

Netwerkcafé Online vrijdag 17 april 2020

Thomas Witteveen – Innerlijke stilte geeft helderheid



Workshopleider: Thomas Witteveen

Inhoud

1	Inleiding.....	2
2	Deelnemers	2
3	Programma en waardering	2
3.1	Aankondigingstekst.....	2
3.2	Opzet webinar.....	3
3.3	Waardering	3
3.4	Interacties	4
3.5	Publieke chat.....	4
3.6	Mening over webinar.....	4
4	Bedankt	7

1 Inleiding

Dit is het verslag van Netwerkcafé Online op 17 april 2020.

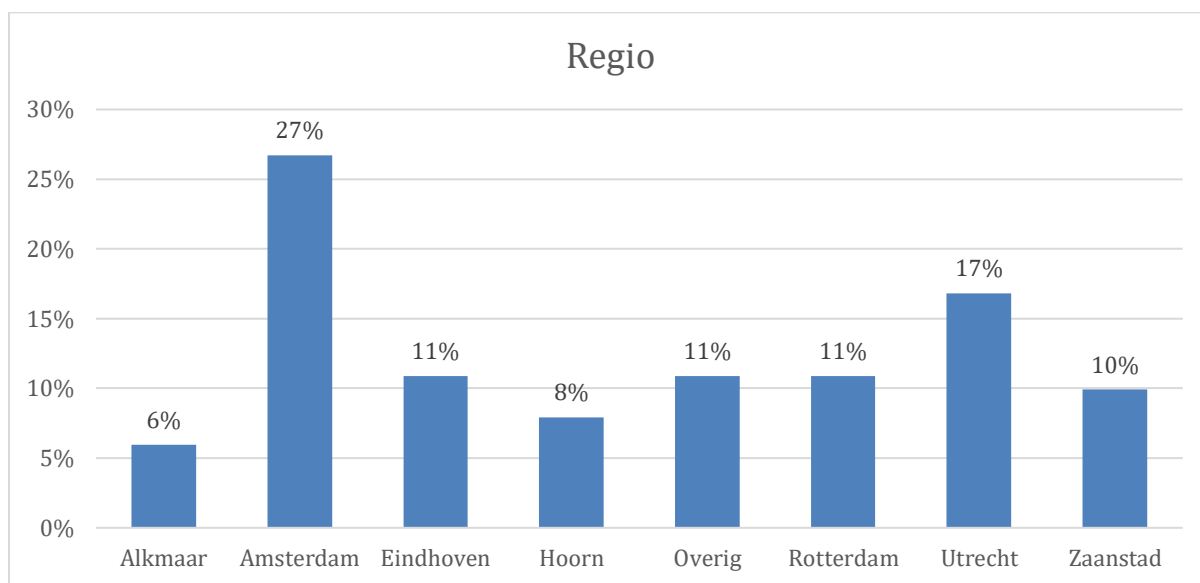
Innerlijke stilte geeft helderheid – Thomas Witteveen

Aan alle deelnemers is na afloop gevraagd om een korte enquête in te vullen. Deze, tezamen met de bij inschrijving verzamelde informatie en met de publieksinteractie tijdens het webinar vormen de basis voor de cijfers en beoordelingen in dit verslag.

2 Deelnemers

Voor dit webinar waren maximaal 125 inschrijvingen toegestaan. Er konden maximaal 100 deelnemers kijken en meedoen aan het webinar.

Aantal aangemelde deelnemers	107
Niet gekomen	25
Totaal aantal deelnemers Live	82
Replay	9
Totaal aantal deelnemers	91



Het webinar duurde 60 minuten. De gemiddelde kijktijd was 50 minuten.

3 Programma en waardering

3.1 Aankondigingstekst

Zitten de onrust en gedachtenspels in je hoofd je in de weg in je dagelijks leven en werk? Ervaar dan in deze workshop wat mindfulness en meditatie voor je kunnen betekenen.

Puttend uit een kwart eeuw lessen van zijn eigen meditatiemeester en ruim 8 jaar retraite in de VS neemt Thomas Witteveen je in deze workshop mee in korte, praktische begeleide sessies waarin je ontdekt wat mediteren en contempleren je kunnen opleveren.

Je ziet hoe fijn het is om je niet te vereenzelvigen met de drama's die zich afspelen in je hoofd. Je komt erachter hoe je beter naar je lichaam kunt luisteren.

Door de oefeningen die je in deze workshop krijgt aangereikt, krijg je meer helderheid over waar je nu bent en wat je volgende stappen kunnen zijn.

Thomas Witteveen is mindfulness-coach. Vanuit zijn bedrijf Keep moving on verzorgt hij mindfulness- en meditatie trainingen in bedrijven, mindfulness groepsessies en individuele mindfulness coachsessies. Zijn motto: "In de stilte van je hart ligt je ware geluk."

3.2 Opzet webinar

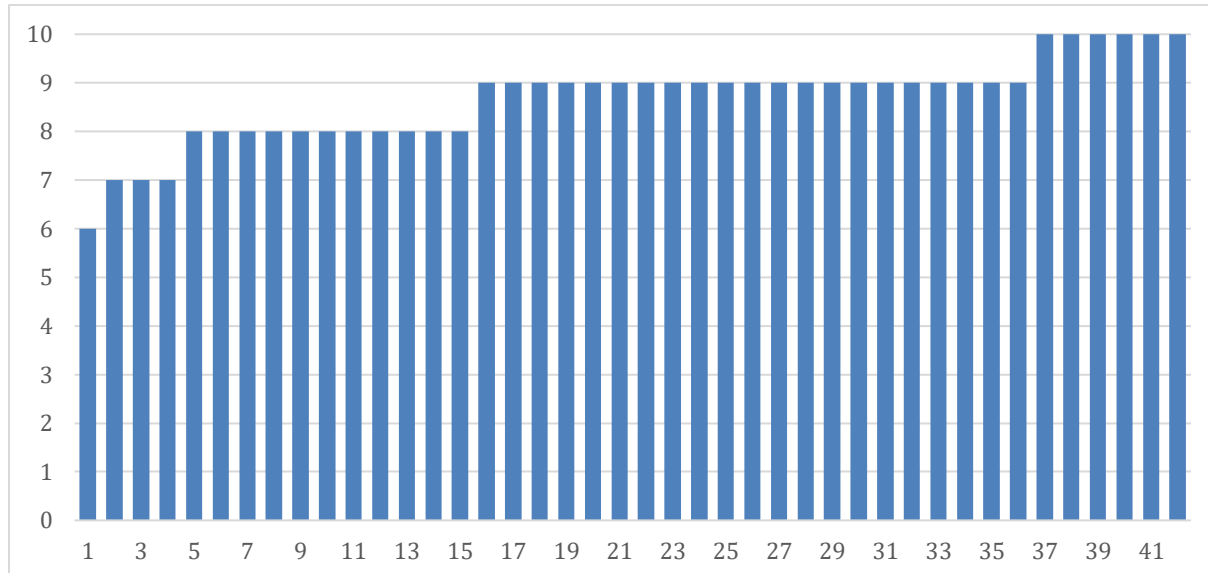
Workshopgever was Thomas Witteveen, gastheer was Kees van der Vlugt. Moderator was Menno Verschuur. Regisseur was Erik Lambooy.

Tijdens het webinar werden de volgende interactiemogelijkheden gebruikt:

- Openbare chat
- Aanmelding voor coaching

3.3 Waardering

De gemiddelde waardering: 8,7



3.4 Interacties

Er was de mogelijkheid om aan te geven of je coaching van Thomas Witteveen wilde hebben. In totaal 15 deelnemers hebben hierop gereageerd.

3.5 Publieke chat

In de publieke chat zijn in totaal 212 berichten geplaatst.

3.6 Mening over webinar

Wat vond je van dit webinar?
Heel fijn
echt rustgevend
goed
heel prettig!
Heel leerzaam en effectief. Voor herhaling vatbaar.
Toppie
Heel inspirerend en leerzaam.
Rustgevend
Weer een keer wat anders.
Heerlijk rust gevend
heel prettig
Uitstekend
Erg fijn
Super bedankt!
Leuk
Goed
Inspirerend
Rustig en duidelijk uitgelegd
Prima
Fijn om te doen en weer helder te krijgen waarom meditatie belangrijk is.
Prettig
goed
Heel interessant, nuttig en praktisch toepasbaar.
Geweldig, rijk en mooi.
Top
Goed.
Goede kennismaking met mediteren
Inspirerend en uitnodigend om dit te gaan onderzoeken en te gaan doen.
Heerlijk. Fijn om in stilte te zijn, ook in afwisseling met andere webinars die ik heb gevolgd
Superfijn dat jullie dit ook aan bod hebben laten komen.
mooi

Mooie tegenpool t.o.v. om je op vrijdagmiddag ontspanning en bezinning te gunnen
ik vond het zeer leerzaam
Nuchter, verhelderend en rustgevend.
Heel goed
Moeilijke stof, maar zeer waardevol.
Heel inspirerend
helder
Helpend in rust vinden in jezelf (in spannende tijden)
goed
niet prettig
Het was een hele prettige webinar. Ik heb hem teruggeluisterd, kon er niet life bij aanwezig zijn.

Wat vond je Top aan het webinar?
Rust gevend
geeft een gevoel van veiligheid
de rust
prettige stem, goede uitleg en fijne oefeningen
De oefeningen werkten goed.
de rust en kalmte die van Thomas uitging en de wijze waarop hij uitleg gaf
De duidelijke uitleg.
Fijne stem voor deze webinar
Prettige rustige stem.
dat Thomas zei dat het een gewoonte moet worden
De ruimte en vrijheid om naar binnen te gaan
Dat het interactief was
De stem, de rust die het me gaf
kennismaking met het "contemplate" deel, geweldig.
Hij legt het op een heel rustige manier uit, zonder zweverig te worden
Duidelijke uitleg
Achtergrondinfo mbt voordelen
Vond ook echt de rust en neem dit zeker mee. Dank je wel Thomas
Goed gegeven, duidelijk, rustig, precies zoals zoiets moet.
De oefeningen: lekker praktisch en actief
Tot rust komen
dat het niet over concrete dingen gaat,
De toegankelijke manier waarop meditatie werd aangereikt.
Overzichtelijk en evenwichtig
Je kunt het gelijk in praktijk brengen. Je komt heerlijk ontspannen uit de webinar.
De nuchtere benadering, geen gezweeftee
Thomas nam je heel rustig en natuurlijk mee
Een rustige en prettige manier van overbrengen van het verhaal.

Rust en stilte
Goeie spreker en coach
geleerd hoe ik uit mezelf in de beste meditatie houding kom
Duidelijke focus op kennismaking, voor eens zonder polls en veel gechat heen en weer (mea culpa). Indrukwekkend hoe oprecht dankbaar Thomas erin zat bij zijn afscheid.
Dat ik de basis handvatten heb gekregen, om rust in mijzelf te vinden
Rustig en geduldig uitgelegd.
Het was goed te volgen , het achtergrond muziek was mooi.
Stimulerend door het wekken van vertrouwen.
De rust
rustig tempo, workshop kan helpen inzicht in jezelf te krijgen
uitleg rustig, rationeel ,feitelijk waardoor (een ieder) in contact kan blijven
heldere uitleg, goede oefening, streaming technisch ok deze keer
Het feit dat er aandacht wordt besteed aan het naar binnen keren in jezelf, het leren voelen dat je wel goed genoeg bent, waarmee het moet lukken om je eigenwaarde terug te krijgen. Zelf doe ik al heel veel met meditaties (Reiki, ademhalingsoefeningen etc) en het heeft me geholpen om weer in mijn kracht te kunnen staan. Hartelijke groet, Magdalena

Tips hoe we het webinar nog kunnen verbeteren?
Prima zo.
ik vond het prima, ik hou wel van die klanken
De muziekinstellingen verbeteren
Geluid, maar dat ligt aan online zijn
was super, is voor herhaling vatbaar!
Geen tips, de chat werkte eindelijk!
Veel achtergrond ruis. Veel afleiding door binnenkomende chats.
Aan deze webinar weinig.
Vond de muziek iets te hard klinken.
zo laten niks aan doen
Nou aan deze weinig, want stilte is waar dit webinar om vraagt. Live zouden er veel te veel omgevingsgeluiden zijn.
Mogelijkheid om vragen te stellen aan Thomas.
Een vervolg geven
nee, het was weer helemaal goed!
Was helemaal goed zo! Ook techniek (behalve beetje gerommel op de achtergrond tijdens 1e muzieksessie/meditatie)
Het geluid in het begin. Thomas had de beste intentie om muziek te gebruiken, wat gebruikelijk is, maar voor de webinar moet daar nog aan gesleuteld worden.
JA, overweeg in je aanbod-mailing over nieuwe webinars ook terugkoppeling te geven over hoe NWC Online ontwikkelt en welk feedback jullie meenemen (of juist niet). Dan voelt het meer als twee-richtingsverkeer! Bedankt alvast
Deze webinar was zonder onderbrekingen, dus top
Tip: kijk of de klanken / muziek anders kan worden ingeregeld

Chat zo mogelijk alleen benutten voor technische details. Gaat om doen en ervaren lijkt mij) niet gelijk ventileren of nieuwe vragen tijdens sessie op te werpen. sorry menno ook niet gelijk hoe het voor jou voelt en of anderen dat ook herkennen want aandacht is bij oefeningen in sessie. Thomas mogelijk nog wat tips op het eind. Dat er meer wegen zijn om rust in jezelf te vinden, zoals yogabeoefening en Tai chi. Helpend voor degenen die door beweging rust vinden in zichzelf, zoals ik zelf . Ook kunnen feitelijkheden helpen zoals uitleg over neurologisch effect van mediteren , aanmaak van stoffen etc louter door lichaamsbewustwordingsoefeningen. Dank voor de sessie, Hartelijke groet, Marga Taal, Koog aan de Zaan

geluid viel weg,

4 Bedankt

Dit webinar is georganiseerd door het enthousiaste Team van Netwerkcafé Online van Werken voor Elkaar.

Stichting Werken voor Elkaar

Stichting Werken voor Elkaar inspireert werkzoekende vijftigplussers in de regio's Amsterdam, Rotterdam, Zaanstad, Utrecht, Hoorn, Alkmaar en Eindhoven om meer te halen uit hun vakkennis, beroeps- en levenservaring. Dat doen we met en voor elkaar. Op basis van vrijwillige inzet. Met enthousiasme en daadkracht. Dat doen we door (online) Netwerkcafés, werkefettes en werkmarkten te organiseren. En we zorgen dat we bij politiek en werkgevers gehoor vinden voor arbeidsmarktparticipatie van vijftigplussers. Werken voor Elkaar organiseert, ondersteunt en faciliteert de vrijwillige teams in de verschillende steden.