

# Floreren door te leven en werken als een schildpad

Matthijs **STEENEVELD** en Marlies **JELLEMA**

**Mindfulness is er traditioneel niet om situaties te beïnvloeden, maar om ze te accepteren. In veel trainingen ontbreekt daardoor een focus op floreren of persoonlijke waarden. De recent ontwikkelde *Mindfulness-Based Strengths Practice* is de eerste training die mindfulness combineert met inzichten uit de positieve psychologie. Bewuste aandacht voor sterke persoonlijke eigenschappen staat daarbij centraal.**

In de zomer van 2024 waren wij beiden aanwezig op het Europese congres van positieve psychologie in Innsbruck. De Amerikaanse socioloog Corey Keyes was een van de sprekers. Hij is bekend van het baanbrekende werk in de positieve psychologie over ‘languishing’ (in het Nederlands het beste te vertalen als ‘wegkwijnen’ of ‘verpieteren’). Keyes is een pleitbezorger van enerzijds floreren en anderzijds effectief vervelen. Zijn waardevolste advies was: leef als een schildpad. Wij hoorden hierin een hoopvol geluid, een devies voor leven met de volle focus op het hier en nu in plaats van gejaagd onderweg te zijn.

Meerdere psychologische stromingen en methoden onderschrijven dat leven in het hier en nu bijdraagt aan ons welzijn, zoals Acceptance and Commitment Therapy (Harris, 2022). Keyes noemt dit ook wel ‘stepping out of time’ (Keyes, 2025, p.194), iets wat een schildpad met zijn rustige tempo ook lijkt te doen. Deze mindfulle manier van leven bestaat uit een reeks psychologische vaardigheden om effectief te leven, die helpen je aandacht te richten met openheid, nieuwsgierigheid, vriendelijkheid en flexibiliteit (Harris, 2022, p.55-56).

Niet iedereen zal dit statement meteen omarmen en het is ook zeker geen devies dat breed opgevolgd wordt. We leven immers in gejaagde tijden. We hebben te maken met volle agenda’s, keuzestress, een hoge lat en *fear of missing out*. Sociale media doen ons geloven dat alles kan en dat het leven met filters, zoals op Instagram, beter is. In het neoliberale tijdperk lijkt ‘groei’ een opdracht waar je niet onderuit kunt of mag komen en die draait om financiële groei in plaats van persoonlijke ontwikkeling.

Leven als een schildpad is dan ook eerder uitzondering dan regel. Zeker als we aan ons werk denken lijkt het een onlogische gedachte om deze levenshouding uit de mindfulness te onderzoeken. Toch biedt het hoop voor uitdagingen waar we als samenleving en individuen voor staan en die we als begeleidingskundigen terughoeren in onze praktijken. ➤



De nadelen van onze gejaagde leefstijl tekenen zich steeds scherper af. Zoals in de rooibouw op onze leefomgeving en in een steeds grotere groep mensen die deze snelheid van leven niet kunnen bijbenen. We zien het terug in ons welzijn en de thema's van zelfhulpboeken die bij bosjes van de drukpers rollen. Ze gaan over je focus, die het nieuwe goud is, over wat je doet als je lichaam 'nee' zegt of over hoe je de tijd neemt om dingen te zien. Ook op de werkvloer is het verlies van focus of de last van te veel druk en snelheid een veelgehoorde klacht.

De boodschap is duidelijk: geef je brein voldoende rust en tijd om zich op één ding te focussen. Met andere woorden: leef mindful en verveel je, wat plat gezegd inhoudt dat het brein even kan freewheelen. Zo'n moment van ongerichte aandacht leidt vaak tot nieuwe inzichten en creatieve ideeën en oplossingen. De beste ideeën ontstaan als je het gevoel hebt dat je even uitstaat. (Daarbij is het interessant dat we zelfs 'vervelen' willen uitleggen als iets nuttigs).

**HOOPVOLLE METHODE** Hoe leren we te leven als een schildpad? Mindfulness is een bewezen effectieve methode die bijdraagt aan ons welzijn. Wij, als auteurs, horen hierin een hoopvol geluid als tegenwicht tegen krachten in de samenleving die ons welzijn beperken en ziekmakend kunnen zijn. Leven als schildpad is namelijk goed te trainen en draagt bij aan ons welzijn en ons floreren. En dat is iets waar je als begeleidingskundige graag naar streeft.

Een groep van experts definieert mindfulness als volgt: 'Het richten van de aandacht op wat er nu is – het hier en nu – en daarbij aansluitend een vriendelijke, milde, nieuwsgierige en open houding' (Bishop 2004). Mindfulness komt uit het boeddhisme, waar westerse wetenschappers steeds vaker inzichten uit ontleen. In bijna alle culturen en religies vinden we overeenkomstige elementen terug. Mindfulness is in het Westen in eerste instantie ontwikkeld als behandelmethode voor mensen met chronische pijnklachten of fysieke klachten (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness heeft zijn effect inmiddels ruimschoots bewezen en is een hoopvolle methode voor veel mentale en fysieke klachten. Al jaren vergoeden zorgverzekeraars de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) als beproefd preventief middel voor onze gezondheid. In grote lijnen leren deelnemers in deze training om (lichamelijke) last en pijn op te merken en te erkennen, of zelfs accepteren, in plaats van de strijd ermee aan te gaan. Dat leidt tot gezondheidsverbeteringen (Cour & Petersen, 2015). Zo wordt een hogere vitaliteit, lagere algemene angst en depressie, en hoger psychologisch welbevinden gemeten na deelname aan een training MBSR. In de gemiddelde coachings- en supervisiepraktijk zijn elementen van deze methode terug te vinden en steeds meer werkgevers bieden mindfulness als mogelijkheid tot ontspanning.

**VRIENDELIJKE HOUDING** Een mindfulness-training is een manier om je bewuste aandacht te (her)ontwikkelen. Omdat onze omgeving continu allerlei prikkels geeft die onze aandacht trekken, lijken we de vaardigheid van bewuste aandacht te zijn verleerd of hebben we deze niet goed aangeleerd. Het aanleren van bewuste aandacht is in korte tijd te realiseren door het gericht te trainen (zoals met de MBSR en MBCT). Deze trainingen duren acht weken en zijn bewezen effectief. Met meditaties als de bodyscan, de drie minuten ademruimte en zit-meditaties, oefenen deelnemers het richten van de aandacht met een vriendelijke houding. Gedurende de training worden mensen meer bewust van waar hun aandacht is en trainen ze hun 'aandachtsspier' – ze leren hun altijd afdwalende aandacht vriendelijk terug te brengen. In meditaties oefenen deelnemers onder meer met het bewust opmerken van pijn en ongemak. Ze merken hun automatische piloot sneller op, ze hebben door dat hun innerlijke criticus bezig is en ze leren dat er met meer vriendelijkheid gewoon te laten zijn. Dit zijn zaken die veel begeleidingskundigen bekend in de oren klinken. Het zicht krijgen op denken, voelen en handelen komt hierin terug op een meer accepterende manier dan we van sommige begeleidingskundige tradities kennen. De hoop ligt hierbij niet op het beïnvloeden of controleren van situaties maar op het versterken van de persoon om toekomstige situaties (beter) aan te kunnen, vanuit het hier en nu.

### POSITIEVE MINDFULNESSTRAINING

Hoewel mindfulness kan bijdragen aan welzijn, richt het zich in de basis niet op welbevinden, sterke kanten of op floreren. Daarin verschilt het van de positieve psychologie. Mindfulness leert je om op een gezonde manier om te gaan met bijvoorbeeld pijn of psychische klachten. MBSR en MBCT worden vaak ingezet als klacht-

## Componisten Wagner en Strauss spraken van 'goddelijke energie' als creatieve bron

gerichte aanpak. Daarmee bedoelen we dat de deelnemers ergens last van hebben en oefenen met 'het lastige' zodat ze daar beter mee om kunnen gaan. Deze methoden zijn ontwikkeld als behandeling voor fysieke of psychische klachten en richten zich niet op datgene waarin je wél floreert. Wat maakt dat mensen opbloeien, positieve emoties ervaren of hun sterke kanten leren kennen en gebruiken, ontwikkelen en (professioneel) groeien? Ook onderwerpen als zingeving en waarden zijn geen onderdeel van 'pure' mindfulness. In 2014 verscheen de eerste echt positief psychologische mindfulnessstraining: Mindfulness Based Strengths Practice (afgekort MBSP, Niemiec, 2014).

Wat zijn deze 'Character Strengths'? Sterke kanten zijn universele positieve karaktereigenschappen. Iedereen heeft ze en het gebruik ervan hangt samen met meer welbevinden, betere relaties en prestaties, en betere mentale en fysieke gezondheid. De meest kenmerkende sterke kanten geven energie en zijn belangrijk voor wie jij bent. Ze raken aan je authentieke zelf en aan je waarden. Door je kenmerkende sterke kanten beter te leren kennen en vaker te gebruiken in werk, studie, relaties en voor je levensdoelen, ervaar je meer zingeving en welbevinden. Anders gezegd: door in balans en met gebruik van je sterke kanten te leven, kun je meer floreren. Om van een schilddpad een florerende schilddpad te maken, is niet alleen mindfulness nodig. Ontdekken en ontwikkelen waar jij van opbloeit is net zo belangrijk. Dat is waar Mindfulness Based Strengths Practice (in het Nederlands Mindfulness & Sterke Kanten) en deze manier van denken om draait.



## Het gebruik van je sterke kanten hangt samen met betere prestaties

MBSP behoudt de basis van mindfulness: het trainen van een vriendelijke, open houding en aandacht. Daarbij wordt die meer bewuste aandacht niet enkel gericht op het erkennen en accepteren van een klacht, maar juist ook op positieve eigenschappen – sterke kanten. Omgekeerd leer je hoe jouw sterke kanten je kunnen helpen om je mindfulness te ontwikkelen. Bijvoorbeeld door beter op te merken waar je aandacht is, of door met vriendelijkheid of humor je aandacht terug te brengen. En sterke kanten zijn ook bij de ontwikkeling van professionals een waardevolle bron bij leren, ontwikkelen en groeien.

**VIA CHARACTER STRENGTHS** Sterke kanten zijn de positieve karaktereigenschappen die je gedrag, je denken en je gevoel beïnvloeden. De MBSP-training en deze manier van denken zijn gebaseerd op de VIA Character Strengths. Aangestuurd door Martin Seligman en Chris Peterson heeft het VIA Institute in een jarenlang onderzoeksproject 24 sterke kanten gevonden. Deze sterke kanten worden universeel gewaardeerd. Ieder mens heeft deze sterke kanten in wisselende mate – maar iedereen heeft ze. Hoewel sterke kanten te ontwikkelen zijn, lijkt ieder mens zo'n vijf kenmerkende sterke kanten te hebben. Die kenmerkende sterke kanten zijn *essential*, *effortless* en *energizing*. Het zijn essentiële eigenschappen, je gebruikt ze haast vanzelf en ze geven energie als je ze gebruikt. Als gevolg daarvan ben je er

vaak ook goed in: je hebt deze eigenschappen veel gebruikt en je ontwikkelt je er sneller in. Daarnaast bezit je ook aangeleerde sterke kanten. Hierin kun je goed zijn zonder dat het je veel energie geeft, of zonder dat ze bij je passen. Uit onderzoek blijkt dat het leren kennen en gebruiken van je sterke kanten samenhangt met hoger welbevinden en betere prestaties (Niemiec, 2018). Sterke-kanteninterventies zoals Niemiec (2018) beschrijft in zijn boek, zorgen bijvoorbeeld voor versterkte relaties (Character Strengths 360°), positieve emoties (Stories and Character Strengths), en een sterker gevoel van roeping en tevredenheid met werk (Strengths Alignment). Dit zijn herkenbare doelen in begeleidingskundige beroepen zoals supervisie en coaching.

**MINDFUL STRENGTHS USE** De kennis over de kracht van mindfulness en sterke kanten voor ons welzijn en professioneel leren is toe te passen in elk begeleidingskundig beroep. De supervisor is gewend te vertragen om de ervaring die een supervisor inbrengt te kunnen bewerken tot leerervaring. Al het leren start immers in het hier en nu. Ook de coach en organisatiecoach hebben de focus op het hier en nu nodig om sterke kanten van personen en organisaties te laten groeien.

De huidige onderzoeken van de MBSP richten zich op de volledige training. Dat biedt ook perspectief voor het gebruik van elementen van deze manier van werken. MBSP is een achtweekse training, net als MBSR en MBCT, ontwikkeld door Ryan Niemiec (2024). Wat deze training onderscheidt, is samen te vatten als *strong mindfulness* en *mindful strengths use*. Sterke kanten helpen je om je mindfulness verder te ontwikkelen. Mindful gebruik van je sterke kanten betekent dat je mindfulness inzet om je sterke kanten te ontdekken, te ontwikkelen en in balans te brengen. Dat is goed te vertalen



naar het begeleiden van professionals. Ook begeleidingskundigen werken immers aan groei en welzijn.

Hoewel sterke kanten positieve eigenschappen zijn, kun je ze ook te veel of te weinig gebruiken. Sterke kanten zijn dus niet altijd goed. Doorzettingsvermogen is goed, maar volharden als het niet haalbaar is, dat is te veel van het goede. In andere situaties kun je bijvoorbeeld wat meer vriendelijkheid of humor gebruiken. Het gaat dus om de dosering van je sterke kanten; de *gouden middenweg* (Grant en Schwartz, 2011).

In de MBSP-training wordt gebruikgemaakt van meditaties. Een deel van deze meditaties helpt de deelnemers om meer bewust te zijn van hun eigen sterke kanten. Een voorbeeld: iemand met de sterke kant 'kritisch denken' heeft een evaluatiegesprek. Het kritisch denken schiet door in negativiteit: ze ziet al haar fouten en te-

kortkomingen. Mindfulness geeft haar sneller inzicht in deze doorgeschoten sterke kant. Vervolgens kan ze met vriendelijke aandacht accepterend zijn en een andere sterke kant aanboren, bijvoorbeeld vriendelijkheid voor zichzelf of leergierigheid om te leren van die fouten. Ze gebruikt sterke kanten met meer mindfulness, wat leidt tot meer balans, de gouden middenweg van sterke kanten.

**STRONG MINDFULNESS** Andersom versterken je sterke kanten ook je mindfulness. Niemiec noemt dit *strong mindfulness*. Hoewel veel deelnemers aan een mindfulnessstraining aangeven dat het ze veel goeds brengt, vinden velen het ook moeilijk om dagelijks een half uur of langer te mediteren. Zeker als de training is afgelopen, is het vaak lastig om je mindfulness te onderhouden. Hier komen sterke kanten van pas. Jouw positieve karaktereigenschappen ondersteunen je in het beoefenen van mindfulness. ➤

Hoe dat werkt? Door een sterke kant in te zetten, ben je bijvoorbeeld meer opmerkzaam voor wat je ervaart, heb je daar een meer open of vriendelijkere houding bij of lukt het je beter om de aandacht weer terug te brengen. Hoe ziet dat er uit voor verschillende sterke kanten?

Doorzettingsvermogen kan bijvoorbeeld helpen om de meditatie elke dag weer te doen. Humor kan zorgen dat je het lachend opmerkt als je weer afdwaalt in een meditatie. Dat voorkomt een automatische piloot van zelfverwijt. Kritisch denken zien we vaak als storend. Je innerlijke criticus maakt echter ook dat je het snel opmerkt als je afdwaalt. Dat helpt om op te merken waar je aandacht is. Vriendelijkheid helpt vervolgens om de aandacht weer op de meditatie te richten, zonder te oordelen. Je kunt de sterke kant creativiteit inzetten om steeds nieuwe gewaarwordingen op te merken, bijvoorbeeld het begin of eind van een fysiek gevoel.

Zo kan elke sterke kant je helpen om meer bewust en met een vriendelijke houding in het leven te staan, met aandacht voor het hier en nu. In 'formele' meditaties, maar ook buiten de meditaties om. Nieuwsgierigheid of waardering voor wat mooi is, kan helpen om bewust te zijn in het dagelijks leven. Sociale sterke kanten kunnen helpen om aandachtig aanwezig te zijn als je met andere mensen praat. Daarbij zijn de kenmerkende sterke kanten een waardevolle bron: ze gaan je makkelijk af, geven energie en ze maken de mindfulness meer passend.

Het gaat er hierbij niet om dat je alle ongemak probeert te vermijden. In alle mindfulnessmeditaties (en in het leven) kom je vroeg of laat ongemak tegen: verveling, lichamelijke pijn, tijdsnood, slaperigheid, noem maar op. Het inzetten van sterke kanten helpt om op je eigen manier met dat ongemak om te gaan en om een vorm van mindfulness te vinden die bij je past.

**LEERWINST** Wie niet een volledige MBSP-training volgt, kan in coaching of supervisie wel degelijk groeien

om meer te leven als een schildpad. De kennis en elementen hieruit kunnen door begeleidingskundigen op maat benut worden. Hierbij geldt, zoals bij veel dingen in het leven: hoe intensiever de oefening, hoe groter de leerwinst.

De training gaat uit van acht bijeenkomsten van zo'n twee uur. Deelnemers oefenen dagelijks met meditaties en gaan aan de slag met hun sterke kanten. Ze leren de begrippen mindfulness en sterke kanten kennen, net als de automatische piloot. Deelnemers onderzoeken hun persoonlijke sterke kanten met de VIA Survey. Deze vragenlijst is vrij toegankelijk, de data worden voor breed onderzoek gebruikt. Het resultaat geeft de deelnemers een goed beeld van hun sterke kanten en is ook voor coaching en supervisie een prachtig middel.

In de training gaat het ook over omgaan met obstakels en hoe je van daaruit over jezelf en je sterke kanten kunt leren. Ook de eerder genoemde *strong mindfulness* komt aan bod, net als het expliciet waarderen van relaties. Veel sterke kanten hebben immers te maken met contact met andere mensen.

De training behandelt ook *mindful strengths use* en leert deelnemers om de balans in hun sterke kanten te bewaren. Wanneer de deelnemers zich al bewust zijn van hun sterke kanten is er aandacht voor authenticiteit en wat het leven tot een goed, waardevol leven maakt. Logischerwijs slaan supervisoren of coaches hier een brug naar het thema werk.

De ervaren supervisor of coach zal bij het lezen van dit artikel vast denken aan een paar oud-coachees of supervisanten die baat hadden gehad bij een training als MBSP. Professionals die, met meer aandacht, vriendelijkheid, openheid en flexibiliteit het hier en nu zouden kunnen beleven en aanvaarden, om van daaruit verder te groeien. Met andere woorden: om te leren leven als een florerende schildpad. Supervisoren en coaches kunnen mensen die daarin al onderweg zijn verder helpen door elementen

van deze kennis in te zetten in hun sessies. Het vraagt extra training om alle elementen, zoals de meditaties, in te zetten in de MBSP. Ook ervaren mindfulnesstrainers komen in deze training nieuwe manieren van werken tegen. Vanuit een puristisch mindfulnessperspectief zijn bepaalde meditaties misschien vreemd. Je gaat namelijk op zoek naar iets – de sterke kanten – in plaats van op te merken wat er is. Dat vraagt om gerichte training. Het concept van *mindful strengths use* speelt daarom een belangrijke rol in de meditaties. Zo oefen je met een sterke-kanten-exploratiemeditatie en gebruik je de frisse-blikmeditatie om trainees op een worsteling te laten terugkijken.

**HOGER WELBEVINDEN** De kleinschalige studies die tot nu toe gedaan zijn, tonen dat de MBSP-training vergelijkbare effecten heeft als MBCT: verhoging van welbevinden en vermindering van psychische klachten. Ivtzan, Niemiec en Brescoe (2016) hebben een groep deelnemers aan een online variant van de training onderzocht en vergeleken met een groep die geen interventie kreeg. Na afloop werd een hoger welbevinden gemeten bij de deelnemers. Ook hun bevoegenheid was hoger, net als het gebruik van kenmerkende sterke kanten. Bij de niet-deelnemers was enkel een lichte stijging van tevredenheid te meten.

Monzani en collega's (2021) vergeleken de MBSP in een studie met MBSR in een *randomized controlled trial*. Beide trainingen hadden een groot effect op verschillende vormen van hedonistisch en eudaimonisch welbevinden. MBSP leidde tot betere resultaten op welbevinden.

Net als bij MBCT ontwikkelen mensen zichzelf met MBSP om beter met klachten en tegenslag om te gaan. En dat is een groot verschil met de maakbaarheidsideologie die ons aanzet tot hopen dat tegenslag en klachten wegblijven of dat we ze kunnen controleren. Beter omgaan met klachten en dat wat het leven en het werk

## Nieuwsgierigheid en waardering helpen om bewust te zijn in het dagelijks leven

brengt, is een hoopvoller uitgangspunt.

Het gevoel dat je sterke kanten echt van jou zijn en dat je ze kunt benutten waar nodig, draagt bij aan vertrouwen en veerkracht. De herkenning van eigen sterke kanten in je dagelijks werk en leven, met bijbehorende, gepaste trots, versterkt dat gevoel. Deelnemers aan de training kunnen hun sterke kanten beter inzetten en genieten er meer van, omdat ze een naam hebben gegeven aan die sterke kanten.

**AANDACHT** Wie het beste van zichzelf wil inzetten, persoonlijk en professioneel, bereikt dat niet door harder en sneller te werken. De schildpad van Corey Keyes herinnert ons aan de kracht van de aandacht voor het hier en nu. Keyes leerde ons in Innsbruck over floreren en effectief vervelen. Met aandacht leven vanuit onze sterke kanten draagt bij aan ons floreren. Mindful leven – observeren, beschouwen, bewust ervaren – helpt ook bij effectief vervelen. Geen verveling wegdrücken door verder te scrollen, afleiding te zoeken of schijnproductief te zijn met takenlijstjes. Maar bewust ervaren in het moment, door stil te staan en te werken en leven als een schildpad. Dit helpt om onze sterkste kant in te zetten: onze aandacht. Zo kunnen we een waardevol leven leiden en zorgen dat anderen en de planeet kunnen floreren. ■

*Matthijs Steeneveld* is zelfstandig positief organisatiepsycholoog en werkt als opleider, trainer, auteur, en spreker. Hij is VIA Faculty member en charter member gecertificeerd MBSP-trainer. Email: [info@msteeneveld.nl](mailto:info@msteeneveld.nl) Website: [www.msteeneveld.nl](http://www.msteeneveld.nl)

*Marlies Jellema* is spreker, auteur en trainer in positieve psychologie, motiverende gespreksvoering en aanverwant methoden. Zij is docent supervisiekunde en programmaleider aan de hogeschool Windesheim en heeft een eigen bedrijf; Centrum voor werkge-luk. Email: [msj.jellema@windesheim.nl](mailto:msj.jellema@windesheim.nl)

### LITERATUUR

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Cour, P. la, & Petersen, M. (2015). Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial. *Pain Medicine*, 16–4, 641–652.
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too Much of a Good Thing: The Challenge and Opportunity of the Inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 61–76. <https://doi.org/10.1177/1745691610393523>
- Harris, R., (2022). *ACT in de praktijk, een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie en commitmenttherapie*. Hogrefe.
- Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 1–13. doi:10.5502/ijw.v6i2.557
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keyes, C., (2025). *Languishing, how to feel again in a world that wears us down*. Crown.
- Monzani, L., Escartin, J., Ceja, L., & Bakker, A. B. (2021). Blending mindfulness practices and character strengths increases employee wellbeing: A second-order meta-analysis and a follow-up field experiment. *Human Resource Management Journal*. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12360>
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe.
- Niemiec, R. M. (2024). *Mindfulness and character strengths: A Practitioner's Guide to MBSP, 2nd edition*. Hogrefe.

Postacademische opleiding Persoonlijke Ontwikkeling

# Verdieping in de wetenschap van persoonlijke ontwikkeling

Help als evidence-based coach mensen daadwerkelijk vooruit met bewezen methodieken voor zowel individuele als organisatorische ontwikkeling.

7 opleidingsdagen

★ 4.7/5

Locatie: The Rebyl in Nijmegen

De volgende lichting  
**start 9 oktober 2025**

Meld je aan op  
**[www.nipo.org](http://www.nipo.org)**

