

Mindful  Netwerk

Informatiepakket
voor Mindfulnessstrainers

www.mindfulnetwerk.nl
info@mindfulnetwerk.nl

Inhoudsopgave

Droom	3
Mindful Netwerk	4
Kernwaarden	5
Verbinden	5
Kwaliteit	5
Huishoudelijk reglement	6
Gedragscode voor de organisatie en de trainers	6
Communicatie	7
Communicatie naar binnen	7
Communicatie naar buiten	7
Lid worden van Mindful Netwerk	8
Verwelkoming nieuwe trainer	8
Samenwerking beëindigen	8
De investering	9

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 concurreren.

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 diverse groepen in de maatschappij 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 Mindfulness 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 Mindfulnessstrainers en deelnemers samen te brengen.

WAT MAAKT MINDFUL NETWERK UNIEK?

- Mindful Netwerk staat open voor initiatieven.
- De trainers staan in direct contact met de samenleving doordat zij gebruik kunnen maken van het grote netwerk.
- Mindful Netwerk is zichtbaar.

Kernwaarden

Mindful Netwerk heeft een aantal kernwaarden van waaruit wordt gewerkt.

Verbinding

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. 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 jezelf en je eigen kwaliteiten.

Pijlers

Ook de pijlers van de Mindfulness spelen een belangrijke rol om de kwaliteit van Mindful Netwerk 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 daarmee een veilige plek.

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

Gedragscode 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 versterking.
- We oefenen allen in het naleven van de kernwaarden van mindfulness.
- 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.

Communicatie

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

Communicatie naar binnen

Ontmoetingsplein

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

Via dit medium wordt ook vanuit Mindful Netwerk met je gecommuniceerd

Gesprek

Voor ideeën, vragen en dergelijke is het altijd mogelijk om contact op te nemen met Mindful Netwerk via het mailadres trainers@mindfulnetwerk.nl

Communicatie naar buiten

Website

Mindful Netwerk is zichtbaar op de website www.mindfulnetwerk.nl. Deze website heeft dagelijks **500 tot 1000 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
- Nieuwsberichten
- Evenementen

De website wordt beheerd door

Charlotte Maas (charlotte@mindfulnetwerk.nl) en

Marijke van Duinhoven (marijke@mindfulnetwerk.nl).

Facebook

We hebben twee facebookpagina's.

[Mindful Netwerk](#) – waar alle trainers onbeperkt mogen posten.

[Mindfulness voor elke dag](#) – waar dagelijks een Mindfulnessherinnering wordt geplaatst én de blogs van de websites worden gedeeld.

- Je mag Mindful Netwerk en Mindfulness voor elke dag medeorganisator maken van je eigen facebookevenementen.

Mindfulness voor elke dag

Mindful Netwerk houdt dagelijks geïnteresseerden op de hoogte van het aanbod door middel van de 'Mindfulness voor elke dag' mail.

We hebben momenteel een adressenbestand van **1500 mailadressen** tot onze beschikking.

Lid worden van Mindful Netwerk

Verwelkoming nieuwe trainer

Om lid te worden van Mindful Netwerk gelden de volgende basisvoorwaarden.

- 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.
- Stilte retraite 7 etmalen, waarvan minstens 5 etmalen aansluitend.

Als je aan de basisvoorwaarden voldoet, kies je een buddy uit. Jullie hebben een kennismakingsgesprek. 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.

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.

Elk lid heeft minstens één en maximaal drie buddy's.

Samenwerking beëindigen

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

De overeenkomst kan ook worden beëindigd bij ontevredenheid over het functioneren. Bij klachten 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

97 euro per jaar

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 zorgen samen voor kwaliteit.
- Je mag blogs schrijven op de website.
- Je mag nieuwsberichten plaatsen op de website.
- Jij bent aangesloten bij een platform dat zichtbaar is.
- Je hebt toegang tot het digitaal ontmoetingsplein om ervaringen te delen, vragen te stellen en hulp in te schakelen.

Kortom: Door je aan te sluiten ben je in contact met collega's en kun je je netwerk van (potentiële) deelnemers vergroten.

[Ja, ik doe mee en bouw samen met de andere trainers aan een mooiere wereld!](#)

Heb je vragen?

Neem contact op met info@mindfulnetwerk.nl of bel 010-4820614

Tot ziens.

Marijke van Duinhoven