

DO-IN DOCENTEN 2019

Wat gaan we leren en doen

Datgene wat volgens onze kwalificaties een goede DO-IN docent nodig heeft. Dit zullen tevens de beoordelingsonderdelen zijn op het eindexamen.

De 10 kwalificaties van een goede DO-IN docent

1. Zorgvuldige en juiste uitvoering van DO-IN.
2. Heldere communicatie en uitleg kunnen geven.
3. Voldoende parate kennis van de klassieke Chinese/Japanse geneeskunde (tcm).
4. Deze kennis kunnen omzetten in samenhang met de oefeningen.
5. Fysiek en mentaal optreden vanuit de Hara.
6. Lichaamsbewustzijn zelf en van je cursisten in samenhang met de uitvoering van oefening.
7. Contact met de cursisten – een veilige omgeving creëren. Omgaan met moeilijke situaties.
8. Assisteren en corrigeren.
9. Een les opbouwen in samenhang met een thema, seizoen en/of probleem.
10. Aanpassing van de oefening voor mensen met een beperking.

Haal het beste uit jezelf en word een betere DO-IN docent in 5 stappen.

We volgen hiervoor het groeimodel van de mens volgens de klassieke oosterse geneeskunde in volgorde van de organen: LONG – MILT – HART – NIER – HARTBESCHERMER – LEVER.

Hiermee groeien je vaardigheden als DO-IN docent en tegelijk leer je heel veel over jezelf. Voor elke lesdag wordt steeds ruim van te voren een huiswerkopdracht gegeven zodat je je kunt voorbereiden en het meeste profijt hebt van de betreffende trainingsdag.

We gaan DO-IN lessen opbouwen gekoppeld aan thema's zoals het seizoen, specifieke kenmerken en klachten, rollenspellen spelen, corrigeren, assisteren en leefstijladviezen uitwisselen.

Gastdocenten. Daarnaast worden zeer belangrijke aspecten van het lesgeven getraind zoals stemgebruik, didactiek en het omgaan met groepen en cursisten "holding space".

Hiervoor zal er elke lesmiddag een andere gespecialiseerde gastdocent komen.

DO-IN docenten examen. Indien alle 5 lesdagen met voldoende resultaat worden gevolgd is het mogelijk deel te nemen aan het DO-IN docenten examen.

PROGRAMMA 5 LESDAGEN

Les 1: LONGEN	14-04 Extra thema stemgebruik met Carolien Devilee
Les 2: MILT	05-05 Extra thema didactiek met Dong Zhang
Les 3: HART en HARTBESCHERMER	26-05 Extra thema Holding Space met Ien Massaar
Les 4: NIER	08-09 Extra thema faalangst en Hara met Wil van der Hoorn
Les 5: LEVER	06-10 Extra thema ondernemerschap met Elvira Heemskerk
Examen:	15-12

Les 1: LONGEN 14 april 2019

De vraag die je jezelf bij het thema Longen kunt stellen is:

Kun je gemakkelijk ademhalen, spreken en zingen?

Of voel je je ingesnoerd en geremd om te spreken. Letterlijk en figuurlijk.

Lesgeven is loslaten en het delen van je wijsheid en kennis. Bij een onbalans van de longenergie is vaak sprake van een zwakke stem en niet goed kunnen loslaten.

In de oefeningen die we deze dag doen, gaan we uit van de criteria van een goede DO-IN docent die samenhangen met de kenmerken en energie van de Long.

Focuspunt deze dag: Hoe leg je een DO-IN oefening uit. Welke woorden gebruik je, bondig, exact en hoe gebruik je je stem.

Gastdocent, stempedagoog en conservatoriumdocent **Carolien Devilee** komt 's middags speciaal voor de DO-IN opleiding een training geven voor de stem.

Bewust stemgebruik

De manier van spreken en het stemgebruik zijn van wezenlijk belang voor het optimaal lesgeven.

- Wat roept jouw stem op en is dat ook hetgeen je beoogt?
- Hoe kun je de stem veelvuldig gebruiken zonder overbelasting?
- Welke technieken kun je inzetten om een bepaalde sfeer, of activiteit te creëren?

Tijdens deze middag besteden we aandacht aan het bewustzijn rondom het stemgebruik. In het eerste gedeelte zullen hiertoe algemeen stemtechnische zaken worden behandeld en geoefend. Denk hierbij aan het gebruik van resonans, articulatie, intonatie, volume, tempo van de spraak en ademsteun. Maar ook aan stemhygiëne. In het tweede deel zal de eigen stem van iedere cursist aan bod komen; naar aanleiding van een geluidsoptname worden karakteristieke elementen van jouw stem en stemgebruik besproken, met aansluitend een persoonlijk advies.

Voor meer informatie over Carolien Devilee, zie haar website www.caroliendevilee.nl

Les 2: MILT 5 mei 2019

De vraag die je jezelf bij het thema van de Milt kunt stellen is:

Belast je jezelf met je voeding, je denken en je manier van leven?

Ben je in staat je te binden en jezelf en anderen te voeden? Hoe gaat het met jouw levensstijl?

Hoe ga je om met je extra zintuig "het denken". Heb je een helder hoofd, goed geheugen en goede concentratie?

Lesgeven terwijl je zelf gecentreerd en geaard bent is cruciaal. Dat betekent dat je zowel fysiek, als mentaal, als emotioneel in je Hara blijft, wat er ook gebeurt. Als DO-IN docent moet je de koppeling kunnen maken van mentaal naar fysiek. Het vermogen om je kennis van de oosterse geneeskunde om te kunnen zetten in doelgerichte oefeningen. Mentaal helder en geconcentreerd vanuit je Hara, je midden, verbinding maken met de "wereld" en alles om je heen. Een van de taken van de DO-IN docent is om mensen te leren hoe ze beter om kunnen gaan met de wereld om zich heen, hun complexe omgeving en hun eigen levensstijl.

In de oefeningen die we deze dag doen, gaan we uit van de criteria van een goede DO-IN docent die samenhangen met de kenmerken en energie van de Milt.

Focuspunt deze dag: didactiek. Hoe leg je een DO-IN oefening uit in samenhang met je kennis van de oosterse geneeskunde en de interne behoeftes.

Gastdocent, Shiatsu therapeut, DO-IN- en Yoga docentenopleider **Dong Zhang** komt 's middags een speciale training geven over zorgvuldige opbouw en uitvoering van de meridiaanstrekkingen. Dong zal hiervoor o.a. gebruikmaken van haar zeer praktische checklist waarmee je zelf thuis ook fijn kunt oefenen.

Didactiek

Kennis van de oosterse geneeskunde en DO-IN oefeningen afstellen op interne behoeftes. Voelen en bewust worden van wat nodig is.

Voor meer informatie over Dong, zie haar website www.dingdonglife.nl

Les 3: HART en HARTBESCHERMER 26 mei 2019

De vraag die je jezelf bij het thema HART vuur kunt stellen is:

Heb je een open doorstroming en communicatie vanuit je hart, lichaam en geest?

Hoe is je afstelling van vitaliteit versus rust. Hoe is je onderscheidingsvermogen. Kun je zien en voelen wat nodig is? Signalen opvangen (compassie). Wanneer wel - niet reageren - assisteren - aanbod alternatieven. Kun je jezelf en je cursisten beschermen. Hoe creëer je een omgeving voor je cursisten zodat zij zich veilig, gehoord en gezien voelen. Kun je grenzen stellen?

In de oefeningen die we deze dag doen, gaan we uit van de criteria van een goede DO-IN docent die samenhangen met de kenmerken en energie van Hart en Hartbeschermer.

Focuspunt deze dag: Contact met cursisten – omgaan met moeilijke situaties, jezelf en je cursisten beschermen.

Gastdocent, Ien Massaar coacht via haar bedrijf "5d" professionals zowel individueel als in teams op persoonlijk leiderschap. Ien komt deze middag een training geven over "Holding Space".

Holding Space

Door middel van een beproefde, verrassende, verdiepende, praktische en speelse methode, de z.g. "transactionele analyse" gaan we op een andere manier leren kijken naar communicatie. Het is een model dat inzicht geeft in de interactie bij situaties die je als lastig ervaart. Tijdens deze workshop ontwikkel je inzichten in- en vaardigheden om lastige situaties op te lossen en/of aan de orde te stellen. De opbrengst is direct de volgende dag toepasbaar in de praktijk waarmee je nog professioneler en met nog meer plezier, met veelal verrassende uitwerkingen, aan de slag kunt gaan.

Voor meer informatie over Ien zie haar website www.5d.nu

Les 4: NIER 08 september 2019

De vraag die je jezelf bij het thema NIER kunt stellen is:

Ben je vitaal genoeg om te groeien en je te ontwikkelen of leef je op je reserve en "overleef" je nog net?

Hoe ga je om met angst (oerangst en faalangst), kou, stijfheid, vermoeidheid, ouderdom en of vertraging?

In de oefeningen die we deze dag doen, gaan we uit van de criteria van een goede DO-IN docent die samenhangen met de kenmerken en energie van de Nier.

Focuspunt deze dag: Hara en het omgaan met beperkingen zoals angst en pijn. Aanpassingen, verbaal, non-verbaal, fysiek via aanraking en hulpmiddelen.

Gastdocent, Wil van de Hoorn, Shiatsu therapeut, DO-IN docent, Aikido beoefenaar (zwarte band) en sportschool eigenaar, komt deze middag een training geven o.a. voor de Hara. Vanuit haar expertise als beoefenaar van een martiale vechtsport en als zelfverdedigingstrainer zal zij tijdens deze workshop inzichten en vaardigheden aanreiken hoe je lastige situaties, zoals het omgaan met beperkingen en faalangst, het best kunt benaderen.

Zie de website van haar sportschool www.robvanderhoorn.nl

Les 5: LEVER 06 oktober 2019

De vraag die je jezelf bij het thema LEVER kunt stellen is:

Hoe ga je om met je verantwoordelijkheden en keuzes?

Voel je je vrij in je beweging, groei en creativiteit? Heb je de moed om te veranderen van richting, voor je overtuigingen uit te komen, de juiste keuzes te maken? Beschik je over het vermogen om voet bij stuk te houden?

In de oefeningen die we deze dag doen, gaan we uit van de criteria van een goede DO-IN docent die samenhangen met de kenmerken en energie van Lever.

Focuspunt deze dag: Symbiose van alle elementen. Alles komt bij elkaar. Hoe ziet een hele DO-IN les eruit.

Gast docent, Elvira Heemskerck is eigenaar van het bedrijf "Succesvolle Praktijken".

Zij is businesscoach en trainer van hulpverleners, therapeuten en coaches. Haar training voor de Nederlandse school voor DO-IN zal deze middag gaan over marketing en ondernemerschap. Dit sluit direct aan bij het lesthema van deze dag "Hout- en leverenergie" die o.a. staat voor organisatie en planning.

Hoe kun je vanuit je passie en expertise, bouwen aan een businessmodel waardoor je met voldoening, plezier en zonder stress meer mensen kunt helpen, met hun gezondheid en welzijn.

Elvira zal in haar workshop m.b.v. van een werkmodel "AIDA" de cursisten meenemen in een helder beeld hoe zij DO-IN en zichzelf hierin neer kunnen zetten.

Voor meer informatie over Elvira zie haar website www.missies.nl

Wijzigingen in het bovenstaande programma, lesinhoud en gastdocenten onder voorbehoud.

DO-IN DOCENTEN module start zondag 14 april 2019.

5 Lesdagen: 14 april, 5 mei, 26 mei, 08 september, 06 oktober 2019.

Examen: zondag 15 december 2019, kosten € 125,-

Kosten module: € 487,50. Een losse lesdag volgen is mogelijk indien er plaats is, kosten € 117,-.

Tijd: 10.00 tot 16.00 uur

Voor aanmelding en informatie Anushka Hofman 070-3470188, anushka@xs4all.nl of www.do-in.nl

Leslocaties: NSKS: H. Zwaardcroonstraat 197, Den Haag en BIJ MAM: Juliana van Stolberglaan 63, Den Haag