieuwsbrief naar geïnteresseerden sturen. Daarin staan dan de laatst geplaatste nieuwsberichten die door de trainers op de site zijn geplaatst. In deze nieuwsbrief kunnen de lezers kennismaken met de aangesloten trainers en hun activiteiten.

We hebben momenteel een adressenbestand van **2100 mailadressen** tot onze beschikking.

## **Reclame**

Mindful Netwerk zal gebruik maken van gratis en betaalde advertentiemogelijkheden.

## **Flyers**

Mindful Netwerk foldermateriaal kan tegen kostprijs worden aangeschaft en naar eigen inzicht worden verspreid.

## Lid worden van Mindful Netwerk

### Verwelkoming nieuwe trainer

Om lid te worden van Mindful Netwerk moet je aan de volgende basisvoorwaarden voldoen.

- Basis training Mindfulness
- 20 opleidingsdagen waarvan:
  - 8 basis opleidingsdagen MBSR/MBCT
  - De overige dagen kunnen worden ingevuld met andere scholingen voor Mindfulnessstrainers. Neem contact met ons op als je twijfelt of jouw opleiding voldoet.
- Stille retraite 7 etmalen, waarvan minstens 5 etmalen aansluitend.
- Minimaal 3 MBSR/MBCT trainingen gegeven hebben.
- Je stuurt ons een digitale versie van je draaiboek.

Je meldt je aan bij Mindful Netwerk voor het basispakket, het pluspakket of het luxepakket met de link die je onderaan deze pagina vindt. Als je aan de basisvoorwaarden voldoet, kun je een buddy uitkiezen of krijg je er een toegewezen. De buddy zal een kennismakingsgesprek met je hebben en zal eventueel een sessie van een training bijwonen. De toekenning van het lidmaatschap zal worden gedaan naar aanleiding van de basisvoorwaarden en de ervaringen van de buddy.

### Buddy

Een buddy is een collega die medeverantwoordelijk is voor de kwaliteitsbewaking. Buddy's houden regelmatig contact om elkaar te inspireren én de vinger aan de pols te houden.

Het streven is dat elk lid minstens één en maximaal drie buddy's heeft.

### Kennismakingsgesprek

Het kennismakingsgesprek zal worden gevoerd door jou en de buddy. Tijdens het gesprek zal worden besproken wat Mindfulness en de pijlers van Mindfulness voor jou betekenen. Er zal ook ruimte zijn om je sterke en zwakke kanten te laten zien. Je sterke kanten kunnen worden gebruikt en versterkt bij Mindful Netwerk. De zwakke kanten zullen in de organisatie de aandacht krijgen die nodig is.

## Verlenging lidmaatschap

Jaarlijks wordt jouw lidmaatschap verlengd mits je aan de volgende voorwaarden voldoet.

- Je woont minstens 2 keer per jaar een sessie van een mindfulnesstraining van verschillende collega's bij. Je kan hiervoor zelf contact opnemen met een collega en je kan worden uitgenodigd.
- Je laat ook minstens 2 keer verschillende collega's toe tijdens een sessie van je eigen Mindfulnessstraining. Je kan hiervoor een collega vragen en ingaan op het verzoek van een collega.
- Van elk bezoek bij een collega maak je een verslag, dat naar de collega en naar Mindful Netwerk wordt gestuurd. Het verslag is met name bedoeld om onderstaande onderwerpen te belichten:
  - Dit heb ik geleerd of heeft me geïnspireerd
  - Hier zou de trainer de volgende keer nog aan kunnen denken.
- Je hebt regelmatig contact met je buddy.
- Je geeft jaarlijks minimaal 2 trainingen.
- Je volgt minstens 2 keer per jaar een intervisie met mindfulnesstrainers.
- Je volgt jaarlijks 3 bijscholingsdagen op vakgebied.
- En je volgt 7 etmalen per 2 jaar een stilleretraite. (waarvan minimaal 5 etmalen opeenvolgend.)

## Samenwerking beëindigen

Je gaat een overeenkomst aan voor een jaar. De overeenkomst wordt stilzwijgend verlengd. Als je de overeenkomst wil beëindigen is er een opzegtermijn van 2 maanden.

De overeenkomst kan ook worden beëindigd bij ontevredenheid over het functioneren. Bij klachten van deelnemers of bij verslagen die vragen oproepen gaan de organisatie, de betreffende trainer én de buddy in gesprek. Er wordt om verheldering gevraagd en er worden eventueel afspraken gemaakt tot verbetering. Lukt het niet om tot afspraken te komen, komt er een eind aan de samenwerking. Bij het herhaaldelijk niet nakomen van afspraken, wordt de samenwerking ook beëindigd.

Het betaalde lidmaatschapsgeld zal niet worden gerestitueerd.

Te allen tijde zal de trainer verantwoordelijk zijn voor zijn handelen en niet handelen.

## De investering (nieuwe prijzen volgen binnkort)

### Basis Pakket

Daarvoor krijg je het volgende:

- Herkenbaarheid als kwaliteitstrainer van Mindful Netwerk.
- Je zit in een platform van enthousiaste trainers die graag in contact zijn met elkaar en samen naar buiten treden.
- Je kwaliteiten worden gezien en ingezet.
- Volop mogelijkheden om met je buddy te sparren, te creëren, te ontwikkelen etc.
- Je krijgt een eigen profielpagina op de website.
- We organiseren intervisie in je eigen provincie.
- We zorgen samen voor kwaliteit.
- Jij bent aangesloten bij een platform dat zichtbaar is!
- Je hebt meer deelnemers voor je trainingen én dus ook meer inkomsten.
- Je hebt toegang tot de besloten facebookpagina om ervaringen te delen, vragen te stellen en hulp in te schakelen.
- Je bent aangesloten bij de klachten en geschillencommissie van Mindful Netwerk. (wkkgz)

### Plus Pakket

- Je mag gebruik maken van het netwerk dat we de afgelopen 5 jaar op facebook hebben opgebouwd tot ruim 100.000 likers.
- Je mag je activiteiten plaatsen op onze facebookpagina en op onze website (website heeft dagelijks 1000 tot 2000 bezoekers).
- Je mag blogs schrijven op de website.
- Je mag nieuwsberichten plaatsen op de website.
- Mindful Netwerk zal voor jou contacten leggen met bedrijven, scholen en andere instellingen. Als er opdrachten uit voortkomen ga jij in roulerend systeem worden ingezet om de opdrachten uit te voeren op je eigen vakgebied. Je ontvangt hiervoor 90% van de winst.
- Om je netwerk te vergroten en om jezelf te presenteren kun je (op vrijwillige basis) workshops geven tijdens de Mindfulnessdagen die we op diverse plaatsen in Nederland verzorgen.
- Ook voor eventueel andere evenementen kun je worden ingezet.

### Luxe Pakket

- Jij levert je gegevens aan en wij plaatsen het op facebook en de website.
- Je staat met je logo op onze sponsorpagina.
- Je krijgt korting op de intervisieweekenden, andere evenementen en op bijscholing die worden georganiseerd door Mindful Netwerk.

Van het geld dat jij bijdraagt kunnen wij

- Mindful Netwerk en dus ook jou, nog meer onder de aandacht brengen in Nederland.
- Aandacht blijven geven aan Mindfulness in de samenleving doormiddel van reclame en acquisitie.

**Kortom:** Door je aan te sluiten ben je in contact met collega's, zal je netwerk snel vergroten en word je herkend en gevonden als kwaliteits-mindfulnessstrainer op je eigen vakgebied.

Meld jij je aan?

Als lid van het netwerk kun je gebruik maken van de voordelen die het netwerk heeft. Wij helpen je graag.

Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar [marijke@mindfulnetwerk.nl](mailto:marijke@mindfulnetwerk.nl)

Tot ziens!

Team Mindful Netwerk