

Draaiboek voor de proefles in acht stappen

>>>>> Het goed voorbereiden van de proefles maakt het succes ervan

Na ontvangst van de online aanmelding is het van belang in contact te komen met de aanmelder. Hij of zij moet zich vanaf het begin serieus genomen voelen. Hoe meer contact je legt in dit stadium, hoe waarschijnlijker het is dat iemand zich ook intekent. Je kunt aanmelders al eens bellen om te vragen wat ze verwachten van de proefles, zodat je daar rekening mee kunt houden. De ervaring leert, dat mensen die hun telefoonnummer hebben achtergelaten, zo'n telefoontje zeer op prijs stellen. Een ander idee is om een week van te voren een e-mail te sturen om de proefles aan te kondigen en eventueel aan te geven dat er nog plek is om iemand mee te nemen. Wanneer je geen persoonlijk contact hebt gehad, dan is het zeker goed om de dag voor de proefles nog even te mailen of nog liever te app-en, met bijvoorbeeld de volgende tekst: Graag tot morgen op de proefles, 11.00 uur Zen.nl Lage Markt 5a. Voor het app-en is <https://www.messagebird.com/nl/> een handige en aan te bevelen app.

Van belang is dat je tijdens de proefles een ontspannen sfeer weet te creëren en dat lukt het beste als je heel goed bent voorbereid. Zorg dat jezelf in een mentale en fysieke optimale conditie bent. Vroeg naar bed en geen alcohol de dagen voor een proefles. Probeer geen cursussen te verkopen, maar mensen oprechte aandacht te geven.

Vooraf

1

Zorg dat de zendo en de stoep voor je zendo mooi schoon zijn en de bloemen vers.

2

Al voor de deur heet je de mensen, op een of andere manier, welkom. Hetzij doordat iemand mensen opwacht en buiten alvast een hand geeft, hetzij door een bord bij de weg te hebben staan met **WELKOM OP DE PROEFLES** of zoiets.

3

Binnen ontvangen met een hand en welkom heten en aangeven naam goed verstaan te hebben.

4

Thee aanbieden bij ontvangst

5

Liefst bij ontvangst een A4 enveloppe uitreiken met informatie/evaluatie & inschrijfformulier, schriftje en pen. Op de envelop staat de naam van de deelnemer en op het schriftje een mooie sticker met Zen.nl logo. Anders kan e.e.a. ook klaargelegd worden op de matjes.

6

Hele korte introductie van jezelf en eventuele collega's > Wij verzorgen de introductiecursus.

7

Ook belangrijk: Korte uitleg vooraf van programma en duur van de proefles of eindtijd noemen.

- 1) We beginnen met een kort kennismakingsrondje
- 2) We vertellen wat zen is en voor mensen kan betekenen / voor mij heeft betekend.
- 3) We leggen kort uit hoe we hier mediteren en gaan dan 2 x 5 minuten mediteren
- 4) We maken een ervaringsrondje
- 5) We leggen de opzet van een cursus-avond uit
- 6) We noemen even alle onderwerpen die aan bod komen tijdens de cursus.
- 7) Dan is er gelegenheid voor vragen
- 8) Tot slot is er de praktische uitleg t.a.v. inschrijving voor de cursus e.d.

1. Aankondiging van het kennismakingsrondje / check-in:

Vertel graag even je naam, misschien wat je doet en of je ervaring hebt met meditatie, yoga, headspace, mindfulness of iets dergelijks en of je daar iets aan hebt gehad en wat je zou willen leren van zenmeditatie. Hierbij kun je denken aan de meest genoemde effecten van de cursus,

zoals die op de infografiek te lezen zijn (zie kaart) meer energie, beter concentreren, meer rust, nieuwe inzichten, beter omgaan met emotie, duidelijker doelen en/of beter slapen.

Gebruik 1 à 2 minuten stilte om deelnemers na te laten denken over deze vragen. Vervolgens kun je zelf beginnen om het voorbeeld te zijn of je begint bij de deelnemer naast je met een rondje. Gebruik hierbij de talking stick met een korte uitleg dat degene met de talking stick het woord en de aandacht heeft (à la dialoogtraining). Het adagium 'hoe minder regie, hoe beter' gaat hier op. Stel enkel een gerichte vraag als één van de vragen niet beantwoord is.

NB maak zelf notities tijdens dit rondje noteer de namen en wat ze vertellen. Nodig mensen uit hun schriftje erbij te pakken, aantekeningen te maken en vragen te noteren.

2. Wat is zen, wat kan het voor mensen betekenen en betekent het voor mij.

Hierbij inspelen op verwachtingen van aanwezigen.

Je leert mediteren en het vergroten van aandacht en bewustzijn.

Zen is een gerichte training van denken, voelen en handelen.

Zenmeditatie is een methode die je helpt je aandacht te ontwikkelen.

Leg heel kort de bubbeltjes en puntjes alvast uit, valt altijd goed en maakt veel inzichtelijk.

Dit bevordert flexibiliteit, openheid, effectiviteit.

Het trainingsproces geeft je dieper inzicht in denken en doen van jezelf en anderen, met een hogere kwaliteit, meer rust en effectiviteit als gevolg. Zen en Zen.nl zijn praktisch gericht.

>>> Indien mogelijk laat assistent of cursist (!) iets vertellen over zijn of haar ervaringen.

Waarschuwing:

Zenmeditatie is heel eenvoudig, net als geluid krijgen uit een viool, maar om goed viool te kunnen spelen is een kunst en vergt oefening, net als het optimaal leren gebruiken van je denkvermogen.

Dat is ook het voordeel van zen; het is een leven lang leren. Sommigen cursisten blijven meer dan 10 jaar op les komen, omdat je nooit volleerd bent in zen, evenmin als dat je ooit perfect viool kunt spelen.

3. Meditatie instructie

- Benen: Begin bij zithouding: birmaanse zit, halve lotus, hele lotus, op je knieën met kussen ertussen, op je knieën op een bankje, op een stoel. -> altijd een beetje fysiek ongemak, maar niet te erg.
- Bekken: lichtjes naar voren gekanteld (op puntje van het kussen zitten of op bankje/knieën zorgt ervoor dat je al automatisch in de juiste stand komt te zitten)
- Knieën: probeer je knieën op de mat te houden
- Rug: lichte holling in de onderrug. Vandaaruit naar boven langs de ruggengraat en nek opstrekken en stel jezelf voor dat je aan je kruin wordt opgetild (kin licht intrekken).
- Schouders: ontspannen (losmaken)
- Handen: eenheidsmudra (rechter- of linkerhand onder, mooie ovaal)
- Mond: gesloten (in- en uitademen door de neus)
- Ogen: we houden onze ogen open en langs het puntje van onze neus op ongeveer 1-1,5 meter voor je op de grond gericht (lichte soft-focus). Helpt ons alert te blijven.
- Korte toelichting waarom open ogen:

Als je kunt ontspannen met ogen open kun je het ook met de ogen dicht, andersom niet J

- Adem in, en op uitadem: ééééééén... tellen tot tien. Tel kwijt? Terug naar één.
- Mini uitleg paradoxale intentie: je neemt je voor alleen te tellen en juist daardoor komen (zeker naar verloop van tijd) allerlei gedachtes boven.
- Basisinstructie: als er gedachten opkomen, merken we dat simpelweg op en keren we terug naar het tellen.
- Nog eens het tellen uitleggen en hardop demonstreren en aangeven: straks niet hardop tellen J
- Duur van de meditatie aangeven. We gaan nu 2 x 5 minuten mediteren met even een pauze tussendoor waarin we niet praten en alleen even de benen strekken.
- Uitleg op de bel slaan (3x en 2x) en vervolgens aangeven rustig en stil uit de meditatie te komen.

4. Ervaringsrondje

Na afloop van de tweede meditatie meteen na de bel vragen eerst even met de aandacht bij jezelf te blijven en terug te kijken en te antwoorden (en in je schriftje te noteren) op deze 2 x 5 minuten meditatie met de vragen:

Wat waren je gedachtes?

Wat waren je gevoelens?

En hoe voel je je nu na afloop?

Je kunt ook na de eerste keer mediteren in de strekpauze deze vragen al stellen en mensen die antwoorden alleen laten opschrijven. Na de tweede meditatie een rondje maken en alles wat mensen hebben ervaren is goed. Wanneer men onrust ervaart:

>> 'Ja, mediteren maakt je bewust van de onrust en spanningen die je in je hebt.'

Wanneer men rust ervaart:

>> 'Ja, heel goed, dat is wat mediteren doet en het leert je ook in moeilijke omstandigheden die rust te ervaren.'

5. Uitleg cursusavond

- Inleiding (vaak interactief)
- Mediteren (bouwen we langzaam op en uiteindelijk 2 x 25 minuten)
- Loopmeditatie
- Afsluiting met theeceremonie

6. onderwerpen die aan bod komen tijdens de komende cursus van 5 maanden. Liefst de onderwerpenlijst van de introcursus met data voor komend seizoen erbij in infopakket.

Wat is meditatie en wat is de goede houding

Houding is heel belangrijk en hoe kun je thuis goed mediteren?

Persoonlijke doelstellingen

Het belang van doelstellingen, juist ook voor zaken al meditatie, aandacht en ontspanning

Het denkmodel

De psychologie van het mediteren

Lichaam en geest

Hoe verbeter je de verbinding tussen lichaam en geest en hoe kom ik nog beter in je vel te zitten?

Stress en gelukshormonen

Zen en geluk

Wat is geluk, is het maakbaar en wat is het verschil met genot.

Zen en Boeddhisme

Wat is Boeddhisme en in hoeverre is Zen.nl Boeddhistisch?

Zen en keuzes maken

Beter en bewuster leren keuzes te maken.

Koan

Wat is waarde van 'leven met een vraag'? Noemen dat koan in de gevorderde groepen heel belangrijk zijn

En alle andere onderwerpen zo even kort noemen en heel kort toelichten

7. Evt. informeel thee (indien je vooraf geen thee hebt geschonken)

Haal de thee en laat rustig een stilte vallen/geeft mensen rust en bedenktime. Bij de thee een vragenronde (wees niet bang wat stiltes te laten vallen). Na afloop van de thee kun je een klein stukje theeceremonie oefenen met alleen even het in een wave neerzetten van de kopjes. De eerste keer gaat het heel langzaam en dat zeg je 'doen we nog een keer maar dan uptempo'. De ervaring leert dat de deelnemers plezier beleven in dit samenspel.

8. Uitleg cursusdetails

Het informele rondje gaat over de uitleg van de cursusdata en tijden. Ook het evaluatie en aanmeldformulier gewoon even rustig doornemen en vragen het formulier in ieder geval deel 1 (evaluatie) in te vullen en desgewenst ook deel twee om zich aan te melden voor de passende lestijd. Je vraagt mensen meteen het formulier even in te vullen en biedt nog een tweede kopje thee aan. Het formulier wordt na afloop bij de deur ingenomen door de leraar.

- wijzen op eventuele inhaalmogelijkheden
- verdieping 1 x per maand op zondag

9. Check-out

Vraag deelnemers na te denken over de vragen ‘wat neem je mee?’, ‘wat heeft je nieuwsgierig gemaakt?’ en ‘wat heb je geleerd?’. Gebruik hiervoor wederom 1 à 2 minuten stilte. Leg de talking stick in het midden. Leg uit dat wie wil als eerste de talking stick mag pakken en mag beginnen met het delen van zijn of haar ervaring. Nadat de eerste deelnemer zijn/haar antwoord gegeven heeft wordt de talking stick doorgegeven in een rondje met de klok mee.

Danken voor de aandacht een fijne dag toewensen en vragen en zeggen dat jij de formulieren graag in ontvangst neemt.

Nazorg:

- Bevestig zo snel mogelijk na de proefles de aanmeldingen.
- Bel mensen na die zich wel hadden aangemeld en niet zijn gekomen. Zeg vriendelijk dat je ze gemist hebt, maar dat je nu wel even tijd hebt voor het geval ze nog iets willen weten.
- Bel mensen na die er wel waren, maar zich nog niet hebben aangemeld. Vraag hoe de proefles bevalen is en of er misschien nog vragen zijn opgekomen.

De ervaring leert dat 99 van de honderd mensen die je vooraf aan de proefles of daarna belt, dat op prijs stelt en vaak zeer waardeert. Oprechte aandacht doet wonderen.