

Technische voorwaarden om deel te nemen aan de VJT-cursussen

Bij deelname aan een van de VJT-cursussen ga je akkoord met de volgende voorwaarden en kaders:

De technische voorwaarden om mee te doen

Je hebt het programma Zoom op je computer geïnstalleerd. Verder heeft je computer een goedwerkende camera en microfoon en beschik je over een goede wifi-verbinding. Wanneer je nooit eerder aan een Zoom-bijeenkomst hebt meegedaan, doe dit dan een keer voordat je je inschrijft. Op die manier weet je zeker dat de cursus een succes voor je wordt.

Kan ik meedoen wanneer ik geen ervaring met Zoom heb?

Ja, dat kan, maar alleen wanneer je computer aan bovenstaande voorwaarden voldoet en je een klein beetje handig bent met computers. Als je dat niet bent, is het belangrijk dat je iemand anders vraagt om te controleren of de camera en microfoon op je computer goed werken en je wifi-verbinding voldoende sterk is. Vraag deze persoon dit te testen voordat je je inschrijft en vraag hem of haar ook om het eerste kwartier van de eerste bijeenkomst aanwezig te zijn om je te helpen waar dat nodig mocht zijn.

Kan ik meedoen op een tablet of mobiele telefoon?

Nee. Op een tablet en mobiele telefoon zijn de mogelijkheden om Zoom te bedienen te beperkt om goed aan de breakout rooms mee te kunnen doen. De breakout rooms zijn een essentieel onderdeel van de VJT-cursussen. Daarom heb je of een laptop of een desktopcomputer nodig.

Moet ik meedoen met de oefeningen?

Ja. Het is een voorwaarde voor deelname dat je bereid bent in de breakout rooms met andere cursisten ervaringen uit te wisselen en nieuwe vaardigheden te oefenen. Vanzelfsprekend bepaal je zelf wat je passend vindt om te delen.

Wat zijn breakout rooms?

Zoom biedt de mogelijkheid om deelnemers tussendoor in kleine groepjes in te delen. Je brengt dan een bepaalde tijd apart van de groep door met enkele andere cursisten om met elkaar van gedachten te wisselen en te oefenen. Dit worden de breakout rooms genoemd.

Wat gebeurt er tijdens een online-bijeenkomst?

De bijeenkomsten starten doorgaans met een ontspanningsoefening en een geleide meditatie. Daarna sta je in een breakout room met enkele medecursisten stil bij wat je de afgelopen week hebt geleerd in het kader van de cursus. Vervolgens introduceer ik een onderwerp met een bijbehorende oefening. Vaak geef ik een demonstratie van de oefening en beantwoord ik daarover vragen. Daarna oefen je met medecursisten in een breakout room; mogelijke vragen die zich daarbij voordoen, beantwoord ik daarna. Soms is er dan nog een tweede oefenronde. Bijeenkomsten worden doorgaans afgerond met een groepshealing en een toelichting op huiswerk. Om privacy-redenen worden er geen opnamen gemaakt van de online bijeenkomsten. Je kunt deze dus niet terugzien.

Hoelang duurt een online-bijeenkomst?

De lestijden verschillen per VJT-cursus en worden per cursus duidelijk aangegeven. Het is belangrijk dat je de lestijden ruim in je agenda plant, zodat je rustig kunt beginnen en je aan

Technische voorwaarden om deel te nemen aan de VJT-cursussen

het eind geen tijdsdruk ervaart. Je innerlijk licht versterken is iets heel moois en verdient alle ruimte in je agenda.

Hoeveel tijd nemen de cursussen wekelijks in beslag?

Afgezien van de online bijeenkomsten, heb je veel vrijheid in de tijd die je aan de cursus besteedt. Het is nuttig om in elk geval de les na te lezen in de leeromgeving en de oefening van die week nog eens te doen. Dat kost circa een halfuur. Als je een oefenmaatje of groepje hebt, breng je daar wellicht ook nog een halfuur per week mee door (live of online). Verder kun je dagelijks gebruikmaken van de handige mp3's. Deze kun je luisteren voor het slapengaan, bij het opstaan of op je mobiel tussendoor, bijvoorbeeld tijdens een wandeling. De mp3's duren gemiddeld een kwartier. Tot slot kun je doorlopend de nieuwe vaardigheden die je leert, in de praktijk brengen tijdens je dagelijkse bezigheden en ontmoetingen. Kortom: het ligt eigenlijk helemaal aan jezelf. Maar hoe meer je oefent, hoe hoger het rendement.

Wat als ik een online-bijeenkomst moet missen?

Alle essentiële informatie, de oefenvideo's, mp3 geleide meditaties, inspiratievideo's en de mogelijkheid om met een medecursist de huiswerkopdrachten te doen, vind je in de leeromgeving. Je kunt dus gewoon blijven wanneer je een keer een les zou moeten missen. Je mist echter wel de live demonstraties, het oefenen met medecursisten en de mogelijkheid om tijdens de les vragen te stellen. Probeer dus zo min mogelijk lessen te missen.